



DEZEMBRO LARANJA

Prevenção é fundamental contra o câncer de pele

Cerca de 220 mil novos casos são registrados a cada ano. Verão exige cuidados redobrados e uso de filtro solar é indispensável

» JULIANA SOUSA*

Omês de dezembro é sinônimo de férias e verão, aumentando a necessidade de proteção contra raios solares. O câncer de pele segue como o tipo mais comum no Brasil, com índices alarmantes. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 220 mil novos casos de câncer de pele não melanoma são registrados a cada ano no país, representando 31,3% de todos os diagnósticos de câncer.

Apesar da alta incidência, essa é uma doença altamente prevenível. A campanha Dezembro Laranja busca conscientizar a população sobre os perigos da exposição ao sol, promovida pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), a ação busca alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, que impede a evolução dos casos.

A médica dermatologista, Regina Buffman, explica que essa doença ocorre quando as células da pele se multiplicam de forma descontrolada e pode ser classificada em três tipos principais: o carcinoma basocelular (o mais comum e menos agressivo), o carcinoma espinocelular (mais grave que o basocelular, especialmente se não tratado) e o melanoma (o mais agressivo e com maior risco de metástase, mas menos comum).

Independente do tipo, Buffman alerta sobre a necessidade de atenção e tratamento adequado. "Identificar lesões suspeitas precocemente pode aumentar significativamente as chances de cura", ressalta a dermatologista.

Estar atento aos sinais da pele pode salvar vidas, conforme destaca a especialista. Entre os principais indícios de lesões suspeitas estão "lesões que não cicatrizam em 4 semanas, manchas ou pintas que mudam de cor, tamanho, forma ou apresentam bordas irregulares, além de

feridas que sangram ou apresentam crostas persistentes".

Buffman também afirma que pintas assimétricas, multicoloridas ou nódulos e áreas espessas na pele são sinais de atenção. Para auxiliar na identificação, a médica sugere o método ABCDE: Assimetria, quando metade da pinta é diferente da outra; Bordas irregulares, que não possuem um contorno definido; Cor variada, com mais de uma tonalidade; Diâmetro, geralmente maior que 6 mm; e Evolução, indicando mudanças ao longo do tempo.

Filtro solar

Segundo o médico pesquisador na área de oncologia Daniel Machado, o uso do protetor solar e evitar exposição prolongada ao sol precisam ser os principais aliados para um verão sem perigo. "Esses são os dois pontos principais, diagnóstico precoce e prevenção. Aqui no Brasil, é recomendado usar, no mínimo, fator 30 mas quem tem pele mais clara deve optar por FPS 50 ou até maior", afirma.

O especialista reforça ainda que evitar exposição prolongada ao sol, especialmente entre às 10h e 16h, e adotar roupas de proteção, como chapéus, óculos escuros e peças de manga longa, são atitudes simples que fazem toda a diferença.

A recomendação é reaplicar o filtro solar a cada duas horas, especialmente se estiver exposto diretamente ao sol. Se estiver em locais fechados, a reaplicação deve ser feita a cada quatro horas. Em atividades ao ar livre, Rachel Buffman reforça que é recomendado o uso de filtros solares resistentes à água e a transpiração.

A dermatologista destaca ainda a importância do uso diário do protetor e a aplicação na quantidade correta. "Cerca de uma colher de chá para o rosto e pescoço e uma colher de sopa

Atenção aos sinais

O câncer de pele é o tipo mais comum no Brasil. Corresponde a cerca de 30% de todos os casos da doença registrados no país. Entre 2018 e 2022, o sistema público de saúde identificou cerca de 257 mil novos casos — uma média de 52 mil por ano.



Fonte: Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Dermatologia e Instituto de Oncologia



Identificar lesões suspeitas precocemente pode aumentar significativamente as chances de cura"

Regina Buffman,
dermatologista

para cada braço, perna, peito, costas e abdômen", recomenda.

Marcelo Martins, hoje com 49 anos, descobriu um melanoma em 2013. Sem o costume de usar filtro solar e ter cuidados particulares com a pele, o administrador de empresas começou a dar mais atenção aos sinais após a confirmação de um câncer em seu pai. "Foi aí que eu decidi cuidar mais da minha saúde, decidi dar um pouco mais de atenção, coisa que eu nunca tinha feito até então. Eu já tinha no meu

ombro, que era o local do melanoma, um sinal muito esquisito, muito estranho", conta.

