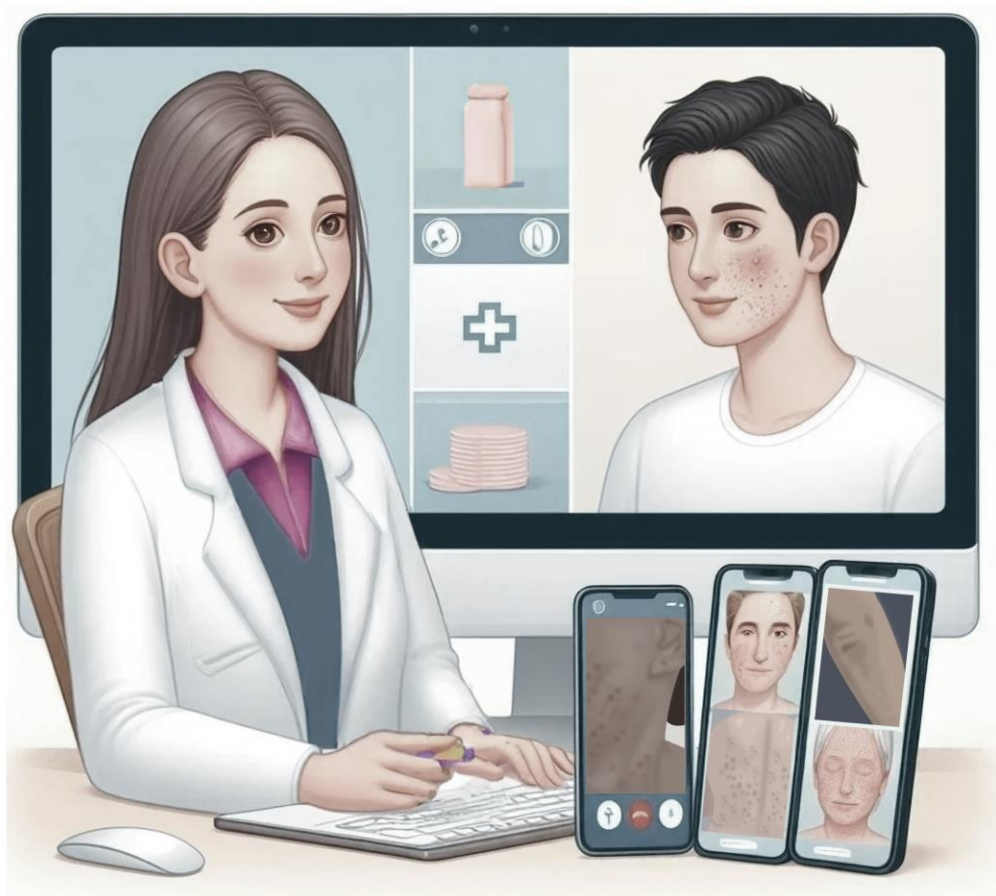
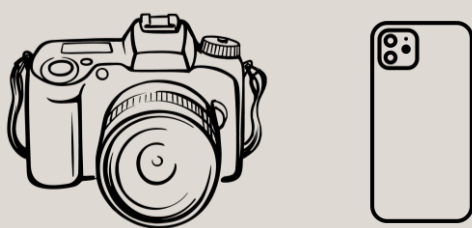




COMO TIRAR FOTOS PARA CONSULTAS ONLINE EM DERMATOLOGIA

Manual Digital para Pacientes sobre Fotografia dos
Problemas da Pele para Tele dermatologia

2024



COMO TIRAR FOTOS PARA CONSULTAS ONLINE EM DERMATOLOGIA

*Manual Digital para Pacientes sobre Fotografia dos
Problemas da Pele para Tele dermatologia¹*

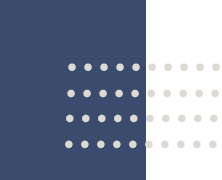
AUTORES:

*Bruno Simão dos Santos²
Alexandra Maria Monteiro Grisolia³*

¹ Produto digital resultante da pesquisa intitulada “Desenvolvimento e validação de manual digital para pacientes sobre fotografia clínica para teleconsulta em dermatologia,” realizada no Laboratório de Telessaúde da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

