



Publicado em 19/12/2023 - 18:40

Dermatologista lista os cuidados cruciais para evitar o câncer de pele

Dra. Carolina Alva, médica dermatologista, faz alerta sobre no que se atentar para prevenir a doença.

O câncer de pele é uma preocupação crescente, demandando uma atenção especial para evitar riscos e promover hábitos que garantam a saúde cutânea. Segundo a Dra. Carolina Alva, médica dermatologista e referência em São Caetano, há insights valiosos para os cuidados essenciais no dia a dia.

Com uma vasta experiência na área, a Dra. Carolina destaca a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de pele.

A exposição solar desprotegida e os raios ultravioletas são fatores de risco significativos, tornando essencial o uso regular de protetor solar e a realização de exames dermatológicos periódicos.

Além de sua atuação clínica, a Dra. Carolina Alva comemora o crescimento de sua clínica, a "Clínica Conceito", em 2023. A clínica, que se destaca pelo atendimento especializado em dermatologia, celebra um cenário positivo para o próximo ano. A Dra. Carolina enfatiza o compromisso contínuo com a promoção da saúde da pele e a importância de conscientizar a população sobre os cuidados preventivos.

Em sua clínica, a Dra. Carolina Alva oferece uma abordagem abrangente para o tratamento dermatológico, incluindo prevenção, diagnóstico e opções terapêuticas avançadas. A equipe especializada e as instalações modernas tornam a Clínica Conceito um centro de referência na área dermatológica em São Caetano do Sul (SP).

De acordo com a médica, existem medidas importantes que podem ajudar na prevenção do câncer de pele. Aqui estão cinco ações que podem ser adotadas

para reduzir o risco dessa doença:

- **Proteção solar adequada:** Use protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados, aplicando-o generosamente em todas as áreas expostas da pele. Opte por um protetor com amplo espectro e FPS 30 ou superior. Além disso, utilize roupas de proteção, chapéus de abas largas e óculos de sol para proteger a pele dos raios UV.
- **Evite a exposição solar intensa:** Reduza a exposição direta ao sol, principalmente durante os horários de pico de radiação ultravioleta, que geralmente são entre as 10h e 16h. Procure sombra ou utilize guarda-sóis quando estiver ao ar livre.
- **Examine regularmente a pele:** Realize auto exames periódicos da pele para identificar possíveis alterações, como pintas, manchas ou lesões suspeitas. Caso note algo incomum, consulte um dermatologista o mais rápido possível.
- **Evite o uso de câmaras de bronzamento:** Evite o bronzamento artificial em solários ou câmaras de bronzamento, já que a exposição a essas fontes de radiação UV pode aumentar significativamente o risco de câncer de pele.
- **Consultas regulares com um dermatologista:** Faça consultas de rotina com um dermatologista para exames dermatológicos completos. Esses profissionais podem identificar precocemente sinais de câncer de pele e fornecer orientações específicas de prevenção, de acordo com o seu tipo de pele e histórico médico.

"Essas medidas são fundamentais para a prevenção do câncer de pele. É importante lembrar que a proteção solar e a atenção à saúde da pele não devem ser consideradas apenas durante o verão ou em dias ensolarados, mas sim uma prática contínua ao longo de todo o ano", ressaltou Dra. Carolina Alva.

Por fim, a Dra. Carolina destaca a relevância de se manter informado sobre os riscos do câncer de pele e adotar práticas saudáveis. Ela reforça que a prevenção é a chave para uma pele saudável e ressalta o papel ativo que cada indivíduo pode desempenhar na promoção do autocuidado dermatológico.

<https://g1.globo.com/ro/noticia/2023/12/19/dermatologista-lista-os-cuidados-cruciais-para-evitar-o-cancer-de-pele.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G1

Seção: Saúde