

aindo



Valdo Virgo/CB/D.A. Press

CAUSAS

- Segundo o Erasmo Tokarski, além dos diversos tipos de câncer de pele, existem também várias formas de adquirir a doença.
- Em pessoas com deficiência nos melanócitos e nas células da pele, a doença pode se manifestar até mesmo na infância. Pessoas com enfermidades que promovem a degeneração celular também estão propensas a desenvolver algum tipo de câncer de pele na vida.
- Porém, a exposição solar em excesso e sem proteção continua sendo a principal causa da doença. Erasmo Tokarski ressalta que os danos dos descuidos podem aparecer ao longo da vida.
- O dano solar é cumulativo, então passar a usar filtro solar após 40 ou 50 anos de exposição sem cuidados vai ajudar, mas pode ser que não impeça o surgimento de um câncer de pele.
- Muitas vezes, o dano principal ao organismo acontece na juventude e se manifesta na idade adulta. Por isso, é importante que crianças e adolescentes estejam sempre protegidas.
- O dermatologista ressalta que a exposição ao sol é necessária para a vida. "Sem sol, não existe vida, mas as pessoas têm que entender que expor-se ao sol sem proteção, principalmente nas áreas que, normalmente, já tem contato com os raios solares, não é saudável", completa.

SINAIS

- Rodrigo Perez Pereira, líder da especialidade de câncer de pele do Grupo Oncoclínicas, alerta para os sinais que podem indicar alterações nas células da pele.
- As alterações das manchas escurecidas ou pintas, sejam de nascença, sejam as que mudam conforme o tempo, podem ser classificadas no sistema "ABCDE", ou seja, Assimetria, Bordas irregulares, Cor, Diâmetro e Evolução:

Assimetria: quando a metade da lesão não é igual à outra parte.

Bordas: quando a mancha, sinal ou pinta tem um contorno irregular.

Cor: caso a lesão tenha cores diferentes, entre vermelho, marrom e preto.

Diâmetro: quando a lesão apresenta um diâmetro maior do que 6mm.

Evolução: caso a lesão apresente mudanças em suas características ao longo do tempo, como tamanho, forma e cor.

Palavra do especialista

Quais são as principais formas de evitar o câncer de pele?

Um item que não pode faltar, nunca, é o protetor solar. Muita gente acha chato usar o produto, esquece, não retoca. Mas a utilização de fotoprotetores precisa tornar-se um hábito comum da nossa rotina, como beber água, tomar banho e se alimentar. Isso se você quiser ter uma pele saudável, bem-cuidada e, além de tudo, evitar maiores riscos de contrair algum tipo de câncer de pele.

Mas o protetor solar não é a única medida preventiva ao melanoma, apesar de ser a mais relevante nos nossos hábitos diários. Evitar exposição solar excessiva nos horários de maior incidência de raios UVB, das 10h às 16h, usar barreiras físicas, como chapéus, bonés e roupas com proteção UV, e consumir antioxidantes orais prescritos por um médico, são outras importantes medidas que devem ser adotadas. Além, claro, de manter um estilo de vida saudável e consultar rotineiramente o seu dermatologista.

Como escolher o melhor protetor solar para seu tipo de pele e rotina?

Atualmente, existem no mercado centenas de opções de produtos para proteger a pele dos raios solares. É tanta oferta que, na hora de escolher, sempre surge a dúvida, e vale lembrar que ainda existem dermocosméticos especificamente para o corpo e outros para o rosto.

Geralmente, costumo recomendar um fotoprotetor específico para o rosto e outro para o corpo. A pele da face costuma ter necessidades cosméticas um pouco diferentes da pele do corpo. Tendo em vista que a pele brasileira tende a ser mais oleosa, priorizamos, para a face, filtros solares mais leves e fluidos, de preferência já com ativos de tratamento, a depender do tipo de pele, como clareadores, antioxidantes, antiacne etc. Já os filtros solares corporais, em sua maioria, costumam ser mais cremosos e com textura mais densa. Por isso, é necessário consultar o dermatologista, para entender qual produto funciona melhor para cada pessoa. É muito importante considerar o tipo de pele e se há alguma patologia cutânea associada, além do grau/frequência da exposição solar.

Luann Lôbo é dermatologista da Human Clinic de São Paulo