² Médico Dermatologista pela Comissão Nacional de Residência Médica e Sociedade Brasileira de Dermatologia, Mestre em Telessaúde e Saúde Digital pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

³ Coordenadora do Laboratório de Telessaúde e Professora Titular na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	3
QUAL CÂMERA POSSO UTILIZAR?.....	4
ORGANIZANDO O AMBIENTE PARA AS FOTOGRAFIAS.....	5
COMO FOTOGRAFAR MINHA PELE?.....	6
RECOMENDAÇÕES PARA CADA REGIÃO DO CORPO:	
COURO CABELUDO E CABELO	8
ROSTO E PESCOÇO.....	9
PEITO, BARRIGA E COSTAS.....	9
BRAÇOS E PERNAS.....	10
MÃOS, PÉS E UNHAS.....	11
RECONHECENDO FOTOGRAFIAS DE BOA QUALIDADE.....	12



APRESENTAÇÃO

Boas-vindas!

Este manual foi produzido para auxiliar você na obtenção de fotografias digitais dos seus problemas de pele, cabelos e unhas a serem utilizadas durante a teleconsulta (*consulta online ou virtual*) com dermatologista.

A dermatologia é uma especialidade médica que necessita da avaliação visual dos seus problemas de pele, cabelos e unhas para melhor diagnosticá-los e tratá-los.

Durante a teleconsulta, as imagens através de vídeo ao vivo com as câmeras dos celulares e notebooks mais comuns, ainda não permitem uma visualização ótima das lesões da pele, pois ficam pouco nítidas e acabam dificultando a análise do seu problema.

Por esse motivo, tirar fotografias adequadas antes da teleconsulta é parte fundamental do atendimento virtual com seu dermatologista. As fotografias de boa qualidade são essenciais para que dê tudo certo na sua consulta online.

As imagens precisam reproduzir, da melhor forma possível, o que seria observado se a consulta fosse presencial.

Esperamos que você aproveite ao máximo este manual e tenha uma excelente teleconsulta!

Qual câmera posso utilizar?

Você pode utilizar a câmera de um aparelho celular para tirar as fotografias. As câmeras fotográficas digitais tradicionais também podem ser usadas, caso tenha disponibilidade ou preferência por elas.



Lembre-se de que, nesse caso, você deverá transferi-las para o aparelho com o qual você realizará a teleconsulta.

As câmeras de celular com resolução a partir de 3 megapixels (*MP*) são adequadas para as fotos. Entretanto, quanto maior a resolução da câmera, mais próxima da realidade será a imagem, ou seja, maior será a qualidade das fotos.



Não se preocupe, se você não souber a resolução da sua câmera, utilize o aparelho que estiver ao seu alcance e que tire as fotografias mais nítidas que conseguir, isto é, que permitam identificar com facilidade os detalhes do seu problema dermatológico.

Organizando o ambiente para as fotografias

Dê preferência à luz do dia e às áreas externas para obter as fotos. Se não for possível, utilize as luzes artificiais de ambientes internos.

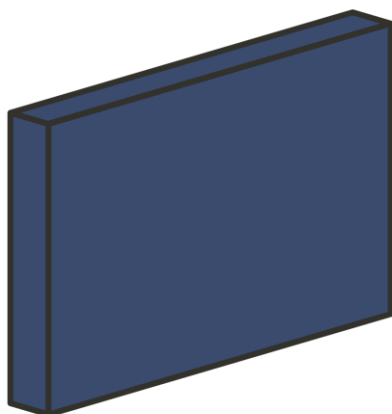


O flash das câmeras é útil para fotografias com o aparelho mais distante da pele. Você não deverá utilizar esse recurso para tirar fotografias próximas da pele, pois aparecerá um brilho na imagem e isso dificultará a boa visualização da área fotografada.

A fonte luminosa deve estar à frente da área a ser fotografada, e não atrás dela. Posicione adequadamente a área da com problema em relação à fonte de luz para que ela não seja fotografada com sombras.



Atente-se para que outras pessoas não apareçam nas suas fotografias e evite enquadrar objetos pessoais do ambiente nas imagens.