"Algumas vezes algumas pessoas chegaram a me falar para olhar e eu nunca olhei. Naquela época dei aquilo como prioridade e fui olhar na internet, vi imagens muito parecidas com a marca que eu tinha e já todas as explicações a respeito do melanoma. Isso me fez procurar um dermatologista na primeira segunda-feira após o final de semana", diz Marcelo.

TIPOS DE CÂNCER:

Melanoma

Tem origem nas células produtoras da melanina, substância que determina a cor da pele. É mais frequente em adultos brancos e mais raro, representa apenas 3% das neoplasias malignas na pele.

Não melanoma

É mais frequente no Brasil, responsável por 30% de todos os casos de tumores malignos registrados no País.

Principais sintomas:

- Manchas pruriginosas (que coçam), descamativas ou que sangram;
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas.

Áreas mais comuns

O câncer de pele ocorre principalmente nas regiões do corpo mais expostas ao sol, como rosto, pescoço e orelhas. Assim que perceber qualquer sintoma ou sinal, procure o mais rapidamente o profissional de saúde especialista para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento.

Seja consciente

O Sol é benéfico para a saúde, mas, em excesso, pode provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e câncer de pele.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico, confirmado por biópsia, revelou que o melanoma estava em um estágio inicial, o que evitou a necessidade de procedimentos mais invasivos. Segundo o administrador, a parte mais difícil foi a angústia e a ansiedade enquanto aguardava o resultado da análise, antes de saber que o caso não era tão grave quanto temia.

A experiência com o melanoma mudou profundamente a forma como Marcelo vê a saúde e os cuidados com a pele. Ele passou a adotar medidas preventivas rigorosas e a espalhar a importância da proteção: "Não só em mim, como eu passei também a prevenir a minha família e amigos, contando um pouco da história, daquilo que eu passei e tentando disseminar a importância do uso do filtro solar."

Marcelo também afirma que aprendeu a importância de evitar muitas pesquisas sobre doenças na internet. De acordo com ele, "geralmente você acaba lendo as piores notícias", o que impacta negativamente o psicológico. Em vez disso, destaca a importância de buscar orientação médica.

O diagnóstico precoce teve um grande impacto em sua rotina, despertando nele a necessidade de se cuidar melhor. "Me despertou a necessidade de estar mais atento à minha saúde, frequentando mais médicos, fazendo check-ups com alguma frequência", afirma.

A pinta estava presente em seu corpo há anos, Marcelo diz que só percebeu ao revisar fotos antigas. Ele considera-se sortudo por ter descoberto a doença em um estágio inicial e reforça que é preciso estar sempre atento a qualquer mudança na pele.

*Estagiária sob a supervisão de Carlos Alexandre de Souza

CLIMA

Ciclone subtropical atinge o Rio Grande do Sul

O ciclone subtropical Biguá atingiu parte do Rio Grande do Sul neste domingo. As rajadas de ventos foram isoladas e intensas, entre 80 km/h e 100 km/h, alcançando regiões como Porto Alegre, Lagoa dos Patos e Litoral Norte. Foram registrados danos em edificações, corte de energia elétrica, de queda de árvores, descargas elétricas, alargamentos, enxurradas e transtornos no transporte rodoviário. Conforme boletim da Defesa Civil do Estado, seis municípios tiveram ocorrências. A situação mais grave ocorreu em Butiá, na região Carbonífera, onde duas pessoas ficaram feridas na queda da cobertura de uma quadra esportiva. Nas outras cidades, houve queda de árvores e danos em telhados.

