

Pele – cuidados no verão

O câncer de pele é o tipo de câncer mais comum existente hoje. Em um país tropical como Brasil, com alta incidência solar durante todo ano, ele se torna ainda mais frequente. Existem dois tipos principais da doença: o melanoma, que se origina das células que produzem o pigmento que dá cor à pele, a melanina, sendo um tumor mais agressivo que pode causar metástase para outros órgãos. E o não melanoma, que se origina nas células basais e apresenta altos percentuais de cura, se for detectado precocemente. Esse último o de maior incidência no Brasil, correspondendo a 25% de todos os tumores malignos registrados no país.

O principal fator de risco deste tipo de câncer é o tom da pele. Pessoas de pele muito claras estão mais suscetíveis, principalmente aquelas que ao se exporem ao sol e não se bronzeiam, ficam vermelhas. Nos indivíduos negros, a doença é mais comum nas partes brancas do corpo, como as palmas das mãos e plantas dos pés ou sob as unhas.

Uma forma de prevenir o câncer de pele é evitar a exposição ao sol no horário das 10h às 16h, quando os raios são mais intensos. Mesmo em outros períodos do dia recomenda-se a utilização de proteção como chapéu, guarda-sol, óculos escuros e filtros solares com fator de proteção 15 ou superior.



O Autoexame da pele também é fundamental para detectar precocemente o câncer de pele, tanto o melanoma quanto o não-melanoma.

Quando fazer?

É importante realizar o autoexame regularmente. Assim você se familiarizará com a superfície normal da sua pele. É útil anotar as datas e a aparência da pele em cada exame.

O que procurar?

- Manchas pruriginosas (que coçam), descamativas ou que sangram
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas

Como fazer?

- » Em frente a um espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas e os lados direito e esquerdo;
- » Dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas;
- » Examine as partes da frente, detrás e dos lados das pernas além da região genital;
- » Sentado, examine atentamente a planta e o peito dos pés, assim como os entre os dedos;
- » Com o auxílio de um espelho de mão e de uma escova ou secador, examine o couro cabeludo, pescoço e orelhas;
- » Finalmente, ainda com auxílio do espelho de mão, examine as costas e as nádegas.

FONTE: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/agencianoticias/site/home/noticias/2016/cancer-de-pele-identifique-principais-sinais>

UNIMED COSTA OESTE COMUNICA

NOVOS COOPERADOS

DRA. JAQUELINE FRANCIERE GUIZELINI DE OLIVEIRA, com atendimentos na especialidade de **Anestesiologia**, na cidade de Toledo, no endereço: Rua Santos Dumont, 2322, Centro. Telefone: (45) 3055-2425.

DR. ADRIEL FIGUEREDO DA SILVA, com atendimentos na especialidade de **Radiologia e Diagnóstico por Imagem**, na cidade de Toledo, no endereço: Rua Sarandi, 203, Centro. Telefone: (45) 3252-2042.

ALTERAÇÃO DE ENDEREÇO

Comunicamos a alteração de endereço da clínica **APB CLÍNICA MÉDICA LTDA**, passando para: Rua Nossa Senhora do Rocio, 1850, Centro. telefone: (45) 3278-3330.

AFASTAMENTO

Comunicamos a prorrogação do afastamento temporário por motivo de doença do médico cooperado **DR. GUSTAVO SEIJI IIDA** até 05/07/2019.

DESLIGAMENTOS DE COOPERADOS

Conforme solicitação encaminhada pela médica **DRA. ELIZABETH RONCAGLIA**, comunicamos seu desligamento da Unimed Costa Oeste, encerrando suas atividades a partir de 04/12/2018.

Conforme solicitação encaminhada pelo médico **DR. ETTORE JOSÉ RONCAGLIA**, comunicamos seu desligamento da Unimed Costa Oeste, encerrando suas atividades a partir de 04/12/2018.

Conforme solicitação encaminhada pelo médico **DR. JUAN RODOLFO RIVAS**, comunicamos seu desligamento da Unimed Costa Oeste, encerrando suas atividades a partir de 03/12/2018.

FALECIMENTO

Comunicamos que tomamos conhecimento, na data de 29/10/2018, sobre o falecimento do cooperado **DR. JULIO CESAR GERYTH JUNIOR** em 26/10/2018, que prestava atendimento aos beneficiários Unimed no município de Toledo - PR, por esta razão, o médico encerrou suas atividades e será desligado desta Unimed.

Queremos saber mais sobre você! Atualize seu **CADASTRO.**

O formulário de **Atualização Cadastral** pode ser acessado diretamente pelo nosso aplicativo **Unimed Cliente PR**, em nosso Portal ou presencialmente em nossas unidades de atendimento. **É SIMPLES E RÁPIDO!**