Se possível, utilize um plano de fundo, como um tecido de cor escura, ou uma parede de cor lisa atrás da região da pele a ser fotografada, a fim de gerar contraste.

Como fotografar minha pele?

Você deve retirar roupas, brincos, relógio, anéis, colares e/ou pulseiras da região de pele a ser fotografada.

A câmera deverá estar posicionada paralelamente à pele para evitar distorções da imagem.

De modo geral, se o problema de pele for limitado a uma ou poucas regiões do corpo, você deverá tirar no mínimo duas fotos da seguinte maneira:

1. Uma fotografia distante que mostre cada uma dessas regiões corporais que apresentam o problema para que se possa ver a sua distribuição e tamanho (*recomenda-se que você coloque uma régua próxima a uma das áreas a ser fotografada*).
2. Uma fotografia próxima da pele (*com distância entre a câmera e a pele de 20 cm, aproximadamente, o mesmo que o comprimento de um lápis*) para que seja possível visualizar detalhes da sua superfície.



Ao tirar fotografias próximas da pele, busque a distância mínima entre a câmera e a pele para a imagem ficar nítida e não “borrada”. Tocar a tela do celular com o dedo na parte da imagem a ser registrada pode ser útil. Diversos celulares têm o modo “macro” para tirar fotografias de perto (*aparece uma “florzinha” na tela*).

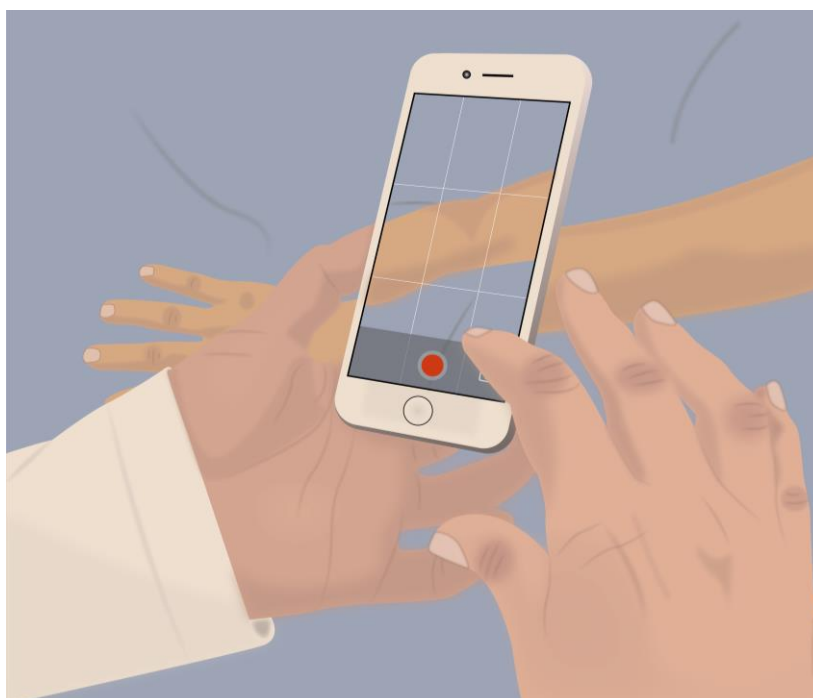
Como fotografar minha pele?

Além dessas duas fotografias, é recomendado obter outras imagens da sua pele que você julgue necessárias para representar adequadamente o seu problema.

Quando o problema da pele apresentar algum relevo é importante fotografar a região da pele alterada com a câmera posicionada na frente e na lateral dela, assim, você obterá imagens de mais de um ângulo.

Não é recomendado que você tire fotografias da sua imagem no espelho. A câmera deve estar apontada diretamente para sua pele.

Se o problema afetar todo o seu corpo, você deve despir-se por completo e tirar fotografias de todas as regiões do corpo. Nesse caso, peça auxílio a uma outra pessoa para fotografar e, para isso, mostre a essa pessoa este manual para que ela entenda como deve fazer.

