

Altas temperaturas e falta de protetor alertam para riscos de câncer de pele

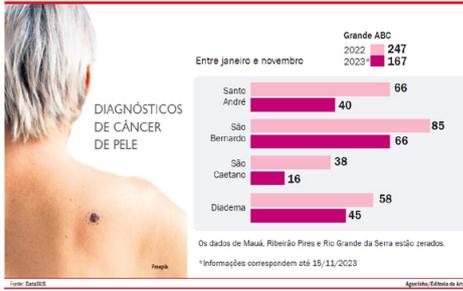
Altas temperaturas e falta de protetor alertam para riscos de câncer de pele

Diagnósticos na região chegaram a 167 casos neste ano; casos retrocederam 32% em comparação a 2022, mas cuidado deve ser reforçado

BEATRIZ MIRELLE
beatrizmirelle@dgabc.com.br

As contínuas ondas de calor durante os últimos meses expandiram a exposição das pessoas ao sol e aos raios UV (ultravioletas). Sem a proteção adequada, feita principalmente com filtro solar, os riscos de contrair câncer de pele podem aumentar. No Grande ABC, ao menos 167 pessoas foram diagnosticadas com a doença neste ano. Os dados são referentes a casos de melanoma maligno e outras neoplasias malignas da pele registrados no DataSUS, departamento de informática do Sistema Único de Saúde do Brasil.

O número indica queda de 32,3% em comparação ao período de janeiro a novembro de 2022. Apesar do recuo, os índices não descartam a importância do cuidado reforçado, ainda mais em dias ensolarados com temperaturas tão altas.



Hoje, por exemplo, a máxima na região pode chegar a 31°C. Durante esse mês, os alertas se intensificam com a campanha Dezembro Laranja, criada pela SBD (Sociedade Brasileira

de Dermatologia) para disseminar informações sobre prevenção e cuidado com a doença. Pelo fato do câncer de pele ser o tumor mais comum no Brasil, o dermatologista Antônio

Lui, do Hospital Santa Casa de Mauá, explica que as consultas dermatológicas devem fazer parte do check-up anual de todas as pessoas. "Sendo diagnosticados precocemente,

todos os tipos de câncer de pele apresentam taxas de cura de mais de 90%. Ao notar uma mancha, mancha ou verrugão é importante procurar um médico para o diagnóstico."

O câncer de pele pode ser classificado como melanoma (mais raro) ou não melanoma (mais frequente, menos grave e pode causar deformações no corpo), informa o INCA (Instituto Nacional de Câncer). Segundo dados divulgados pela UE (União Europeia), 2023 será o ano mais quente registrado da história graças ao El Niño e à crise climática. Esse contexto pode ser propício para o aumento dos casos da doença.

"O principal fator causador do câncer de pele é o excesso de exposição à radiação solar. Quando a exposição for maior que 15 minutos, é necessário usar outros mecanismos de fotoproteção, como roupas e chapéus", explica o dermatologista Guilherme

Bueno, membro da SBD e CEO da Clínica Vita.

De acordo com o especialista, os cuidados com a pele devem ser tomados o mais cedo possível, principalmente com crianças e adolescentes. "Cerca de 80% da radiação solar que tomamos durante a vida toda é durante as duas primeiras décadas." Os grupos de risco para essa doença são "pessoas com histórico da doença na família e com cor da pele clara, que se queimam com facilidade", explica o dermatologista Bueno.

No Grande ABC, o atendimento inicial para o diagnóstico de câncer de pele acontece nas UBS (Unidades Básicas de Saúde) – porta de entrada do sistema de saúde. Depois, caso necessário, é feito o encaminhamento para os CMÉs (Centros Médicos de Especialidades) para avaliação com dermatologista.

Escolha por filtro solar deve considerar cada tipo de pele

A escolha por um filtro solar adequado pode gerar dúvidas ao consumidor diante de tantas possibilidades. De acordo com a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), o FPS (Fator de Proteção Solar) mais indicado para a população brasileira é de no mínimo 30 e deve ser usado mesmo em dias nublados. A aplicação do produto deve ser feita 15 minutos antes da pessoa se expor ao sol para que ele seja absorvido na pele e tenha eficácia desde o início da exposição aos raios solares.

"As radiações UVA (ultravioleta A) e UVB (ultravioleta B) podem danificar o DNA das células cutâneas, aumentando o risco de tumores, manchas na pele, envelhecimento precoce e queimaduras. O uso regular de protetor solar surge como uma estratégia fundamental na prevenção do câncer de pele. Embora os raios UV estejam mais intensos neste período (com a primavera e o verão), é vital manter a conscientização e a

prevenção do câncer de pele durante todo o ano, independentemente das condições climáticas", comenta a dermatologista Mayla Carbone.

A proteção depende muito do filtro solar, sendo necessário escolher um protetor solar fotoestável e que ofereça proteção contra a luz visível. A escolha do produto deve considerar também qual o tipo de pele da pessoa.

Segundo Mayla, as peles oleosas necessitam de protetores em gel ou com alta concentração de água, proporcionando um toque mais seco. As peles secas precisam de protetores cremosos, ricos em óleo, para ajudar na hidratação. Para as peles mistas, que são aquelas que não são nem oleosas nem secas, caracterizadas pela zona "T" (testa, nariz e queixo) oleosa, a dermatologista recomenda produtos com alta concentração de água e óleo, que possuam na descrição "toque aveludado".

Há também filtros solares formulados para peles sensí-

veis, muitas vezes rotulados como "hipoalérgicos" ou "para peles sensíveis", além de optar por aqueles sem fragrâncias. Eles geralmente contêm ingredientes menos propensos a causar irritação.

O INCA (Instituto Nacional de Câncer) reforça que "é necessário reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição solar, assim como após mergulho ou grande transpiração. Mesmo filtros solares 'à prova d'água' devem ser reaplicados".

A quantidade ideal de aplicação do filtro solar depende do tamanho do corpo de cada pessoa, mas deve ser realizada de forma uniforme para garantir a proteção. O rosto e pescoço são prioridades porque ficam frequentemente expostos. "Também é importante usar nas orelhas, que são frequentemente negligenciadas, mas suscetível a queimaduras solares. Nas costas das mãos, pois essa região é propensa ao envelhecimento precoce causado pelo sol. E se for o caso de utilizar sandálias ou sapatos abertos, é necessário se lembrar de proteger os pés", reforça a dermatologista Mayla.

BM

1. Evitar exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h.
2. Procurar lugares com sombra.
3. Usar proteção adequada, como roupas, bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção UV, sombrinhas e barracas.
4. Antes de se expor ao sol, aplicar na pele filtro solar com fator de proteção 30, no mínimo.
5. Usar filtro solar próprio para os lábios.

Fonte: INCA (Instituto Nacional de Câncer) | Agência, Estúdio de Luz

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Setecidades Pagina: 1