



Conscien
tizar



CONSCIENTIZE POR ONDE FOR!

#dezembrolaranja

Dezembro Laranja é o mês dedicado à prevenção do câncer de pele, que é o tipo mais frequente entre a população brasileira e também no mundo todo.

Começa a ser desenvolvido a partir da infância e adolescência, ocorre por ação da radiação ultravioleta dos raios solares e manifesta-se geralmente em jovens e idosos.

Pessoas de pele e olhos claros ou que se expõem ao sol com frequência correm mais risco de desenvolver a doença.

FOCO NA PREVENÇÃO!



Evitar exposição excessiva ao sol, principalmente das 10h às 16h;



Usar protetor solar (mínimo fator 15) e aplicar novamente a cada duas horas;



Proteger-se das **superfícies refletoras**: areia, neve, concreto e água;



Proteja-se com chapéu ou boné, roupas claras e folgadas;



Fazer **autoexame** regular da pele;



Manter **alimentação saudável** e rica em vitaminas.

DICA importante!

Os bronzeadores sem filtro solar deixam a pele mais sensível aos raios UV e **sentar-se à sombra não garante total proteção**. Também é muito importante usar bloqueador solar nas crianças, ensinando-as a se protegerem do sol.

saiba mais em:

www.conscientizarmais.com.br

Paciente SUS:

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Paciente Convênio:

Agende a sua consulta ou exame no Hospital Erasto Gaertner.

CONSULTAS:
(41) 3361-5035
(41) 98742-6199

EXAMES:
(41) 3361-5045
(41) 98772-9124



ERASTO GAERTNER