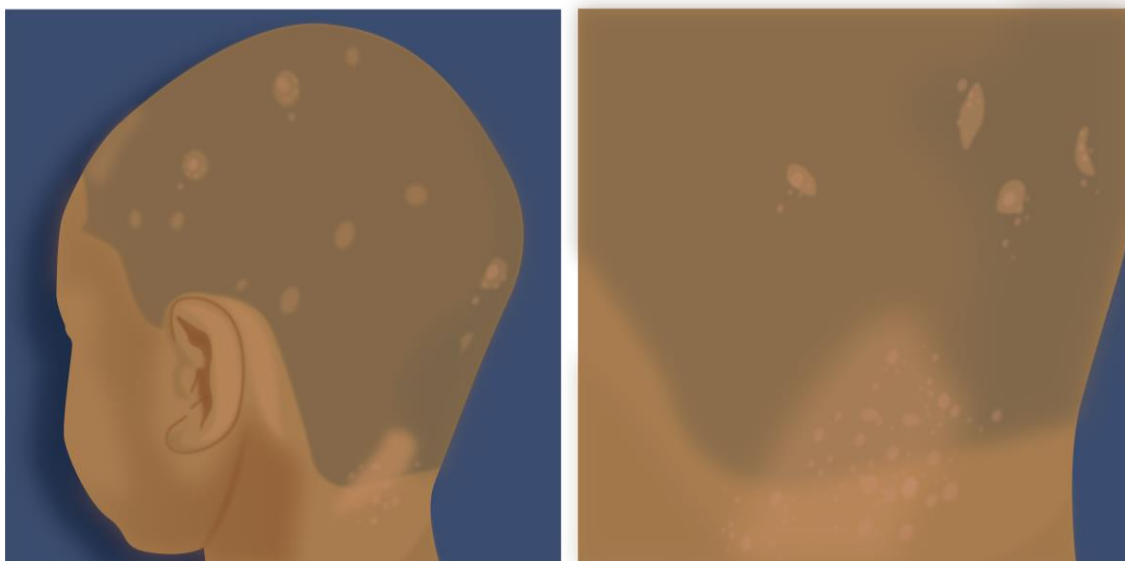


RECOMENDAÇÕES PARA CADA REGIÃO DO CORPO

Couro cabeludo e cabelos

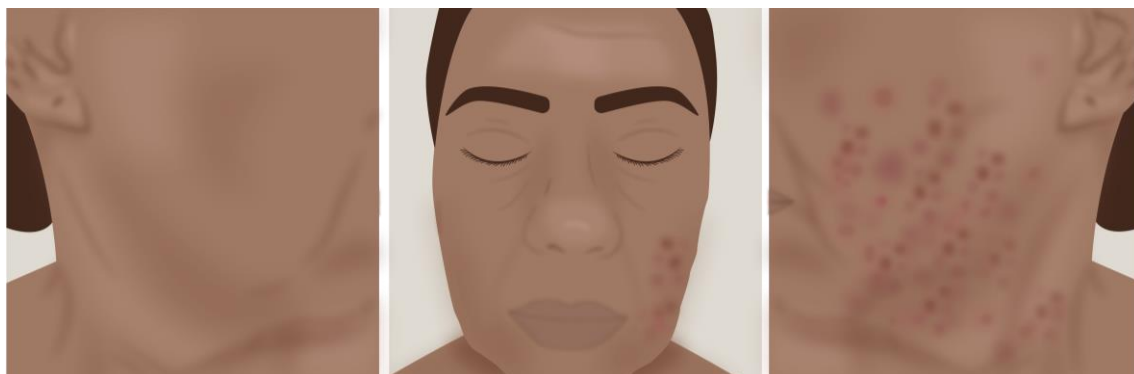
Se o seu problema for no couro cabeludo ou nos cabelos, você deve fotografar todas as áreas em que notou perda de cabelos ou alteração na pele do couro cabeludo.

Para facilitar o foco das fotografias, umedeça e prenda os fios de cabelos com um grampo ou presilha ao redor da área a ser fotografada. Isso é importante porque a câmera pode focalizar o fio de cabelo solto, e não a pele, na hora de fotografar a área com problema.