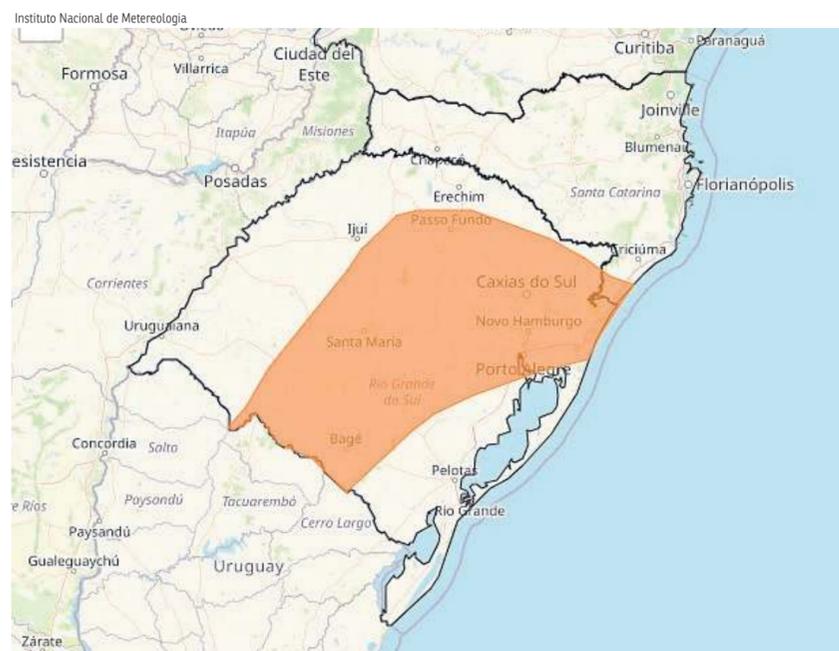
O alerta, emitido pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), apontava para a região do litoral e interior do sul gaúcho, próximo ao Uruguai. Os ventos começaram durante a madrugada, trazendo rajadas que superaram 100 km/h

no extremo Sul, especialmente em regiões como a Lagoa Mirim e a reserva do Taim.

No entanto, a falta de medição meteorológica nesses pontos impediu uma análise mais precisa. O fenômeno chegou a ser registrado pela NASA e a NOAA, agências especiais e de clima do governo dos Estados Unidos.

Os ventos devem se afastar do estado a partir desta segunda, deslocando-se para alto-mar. O fenômeno é rebaixado de tempestade para depressão subtropical à medida que a pressão em seu centro sobe e os ventos diminuem enquanto avança para o mar de volta. O tempo, entretanto, ainda não vai ficar firme.

Muitas nuvens devem continuar cobrindo diversas regiões, sobretudo a Metade Leste, onde chove e garoa. Isoladamente pode chover forte. Apesar da instabilidade, pode ocorrer melhorias temporárias com aberturas. Na Fronteira Oeste e no Noroeste, o sol predomina. O vento cede com o afastamento do ciclone, rajadas



A área em laranja foi afetada pelas rajadas de vento isoladas e intensas, entre 80 km/h e 100 km/h

esporádicas devem persistir.

A Defesa Civil manteve o alerta para ventos fortes e pancadas de chuva entre as regiões Sul, da Costa Doce, metropolitana e o Litoral

Norte. A tempestade subtropical, denominada Biguá — ave marinha, na língua Tupi —, se formou na noite de sábado, conforme aviso da Marinha do Brasil.

A atuação desse sistema meteorológico pode causar ventos sustentados de 35 nós (65 km/h) e rajadas de até 46 nós (85 km/h) no entorno do ciclone,

principalmente nos setores sudoeste e sudeste, até a manhã de terça-feira.

Histórico

De acordo com a MetSul Meteorologia, o Biguá é o primeiro ciclone atípico (subtropical ou tropical) a afetar o Rio Grande do Sul desde maio de 2022, quando a tempestade subtropical Yakecán causou estragos e deixou vítimas no Uruguai e no Rio Grande do Sul.

A diferença entre um ciclone extratropical e um ciclone subtropical está na estrutura, localização e mecanismos que os alimentam. O ciclone extratropical, que é comum em nossa região, se forma em latitudes médias e altas.

Estão associados a frentes frias e quentes, e é alimentado por diferenças de temperatura entre massas de ar frio e quente (gradiente térmico horizontal). Possui um núcleo frio, com temperatura central menor que nos arredores, com frentes meteorológicas bem definidas.

Já o ciclone subtropical se forma em latitudes subtropicais, geralmente entre 20° e 40°, e sua alimentação é mista, combinando gradiente térmico horizontal com processos associados ao calor liberado pela condensação de vapor d'água.