

Calor extremo no Brasil aumenta risco de câncer de pele e pouca gente está se protegendo

Veja os cuidados simples que ninguém te ensina e que podem fazer toda a diferença

Redação O Antagonista

O aumento das temperaturas no Brasil tem chamado atenção não apenas pelo desconforto diário, mas também pelos impactos na saúde da pele, pois o calor intenso favorece a exposição prolongada ao sol sem proteção adequada, elevando o risco de câncer de pele, queimaduras solares e envelhecimento precoce.

O que é câncer de pele e como o calor intenso influencia esse risco?

O câncer de pele é o crescimento descontrolado de células cutâneas, geralmente causado por danos no DNA provocados pela radiação ultravioleta (UV). As principais formas são carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma, sendo este último mais agressivo e com maior risco de metástase.

Ondas de calor, mais frequentes até 2025, estimulam atividades ao ar livre e exposição em horários de sol forte, muitas vezes sem proteção. Mesmo em dias nublados, os raios UV atravessam nuvens e refletem em superfícies como areia e água, mantendo o risco elevado.

Quais são os principais riscos do câncer de pele no clima quente?

No calor intenso, a radiação UV causa danos cumulativos que podem levar, ao longo dos anos, ao aparecimento de manchas suspeitas e feridas que não cicatrizam. Pessoas de pele clara, olhos claros, histórico de queimaduras na infância ou casos de câncer de pele na família são mais vulneráveis.

Profissionais que trabalham ao ar livre, como agricultores, trabalhadores da construção civil, vendedores de rua e entregadores, enfrentam exposição diária

prolongada, muitas vezes sem equipamentos adequados de proteção.

Confira um vídeo informativo com detalhes sobre a doença:

Como prevenir o câncer de pele durante períodos de calor intenso?

A prevenção do câncer de pele no calor exige hábitos regulares e simples, que permitem aproveitar o dia sem descuidar da proteção. O foco é reduzir a agressão causada pela radiação UV e manter a pele íntegra e hidratada.

Entre os principais cuidados preventivos, destacam-se:

- Uso diário de protetor solar FPS 30 ou maior, com proteção UVA e UVB, reaplicado a cada duas horas ou após suor excessivo e banho de mar ou piscina;
- Evitar exposição solar entre 10h e 16h, quando o índice UV é mais alto;
- Utilizar barreiras físicas, como roupas de mangas compridas, chapéus de aba larga e óculos com proteção UV;
- Beber água com frequência e usar hidratantes para fortalecer a barreira cutânea.

Como identificar sinais suspeitos de câncer de pele e quando buscar ajuda médica

Identificar precocemente alterações na pele aumenta significativamente as chances de tratamento bem-sucedido. A regra do ABCDE das pintas é uma forma prática de observar características suspeitas em lesões pigmentadas.

- A – Assimetria: uma metade da pinta é diferente da outra;
- B – Bordas: contornos irregulares ou mal definidos;
- C – Cor: mais de uma cor ou variações de tonalidade;
- D – Diâmetro: maior que cerca de 6 mm;
- E – Evolução: mudanças em tamanho, forma, cor ou sintomas como coceira e sangramento.

Como manter uma rotina de cuidados com a pele no verão brasileiro?

Em muitas regiões do Brasil, o calor forte e a alta incidência de raios UV são praticamente constantes, o que torna essencial criar uma rotina simples de proteção diária. Pequenos ajustes ajudam a reduzir o risco sem abrir mão das atividades ao ar livre.

Aplicar protetor solar pela manhã, reaplicá-lo ao longo do dia, preferir sombras, usar roupas leves que cubram parte dos braços e pernas e evitar bronzeadores sem proteção são medidas importantes para aproveitar o clima quente com mais segurança.

<https://oantagonista.com.br/ladooda/entretenimento/calor-extremo-no-brasil-aumenta-risco-de-cancer-de-pele-e-pouca-gente-esta-se-protegendo/>

Veículo: Online -> Site -> Site O Antagonista