Rosto e pescoço

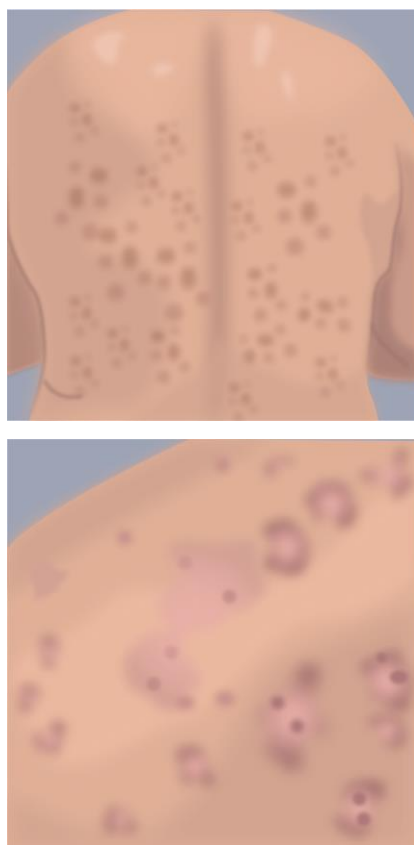
Mesmo se o seu problema for apenas de um lado do rosto ou do pescoço, você deve fotografar também o lado não afetado, para que seja possível compará-los.



Peito, barriga e costas

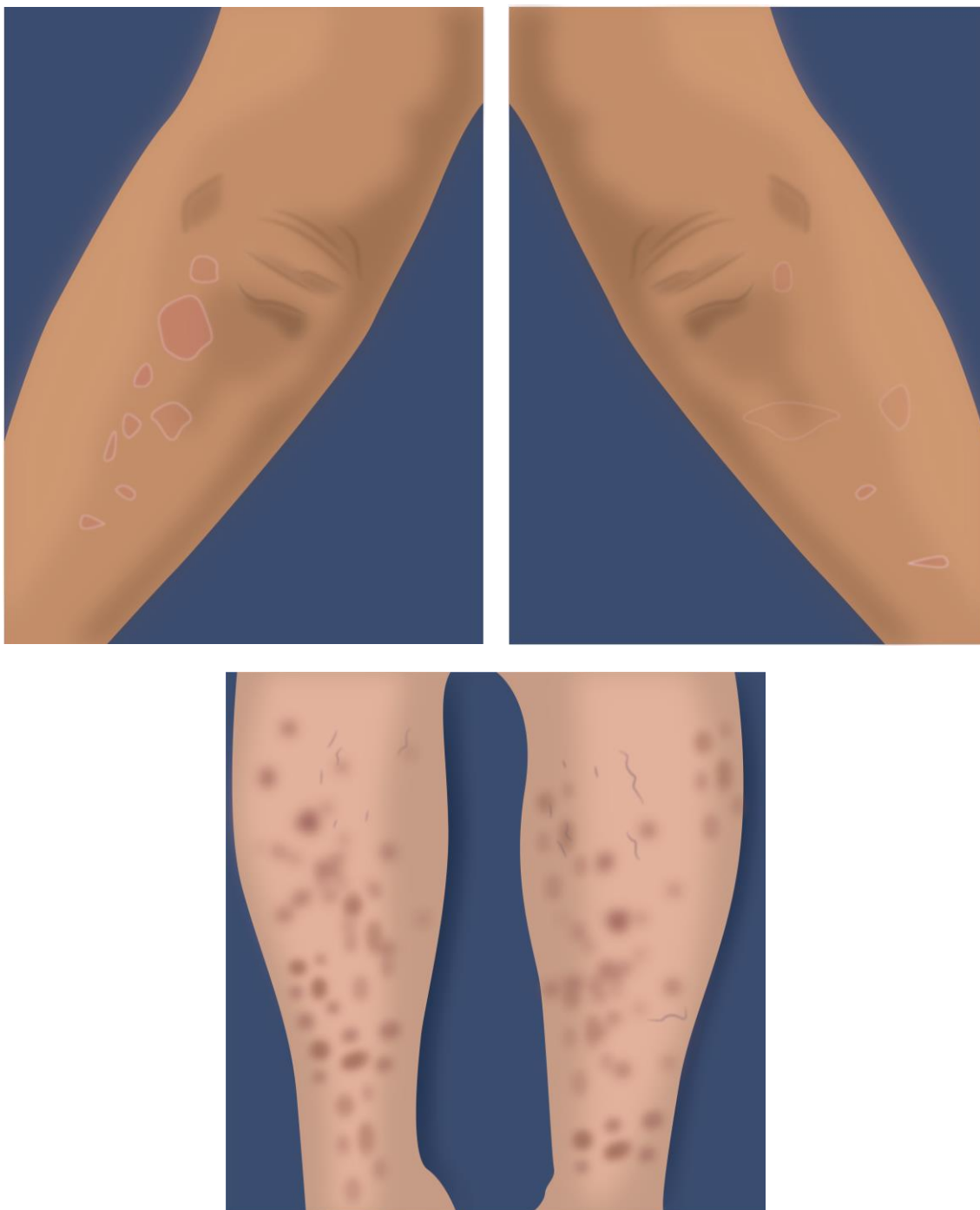
Você deve enviar, pelo menos, duas fotografias: uma fotografia que mostre toda a região com o problema; e outra fotografia tirada de perto da pele que apresenta o problema para mostrar detalhes da sua superfície.

