



Amélia Simões Figueiredo

Ana Resende

Teresa Rasquilho Vidal

Univ. Católica Portuguesa, Inst. Ciências da Saúde

A problemática sobre as alterações climáticas preocupa-nos, muito em particular, pela ameaça que representa para a saúde. Relativamente à exposição às radiações solares parece que todos ou, pelo menos, a maioria de nós sabe que o sol pode causar doença e que, como tal, devemos ter cuidados. Ainda assim, a incidência dos vários tipos de cancro de pele tem vindo a aumentar em todo o mundo. O melanoma (o tipo de cancro de pele mais grave) é responsável por 80% das mortes por cancro cutâneo, alerta a Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC). Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), morrem todos os meses 22 pessoas devido a melanoma avançado.

Relacionado com o risco de ter cancro de pele está a exposição prolongada ao sol, sem proteção (APCC). Fatores socioculturais como: as caminhadas, a corrida, a prática de exercício físico e o desporto ao ar livre, a praia e a montanha, estão na moda, moda boa aliás, porque promove o contato com a natureza e o convívio entre as pessoas contrariando o sedentarismo e a obesidade, fatores de risco relacionados



com outras doenças: mentais, cardíacas, vasculares, diabetes, etc. Para além dos desportistas, também as pessoas que trabalham ao ar livre como os trabalhadores da construção civil, pescadores e agricultores, estão expostos ao risco de desenvolverem cancro de pele. As boas práticas ao ar livre (trabalho, desporto e lazer) tendo inúmeros e indiscutíveis benefícios para a saúde exigem proteção e prevenção de um risco desnecessário – ter cancro da pele.

Para minimizar o risco de desenvolver cancro de pele, seleccionámos algumas regras básicas e conselhos que dirigimos: aos pais, encarregados de educação, educadores para a saúde e a todos nós, que somos os principais responsáveis pela nossa saúde.

- **O Horário**

Regra da sombra: as horas mais seguras são aquelas em que a sua sombra é maior que a sua altura; o horário desaconselhado em Portugal, no verão é o intervalo entre as 11h-16h. Em qualquer outra parte do mundo, use a regra da sombra.

- **O Protetor solar**

A cada 2 horas aplique um creme com fator de proteção (FPS) adequado ao teu tipo de pele – peles claras e muito claras, de risco alto e muito alto, devem aplicar um FPS ≥ 50 ; peles morenas e muito morenas, de risco moderado e baixo, devem aplicar um FPS ≥ 30 . Para a proteção ser eficaz: aplicar o protetor 30 minutos antes do início da exposição solar, reaplicar após o banho e é muito importante não haver exposições prolongadas.

- **O Vestuário/Acessórios**

Use roupa comprida e opaca (de preferência que cubra braços e pernas; os tecidos quanto menos porosos mais protegem); em tecidos porosos a cor escura protege mais que a cor clara; cubra as zonas sensíveis como o decote, os ombros e os braços; use chapéu e óculos; aplique protetor solar nas zonas descobertas.

- **Não confie na completa eficácia do protetor solar**

Não existe nenhum protetor completamente eficaz, a medida de segurança é mesmo evitar o sol no horário recomendado.

- **Nas crianças, maximize as medidas de proteção**

Utilização regular de um protetor solar com um fator de proteção elevado (30 a 50), t-shirt e chapéu.



- **Habitue gradualmente a pele ao sol** - um dos mecanismos mais importantes é a produção de melanina que, através da pigmentação da pele (bronzado), atua como filtro solar. Evite os solários.
- **Evite as queimaduras solares.** A pele que fica vermelha - “escaldão”, significa efetivamente uma queimadura solar. Uma queimadura por si só não é capaz de induzir um cancro de pele mas os efeitos deletérios ficam gravados na pele e vão sendo somados ao longo da vida (na maioria das vezes os cancros de pele aparecem anos depois da exposição solar excessiva).
- **Queimaduras graves,** vá a um serviço de urgência, no caso de queimadura grave, com os seguintes sintomas: dor severa, bolhas, dor de cabeça, confusão mental, náuseas, vômitos ou perda de sentidos.
- **Depois dos 50...**
Porque o risco de desenvolver cancro é maior, maximize a proteção e a vigilância de saúde: depois dos 50 anos, se tiver antecedentes familiares de cancro de pele, se tiver mais de 50 sinais na pele.
- **Examine regularmente a sua pele.** As manchas e sinais (embora façam parte do crescimento e envelhecimento) podem ser um aviso de algo mais grave. Em caso de sinais ou manchas suspeitas, consulte o médico.

Concluindo, porque a incidência do cancro da pele tem aumentado e atingido valores preocupantes, cabe a cada um de nós reduzir o risco que está relacionado com a exposição solar prolongada. Use o sol e disfrute da natureza, mas com prudência e sensatez e cumprindo as regras básicas: evitar o sol entre as 11 e as 16 horas; usar um protetor adequado ao tipo de pele e proteger-se com vestuário próprio, chapéu e óculos. E pela sua saúde, lembre-se: a habituação da pele ao sol deve ser gradual; nas crianças deve-se intensificar as medidas de proteção; as queimaduras são graves e deixam “memória” que pode desenvolver cancro de pele mais tarde; a pele deve ser examinada regularmente; em caso de manchas e sinais suspeitos, recorra a um serviço de saúde.

Tenha umas boas férias com sol, segurança e muita SAÚDE!

Websites:

www.ipolisboa.min-saude.pt;

www.apcancrocutaneo.pt;



www.dgs.pt;

www.euromelanoma.org/portugal

Boletim Informativo n.º 2/2015