

CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO

Por **Maria do Carmo Palmeira Queiroz** -
Dermatologista do Huol

CAMPANHA DEZEMBRO LARANJA

O verão é uma das estações mais esperadas do ano. Época para aproveitar atividades ao ar livre e desfrutar de um maior contato com a natureza. Muitos escolhem suas férias nesse período. Para aproveitar o melhor da estação com segurança, alguns cuidados são indicados.

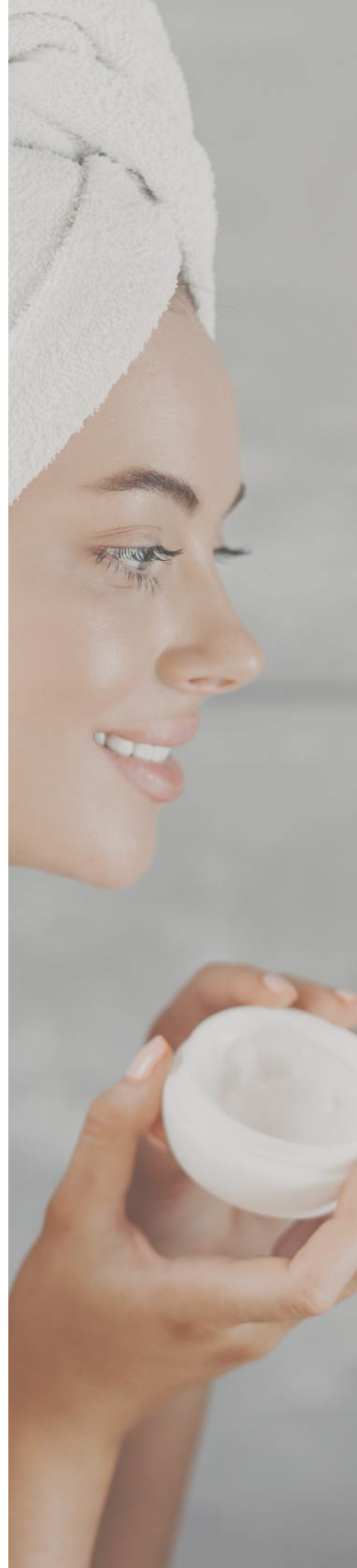
A Sociedade Brasileira de Dermatologia promove anualmente a campanha do Dezembro Laranja com recomendações especiais para um verão com mais segurança. O lema escolhido para campanha deste ano é: “adicione mais fator de proteção ao seu verão”.

O câncer de pele responde por 27% de todos os cânceres diagnosticados, sendo o mais incidente no Brasil. São aproximadamente 180 mil novos casos de câncer de pele não melanoma por ano. Destes, os carcinomas basocelulares representam 70% das ocorrências e os carcinomas espinocelulares respondem por 20%. Esses dois estão diretamente relacionados ao dano celular que a radiação ultravioleta B (UVB) causa nas células da pele.

Os carcinomas basocelulares e espinocelulares se apresentam como pequenas “espinhas” avermelhadas ou da mesma cor da pele. Crescem lentamente, podem ter sangramento espontâneo e não cicatrizam.

Os **melanomas, um dos tumores mais malignos que existem e com potencial risco de disseminação para outros órgãos,** representam 8,5 mil diagnósticos/ano e 10% de todos os casos de câncer de pele registrados no Brasil. Ele pode se originar de pintas pré-existentes ou novos sinais que surgem sem lesões prévias. **Quando o melanoma é diagnosticado precocemente pode ter mais de 90% de chance de cura.**

As mulheres que têm **predisposição ao melasma** (manchas escuras especialmente na face) precisam intensificar a fotoproteção. A pigmentação do melasma é decorrente da luz visível, do infravermelho (radiação do calor) e da radiação ultravioleta (UV). **O efeito pode ser minimizado com a escolha de filtros solares opacos que permitem uma adequada cobertura e consequente proteção.**



RECOMENDAÇÕES

Além de cuidar da pele, as orientações para prevenção à Covid-19 ainda se fazem necessárias: uso de máscara, distanciamento social, higiene das mãos e vacinação.

Os cuidados com a pele são igualmente importantes: uso regular e correto do filtro solar, uso de roupas com fator de proteção ultravioleta, uso de chapéus, evitar exposição ao sol entre 10h e 16h onde predominam os raios UVB e sempre escolher ambientes ao ar livre que ofereçam sombra de forma eficiente.

CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE CUIDADOS

A curto prazo, os efeitos da radiação solar na pele são: **queimaduras, formação de bolhas, surgimento de herpes simples ou piora de doenças induzidas e/ou facilitadas pelo sol, como a fitofotodermatose¹ e lúpus eritematoso.**

Há também o dano solar crônico que determina manchas na pele, surgimento de sardas, ressecamento, espessamento da pele, surgimento de rugas, fragilidade de vasos cutâneos, culminando com o câncer de pele não melanoma e melanoma.

Vale lembrar que o bronzeamento é uma resposta da pele ao dano solar. Os efeitos da radiação UV causam alterações nocivas na pele. A radiação UV tem a mesma importância para o câncer da pele que o hábito de fumar para o câncer de pulmão.

¹ A fitofotodermatite é uma dermatose que ocorre por uma combinação de contato com planta fotossensibilizante e exposição à radiação solar. O exemplo típico são as queimaduras provocadas por limão. Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

USO DO FILTRO SOLAR

A recomendação atual é usar filtro solar com ampla proteção: tanto para radiação UVB e UVA, com pelo menos FPS 30. Precisa ser aplicado uniformemente e em quantidade que cubra toda a superfície da pele que será exposta ao sol, pelo menos 20 minutos antes da exposição. A reaplicação deve acontecer a cada duas horas ou antes se houver sudorese excessiva, banho ou fricção de roupas e toalhas sobre a área aplicada.

Há recomendações específicas quanto a necessidade de cada paciente. Por isso, a escolha do filtro solar mais adequado deve ser sempre orientada por um dermatologista, profissional treinado para reconhecer as variadas circunstâncias da prescrição, levando em consideração os hábitos de vida, o tipo de trabalho, a cor de pele, se a indicação do uso é por doenças ou é exclusivamente preventiva/cosmética, a faixa etária do paciente, qual o melhor protetor para o rosto e para o corpo, qual o formato mais adequado (bastão, gel, creme, loção, base, pó facial) e qual radiação do espectro eletromagnético se deseja proteger, entre outros fatores.

CUIDADOS COM AS CRIANÇAS

O filtro solar só é indicado a partir dos seis meses de vida e com formulações apropriadas para faixa pediátrica. É importante incentivar o uso do filtro solar como um hábito prazeroso nas crianças para que a proteção permaneça ao longo da vida.

É comum que dois terços da exposição solar ao longo da vida aconteça até os 18 anos de idade. Por isso, é importante prevenir desde cedo. A presença de queimaduras solares nessa faixa etária é um fator preditivo negativo para o melanoma, por exemplo.

Só será possível uma mudança efetiva nas estatísticas do câncer de pele se houver educação em saúde desde a infância.



DICAS PARA OS FIOS DO CABELO

Recomenda-se o uso de coberturas para proteção dos fios: chapéus com tramas fechadas e abas largas que façam sombra até os ombros.

Há também produtos específicos para os cabelos que minimizam os danos da radiação solar e ressecamento pelo vento, banhos de mar e piscinas. As pessoas que realizam processos químicos nos cabelos, seja uso do secador com frequência, coloração ou alisamentos devem ter cuidado redobrado durante o verão para mantê-los saudáveis.

QUANDO PROCURAR O DERMATOLOGISTA

É sempre importante procurar um profissional de dermatologia para os cuidados com a pele. Especialmente para a prevenção das doenças cutâneas e para receber informações corretas de cuidados com a pele.

O Rio Grande do Norte é um Estado que oferece sol o ano inteiro e com uma população de hábitos de lazer ao ar livre. Inclusive, muitas profissões têm atividades diárias com exposição direta ao sol.

O RN ocupa o terceiro lugar no Nordeste em números de casos de câncer de pele e o décimo no país. O câncer da pele traz muitos prejuízos pessoais, afetando não apenas a saúde física, mas também a emocional, gerando gastos imensos à saúde pública.



Cuidados com a pele no verão

Câncer de pele tem prevenção, com altas taxas de cura, se diagnosticado precocemente.

Por isso, lembre-se: vamos aproveitar o verão com mais fator de proteção!

DICAS DE SAÚDE

Orientações para uma melhor qualidade de vida

Conteúdo:

Maria do Carmo Palmeira Queiroz - Dermatologista do Huol

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

