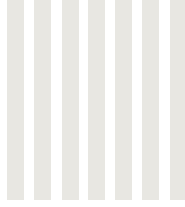


# DEZEMBRO LARANJA CUIDADOS NO VERÃO

No Brasil, de todos os casos de câncer, praticamente 1/3 deles ocorre na pele.





Qual é a cor de dezembro? O vermelho e roxo das frutas? O verde dos gramados? O azul do céu e dos mares? Ou o amarelo do sol?

Todas estas são cores do verão. Mas e a cor do bronzeado? Bom, esta varia bastante de acordo com o tom de pele. Isto nos leva a outra cor muito importante: laranja.

Laranja é a cor de alerta para o câncer de pele, cujos perigos são intensificados durante todo o verão. Logo, devemos redobrar os nossos cuidados com a pele ao longo da estação.

Mas você sabe quais são estes cuidados? Vamos acompanhar como podemos nos prevenir, identificar sinais de atenção na pele, os fatores de risco e outras informações!

## Características

A partir do desenvolvimento celular desordenado da pele, que também pode ser desencadeado por exposição excessiva ao sol, são 2 os tipos:

1. Melanoma - mais letal, com maior probabilidade de espalhar-se para outros órgãos e felizmente mais raro, ocorre nas células que produzem a melanina, responsável pela cor da pele. Na descoberta precoce, pode superar os 90% em chances de cura.

2. Carcinomas (a exposição incorreta ao sol resulta em mais de 90% das ocorrências deste tipo) localizados na camada externa da pele: espinocelulares (parte superficial) e basocelulares (parte mais profunda da epiderme, responde por 80% dos casos totais).

Pescoço, rosto, couro cabeludo, orelhas, ombros e costas são as áreas afetadas mais comuns onde o câncer de pele do tipo carcinoma é detectado.

## Sintomas

Os sinais podem ser diversos. Geralmente formam-se como:

- Pintas de bordas irregulares - têm sua cor castanha ou preta e textura alteradas, bem como seu tamanho aumentado.
- Manchas/feridas em desenvolvimento que não apresentam cicatrização. Trazem coceira, cascas grossas e sangramento.
- Lesões com sangramento frequente - de aspecto brilhante e elevado sobre a pele, podendo ser avermelhadas, castanhas, ou mesmo de múltiplas cores, de tom rosado ou bastante claro.

Alterações importantes requerem análise clínica de dermatologista. Com o auxílio de coleta do material (biópsia), pode-se diagnosticar um eventual tumor de pele, ainda que benigno.

## Câncer de pele em dados

Que tal ampliar a sua conscientização? Acompanhe um mapeamento desta doença, o tipo de câncer mais frequente em todo o mundo.

### Locais de maior incidência

A geografia importa. Os residentes de países conhecidos como tropicais, com extensa costa litorânea, exemplo do nosso Brasil e a Austrália estão em primeiro lugar em diagnósticos de câncer de pele, devem se preocupar mais com a questão e intensificar os cuidados.

### Maior propensão ao câncer de pele

Aqui, devemos observar alguns pontos. Traços genéticos, idade e exposição de determinadas áreas do corpo são os principais.

Fatores de risco: vamos ver quais são?

- Indivíduos de pele, cabelos (ruivos ou loiros) e olhos claros, que ficam vermelhos e nunca bronzeados, incluindo portadores de vitiligo e albinismo.
- Histórico de câncer de pele prévio e/ou na família.
- Pessoas acima da faixa de 65 anos de idade.
- Excesso de pintas e/ou sardas.
- Tempo de exposição ao sol de forma prolongada e frequentemente antes da vida adulta.
- Número elevado de queimaduras de sol ao longo da vida, ardência, pele sensível e vermelha em demasia.
- Fazer uso de câmaras de bronzeamento artificial.
- Contato contínuo com o arsênico, composto químico encontrado na metalurgia, indústria de venenos, vidros e outros.

## Regiões do corpo

As partes de maior incidência de tumores:

- Rosto
- Membros inferiores - pernas
- Pescoço e nuca, costas, tórax, quadris, glúteos e abdômen



## Estatísticas de diagnósticos por ano

Em nosso país, de todos os casos de câncer, praticamente 1/3 deles ocorre na pele. As pessoas acima de 40 anos apresentam a grande maioria dos diagnósticos.

Os dados mais recentes estão assim: estimativa diagnósticos (INCA - 2020): cerca de 177 mil da classe dos carcinomas e quase 8.500 do câncer de pele melanoma.

## Cuidados com a pele

Já caiu na falsa ilusão do dia nublado, não é? Você ainda acredita que não precisa de proteção neste caso? A prevenção deve ser feita a todo momento.

Quais são os cuidados básicos para a nossa pele?

- Fugir da exposição solar por longos períodos após 10h e até 16h.
- **Proteja-se no mínimo meia hora antes de entrar em contato com o sol:** filtro solar a partir do fator 30, com reaplicação a cada duas horas, mesmo em dias nublados. Muitos se esquecem do protetor labial. Além disso, abuse de chapéus com abas largas, bonés, sombrinhas, óculos escuros contendo lentes de qualidade (com proteção UV) e também do guarda-sol, caso esteja na praia.
- Use a dermatologia a seu favor: realize visitas periódicas – não apenas no verão – ao consultório, a fim de prevenir-se contra o câncer de pele e também do envelhecimento precoce e manchas.

## O protocolo ABCDE

Sempre que suspeitar de alguma pinta, ferida, lesão, mancha ou sinal, siga o protocolo ABCDE, a seguir. Cada letra representa exatamente a anormalidade que devemos procurar:

A - Assimetria: formatos pouco uniformes

B - Borda: as bordas são irregulares?

C - Cor: duas cores ou mais

D - Diâmetro: superior a cinco milímetros

E - Evolução: alterações em formato, tamanho e cor

No entanto, podemos e devemos fazer muito mais

## Proteção em todo o corpo

Ao pensarmos na exposição solar com segurança, devemos ter em mente uma cobertura total do corpo. E para cada parte, um tipo diferente de protetor (resistente à água, se possível):

- Rosto - pede um fator de proteção solar (FPS) mais alto, não pense que o fator 50 é exagerado. Além disso, ninguém quer acelerar o envelhecimento da pele. Então, use-o diariamente e verifique opções menos oleosas caso seja esse o seu tipo de pele. Proteja também as orelhas.
- Lábios - a pele desta região é tão sensível ou até mais do que a pele do rosto, sofrendo também bastante exposição. Nunca deixe o seu protetor labial em casa. Invista em um FPS 30+.
- Corpo - você deve ter um outro protetor apenas para o corpo. Para não errar, tenha sempre um número 30. No dia a dia mais urbano, foque no pescoço e nuca, braços (pernas), mãos e cotovelos. Com uma exposição maior do corpo, proteja também os ombros, as costas, o colo, os joelhos e os pés. Não se esqueça das tatuagens.

Observação: a tinta mais escura de algumas tatuagens pode mascarar uma eventual lesão maligna sob o desenho. Atenção especial em quaisquer sinais/texturas nas áreas que contêm esta arte no corpo.



## Riscos do bronzeamento artificial

O Brasil tem uma política muito correta de proibição ao uso das câmaras de bronzeamento, desde 2009 (decisão que foi reforçada e mantida em 2023).

Você sabia que a relação entre os riscos de utilização deste equipamento e o câncer de pele são ainda maiores do que o 'método tradicional', ou seja, a exposição ao sol? A elevadíssima concentração de radiação ultravioleta, potencializada pelo efeito da câmara selada na qual a pessoa se instala durante o procedimento amplia o perigo.

### O bronzeador é um tipo de protetor?

Se você tem o costume de buscar a sua 'proteção' passando bronzeador na pele, pare. O bronzeador, além de potencializar a queimadura da pele, não a protege dos efeitos prejudiciais dos raios UVA e UVB. O seu índice de bloqueio é mínimo.

Portanto, o uso deste tipo de loção/óleo é um atalho extremamente perigoso para a sua pele. Pode machucá-la e deixá-la exposta ao surgimento de tumores, caso o uso seja contínuo.

É possível construir um bronzeado saudável, respeitando a sua pele. De maneira gradativa e segura, utilize o protetor solar e siga as recomendações para a sua saúde.

Além de tudo, o bronzeado conquistado sem pressa é muito mais duradouro.



## Maquiagem x Sol

Será que combinam? Um pouco de cuidado pode fazer com que funcione bem.

A composição química dos produtos de maquiagem pode manchar a pele, sobretudo quando usados em excesso sob a luz solar. Aqueles que contêm fator de proteção solar 15 a 25 (os mais comuns) podem até ser suficientes para o dia a dia, mas não para a praia ou piscina, cuja exposição é contínua.

Uma alternativa seria o uso de uma base simples antes da aplicação do protetor solar para o rosto. Os protetores solares que são tonalizantes podem inclusive cumprir esta dupla função.

Então, a indicação é: maquiagem leve e priorizar sempre a proteção da pele. Assim, evita-se manchas, acne, queimaduras na pele e problemas mais sérios como o câncer de pele.

É sempre melhor viver pautado na prevenção. Não brinque com a sua pele. Não baixe a guarda, o que é comum ao desfrutar dos momentos de relaxamento na piscina e na praia (mas também durante o dia a dia e trabalho). Considere vestimentas com proteção UV, bem como roupas de banho.

Como vimos, a pele precisa de proteção e tempo de exposição adequados. Eduque-se e cuide dos seus pequenos. Lembre-se que idosos requerem atenção redobrada.

Você consegue monitorar cada pedacinho do seu corpo à procura de sinais suspeitos? Isto não é possível. Eis mais um motivo para não negligenciar a consulta dermatológica regular. Este é um dos objetivos da campanha Dezembro Laranja.

A pele é o maior órgão do corpo humano, os cuidados devem ser proporcionais. Aproveite a chegada do verão terminando o ano com o bronzeado desejado e muita consciência.



Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora