



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Previna o Cancro da Pele!

O autoexame cutâneo regular é a melhor forma de se familiarizar com as manchas pigmentadas e os sinais na pele.

Quando fizer o seu autoexame cutâneo, deverá ter particular atenção ao tamanho dos sinais, à sua forma, bordo, cor e evolução, aplicando a **regra ABCDE**:

- A:** Assimetria (a forma do sinal é irregular, não redonda)
- B:** Bordo (o contorno do sinal é irregular, mal delimitado)
- C:** Cor (o sinal não apresenta uma cor uniforme, tem várias cores)
- D:** Diâmetro (o diâmetro do sinal é superior a 5 mm)
- E:** Espessamento recente (torna-se mais grosso)

Se descobriu um novo sinal pigmentado e, se constatou alguma modificação, consulte o seu médico.