Se o problema for nas costas, peça a ajuda de uma pessoa para tirar as fotografias e, para isso, mostre a essa pessoa este manual para que ela entenda como deve fazer.



Braços e pernas

É recomendado que você tire fotografias dos dois braços e/ou das duas pernas para que seja possível comparar um lado com o outro.



Mãos, pés e unhas

Se o seu problema for nas mãos, nos pés ou nas unhas, você deve tirar fotografias das duas mãos e/ou dos dois pés, incluindo todos os dedos, tanto na parte de cima (*“peito do pé e da mão”*) quanto na parte de baixo (*palmas e plantas*) da pele dessas regiões.

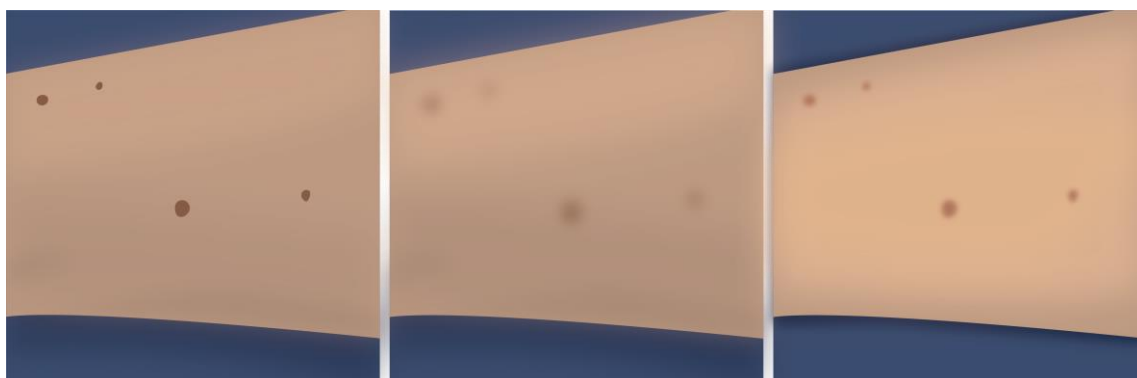
Se houver alterações nas unhas, tire também fotografias próximas de cada uma das unhas alteradas. O ideal é que você obtenha, inclusive, uma fotografia incluindo todas as unhas das mãos e outra enquadrando todas as unhas dos pés.



RECONHECENDO FOTOGRAFIAS DE BOA QUALIDADE

As fotografias serão consideradas de boa qualidade para a teleconsulta se:

1. estiverem bem focalizadas, isto é, nítidas (*não “borradas” ou “tremidas”*);
2. o problema de pele, cabelos ou unhas estiver centralizado no campo de visualização das fotos;
3. não tiverem sombras ou brilhos;
4. apresentarem boa iluminação;
5. representarem todas as áreas do corpo com o problema em questão.



IDEAL

FORA DE FOCO

EXCESSO DE LUZ



Esperamos que você aproveite ao máximo
este manual e tenha uma excelente
teleconsulta!