

## Cuidados com a pele, você tem cuidado da sua? CANCÊR DE PELE

Em dezembro começa o verão, o que torna nossa exposição ao sol muito maior do que nas outras estações do ano. Nestes meses mais quentes é necessário aumentar a proteção contra os raios ultravioletas e, assim, se prevenir contra o câncer da pele. De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), este é o tipo de tumor mais comum no Brasil: corresponde a 30% de todos os tumores malignos registrados no país, que tem mais de 176 mil novos casos de câncer da pele a cada ano.

"Os hábitos cotidianos são muito importantes na prevenção ao câncer da pele e também no diagnóstico precoce da doença. Se detectado rapidamente, é um tipo de câncer perfeitamente curável", afirma o dermatologista Joaquim José Teixeira de Mesquita Filho, coordenador nacional da Campanha de Prevenção ao Câncer da Pele da SBD.



**Sintomas** – O câncer da pele pode se assemelhar a pintas, eczemas ou outras lesões benignas. Assim, conhecer bem a pele e saber em quais regiões existem pintas, faz toda a diferença na hora de detectar qualquer irregularidade. Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia podem diagnosticar o câncer da pele, mas é importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:

- ✦ Uma lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- ✦ Uma pinta preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;
- ✦ Uma mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

**Tratamentos** – Todos os casos de câncer da pele devem ser diagnosticados e tratados precocemente.

### Medidas de proteção

- ✦ Usar chapéus, camisetas, óculos escuros e protetores solares.
- ✦ Cubra as áreas expostas com roupas apropriadas, como uma camisa de manga comprida, calças e um chapéu de abas largas.
- ✦ Evitar a exposição solar e permanecer na sombra entre 10 e 16 horas (horário de verão).
- ✦ Na praia ou na piscina, usar barracas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco confiável: 95% dos raios UV ultrapassam o material.
- ✦ Usar filtros solares diariamente, e não somente em horários de lazer ou de diversão. Utilizar um produto que proteja contra radiação UVA e UVB e tenha um fator de proteção solar (FPS) 30, no mínimo. Reaplicar o produto a cada duas horas ou menos, nas atividades de lazer ao ar livre. Ao utilizar o produto no dia a dia, aplicar uma boa quantidade pela manhã e reaplicar antes de sair para o almoço.
- ✦ Observar regularmente a própria pele, à procura de pintas ou manchas suspeitas.
- ✦ Manter bebês e crianças protegidos do sol. Filtros solares podem ser usados a partir dos seis meses.
- ✦ Consultar um dermatologista uma vez ao ano, no mínimo, para um exame completo.

<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/cancer-da-pele/64/>



[www.unimedcostaoeste.com.br](http://www.unimedcostaoeste.com.br)  
Rua Santos Dumont, 2705  
85900-010 Centro, Toledo - PR  
T. (45) 3277-8000 SAC 0800 041 4554  
Deficientes Auditivos 0800 642 2009

## REAJUSTE DE COPARTICIPAÇÕES/FRANQUIA

Lembramos que a partir de **01/10/2020**, conforme comunicado no Portal Unimed <https://www.unimed.coop.br/web/costaoeste/-/reajuste-dos-valores-de-coparticipacao>, houve o reajuste no valor das coparticipações/franquias de consultas, conforme abaixo:

### PLANOS COPARTICIPAÇÃO/FRANQUIA 30%

- **CONSULTAS EM CONSULTÓRIO** passarão de **R\$27,00** para **R\$30,00**;
- **CONSULTAS EM PLANTÃO** passarão de **R\$35,10** para **R\$39,00**;

### PLANOS COPARTICIPAÇÃO/FRANQUIA 50%

- **CONSULTAS EM CONSULTÓRIO** passarão de **R\$45,00** para **R\$50,00**;
- **CONSULTAS EM PLANTÃO** passarão de **R\$58,50** para **R\$65,00**;

**Em relação ao TETO MÁXIMO de coparticipação por procedimento permanece no valor de R\$190,00.**

## ADAPTAÇÃO DE CONTRATOS – PLANO NÃO REGULAMENTADOS

Desde 04 de agosto de 2011 está em vigor a Resolução Normativa nº 254 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que dispõe sobre a **adaptação e migração de contratos** dito “antigos”, ou seja planos de saúde contratados até 1º de janeiro de 1999, que não estão sujeitos às regras da Lei nº 9.656/98, que regula o setor de planos de saúde.

Com a adaptação - que se realiza por meio de um aditivo contratual - a ANS busca incentivar os beneficiários a alterar seus contratos para que tenham a segurança e as garantias trazidas pela regulamentação do setor, sendo as principais vantagens comuns à adaptação:

- Regras de reajuste e Coberturas previstas no Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde e suas atualizações;
- Não há contagem de novos períodos de carência;
- Direito à Portabilidade de carências; entre outros

Se você é beneficiário de plano não regulamentado procure a Unimed Costa Oeste através da central do Cliente (45) 3277 8097, ou pelo e-mail [centraldocliente@unimedcostaoeste.com.br](mailto:centraldocliente@unimedcostaoeste.com.br), para obter mais informações e para que lhe seja formalizada uma proposta de adaptação.