

Não dá mais para negligenciar a proteção da pele no dia a dia – e ela vai além do uso de protetor

Exposição solar sem proteção aumenta o risco de câncer; cuidados contra a doença precisam ser diários

Por Maria Alzira Rocha

Falar sobre os cuidados com a pele é especialmente importante em um país como o Brasil, onde a exposição solar é intensa durante todo o ano. Com a chegada do verão e o início da temporada de praia e piscina, esse cuidado precisa ser ainda maior. Este é também, um momento propício para conscientizar sobre a prevenção dos cânceres de pele, o tipo de tumor mais frequente no País. O primeiro ponto de atenção deve ser sempre a proteção solar.

Hoje, felizmente, existem diversas opções que facilitam esse cuidado no dia a dia. A proteção deve ser feita tanto por meio do uso de filtros solares quanto por roupas com proteção UV. Bonés, chapéus, camisetas e blusas de manga comprida são aliados importantes, especialmente em ambientes onde a exposição costuma ser prolongada.

Porém, essa proteção mecânica de roupas não elimina a necessidade de aplicar protetor solar no rosto, por exemplo. E a aplicação deve ocorrer mesmo em dias nublados – e não só no verão! Outro ponto essencial é a reaplicação do produto, sobretudo após longos períodos ao sol ou contato com a água, já que o efeito do filtro diminui com o tempo. Deve-se, ainda, evitar tomar sol nos horários de pico, entre 9h e 15h.

E aqui vale um alerta muito importante, sobretudo no atual contexto de fake news e de modismos nas redes sociais: o protetor solar é fundamental para resguardar a pele e evitar o envelhecimento precoce e o câncer. Não caia em notícias falsas e informações inverídicas sobre o produto, como temos visto em alguns vídeos. Estamos falando de uma questão de saúde pública extremamente grave.

Os números reforçam a relevância do tema. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de pele não melanoma é o mais incidente no Brasil, com

estimativa de mais de 220 mil novos casos por ano. Já o melanoma, apesar de menos frequente, é o mais agressivo e apresenta maior risco de mortalidade. Esses dados fortalecem a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

Metade dos brasileiros nunca foi ao dermatologista — e 25% nem sabem que esse profissional é médico

Dano solar é cumulativo

Como se vê, os cuidados com a pele vão muito além da questão estética. A exposição solar inadequada provoca danos cumulativos, que muitas vezes não aparecem imediatamente. Uma queimadura sofrida hoje pode resultar em lesões pré-malignas ou até em câncer de pele anos ou décadas depois. O cuidado adotado agora é um investimento direto na saúde cutânea ao longo da vida.

Outro aspecto frequentemente esquecido é a hidratação. Manter a pele saudável também depende de uma boa hidratação do organismo, que acontece principalmente de dentro para fora. A recomendação é consumir bastante água, sucos naturais e bebidas não alcoólicas. Refrigerantes, bebidas alcoólicas e cafeinadas não substituem a água e não promovem hidratação adequada.

Paciente com câncer merece atenção especial

Há, também, orientações específicas para pacientes oncológicos. Pessoas em tratamento contra o câncer devem sempre conversar com seu oncologista e com a equipe de saúde que as acompanha antes de se expor ao sol. Alguns medicamentos, especialmente quimioterápicos, podem causar fotossensibilidade, tornando a pele mais vulnerável.

Pacientes em radioterapia também precisam de atenção redobrada, pois exposições prolongadas e sem proteção adequada podem causar manchas e outras reações cutâneas. Isso não significa que a exposição solar seja proibida, mas sim que ela deve ser feita com muito mais cuidado.

Mas a informação mais pertinente, não só no verão, mas durante todo o ano, é que cuidar da pele deve ser um hábito permanente. Usar proteção solar diariamente, reaplicar o protetor, optar por roupas adequadas e manter uma boa hidratação são atitudes simples, mas que fazem toda a diferença. Proteger a pele hoje é uma forma de preservar a saúde no futuro.

<https://www.estadao.com.br/saude/vencer-o-cancer/nao-da-mais-para-negligenciar-a-protecao-da-pele-no-dia-a-dia-e-ela-vai-alem-do-uso-de-protetor/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão