

Sabe como prevenir o cancro da pele?



Surgem anualmente cerca de mil novos casos de melanoma em Portugal. Cada um de nós tem um papel fundamental na prevenção desta doença. Saiba como.

Sendo o maior órgão do corpo humano, a pele constitui também a primeira barreira às agressões exteriores – nomeadamente, as produzidas através da radiação solar. E daí que, quando existe uma excessiva exposição ao sol, aumenta o risco de desenvolvimento de cancro da pele.

O cancro de pele tem sobretudo incidência em adultos de raça branca e tem vindo a aumentar gradualmente ao longo dos anos. Para além do alargamento da esperança média de vida, com o acumular dos anos de exposição solar, o aumento da incidência do cancro cutâneo pode justificar-se devido a uma alteração de comportamentos que favorecem uma exagerada exposição ao sol – tais como o exponencial crescimento da prática de desporto ao ar livre – ou a procura na obtenção de bronzado fora da época estival – através da excessiva frequência de solários. De igual modo, alguns medicamentos, designados de fotossensibilizantes, aumentam o risco de queimadura solar, enquanto outros medicamentos podem favorecer o desenvolvimento de cancro ao reduzirem as defesas do organismo.

Os três tipos mais frequentes de cancro cutâneo são o basalioma, o carcinoma espinocelular e o melanoma.

O basalioma e o carcinoma espinocelular são as formas mais frequentes e atingem sobretudo as pessoas de pele e olhos mais claros.

Estas formas de cancro cutâneo surgem nas áreas mais expostas do corpo, tais como face, couro cabeludo, pescoço, orelhas, mãos, braços, costas e ombros.

O melanoma é o tipo de cancro de pele mais conhecido da população em geral e é também o mais agressivo, dado o maior índice de mortalidade e o risco de propagação a outros órgãos. Surgem anualmente cerca de mil novos casos de melanoma em Portugal.

Contrariamente ao que sucede nos demais cancros cutâneos, o melanoma tem uma associação direta à exposição solar inapropriada e excessiva, geradora de queimaduras solares (vulgo, escaldões). De resto, estima-se que o risco de melanoma duplica a cada queimadura solar.

O melanoma pode surgir na forma de um novo sinal na pele - em qualquer parte do corpo, mas sobretudo na face, tronco e pernas – ou pode aparecer sobre sinais que já eram preexistentes, mas que sofrem alterações na sua coloração, tamanho ou bordo.

Pessoas com a pele clara, cabelo ruivo ou loiro, olhos claros, dificuldade em bronzear, tendência para formar sardas ou com muitos sinais de cor castanha escura, irregulares e disseminados pelo corpo devem estar particularmente atentas e monitorizar atentamente os seus sinais através da simples aplicação da regra do “ABCDE” — ou seja, Assimetria, Bordo irregular, Cor heterogénea, Dimensão superior a 5 mm e Evolução (alteração).

Apesar da sua frequência e aumento de incidência, quando diagnosticado e tratado na fase inicial, o cancro de pele tem uma elevada probabilidade de cura.

Por esse motivo, o auto-exame e a monitorização são de extrema importância, bem como o acompanhamento permanente por parte do dermatologista.

De igual modo, é importante adoptar as seguintes medidas de prevenção:

- Ter cuidado na exposição solar, evitando as horas de maior intensidade, entre as 12 e 16 horas;
- Nas actividades ao ar livre, usar chapéu, óculos de sol, e vestuário adequado para proteger braços e zona do decote;
- Usar protector solar com um índice de protecção solar igual ou superior a 30, renovando a aplicação com frequência e sempre que exista exposição à água ou transpiração;
- É desaconselhável a utilização de produtos “bronzeadores”, bem como a utilização de solário.

Aproveite o período de confinamento para dedicar algum tempo à saúde da sua pele: hidrate-se com frequência, coma muitas frutas e vegetais, durma pelo menos oito horas por noite e faça um auto-exame com regularidade.

Não deixe de consultar o seu dermatologista para efectuar as suas rotinas de avaliação ou caso tenha alguma dúvida sobre o estado da sua pele. Os hospitais e os médicos estão preparados para receber os doentes com toda a segurança necessária.

E lembre-se de prestar atenção aos sinais. Literalmente.

Inês Lobo

Coordenadora de Dermatologia do Hospital CUF Porto

In “*Público*”