

Cancro da pele: use o sol de uma forma saudável!

As vantagens e os riscos

O sol é um bem essencial à vida! Contudo, se mal usado, acarreta alguns riscos, nomeadamente o risco de cancro da pele.

Os mais sensíveis

Os cuidados em relação ao sol devem ser adoptados por todos. Contudo, existem pessoas que são ainda mais sensíveis aos efeitos nefastos do sol:

- Pessoas com cabelos loiros ou pele clara;
- História familiar de cancro da pele;
- História pessoal de cancro da pele;
- Exposição crónica ao sol (p.ex. pescadores, agricultores);
- História de queimaduras solares na infância;
- Pessoas com sinais atípicos;
- Pessoas com um número elevado de sinais;
- Pessoas com sardas (um indicador da sensibilidade e de lesões solares).

Prevenção do cancro da pele

A principal atitude preventiva reside na mudança de hábitos em relação ao sol:

- Evitar a exposição à luz solar entre as 10:00 e as 16:00 horas (mesmo em dias encobertos).
- Usar vestuário protector (roupas de malha apertada e de cor escura), chapéu de abas largas e óculos de sol que bloqueiem os raios ultravioleta.
- Ter especial cuidado com as queimaduras solares durante o período de férias, particularmente nas crianças, pois estas são as que correm maior risco.
- Nunca expor directamente os bebés aos raios solares.
- Usar sempre o protector solar com factor de protecção superior ou igual a 15.
- Evitar fontes artificiais de radiações ultravioletas como solários.
- Compreender que não existe um “bronzeado saudável”.

É importante que a tomada de consciência deste conjunto de cuidados em relação ao sol se inicie logo desde a infância.

Modo correcto de usar o protector solar

- O melhor protector solar é a roupa!
 - Deve aplicar o protector, em quantidade generosa, cerca de 30 minutos antes da exposição ao sol.
 - Durante a exposição, deve repetir a aplicação do protector de 2 em 2 horas.
 - Sempre que se suar ou molhar, deve voltar a aplicar protector.
 - Em pessoas de maior sensibilidade, deve usar um protector solar de largo espectro, físico ou misto, com factor de protecção superior a 35.
 - O uso incorrecto de um protector solar pode acarretar graves consequências para a saúde!
-

Quando deve consultar o seu médico de família?

Sempre que tiver uma lesão ou um sinal que sangre repetidamente, com dificuldade de cicatrização, com prurido ou de crescimento rápido, deverá recorrer ao seu médico de família.

Um bom método para se orientar na observação de sinais é a regra **ABCD**: **A** de **Assimetria**, **B** de **Bordo**, **C** de **Cor** e **D** de **Diâmetro**. Deverá consultar o seu médico de família sempre que observe qualquer um dos seguintes sinais de alerta ou tenha qualquer dúvida:

A – Assimetria

Alerta: sinal ou lesão que quando dividida ao meio, as metades não são idênticas.

B – Irregularidade do bordo

Alerta: lesão com bordo irregular ou recortado.

C – Variação da cor

Alerta: lesão com várias cores ou tonalidades.

D – Diâmetro

Lesão com diâmetro superior a 6 mm.

Desfrute o sol de uma forma saudável e divirta-se!

Um bom Verão!

Carlos Martins

Núcleo de Actividades Preventivas da APMCG

Departamento de Clínica Geral da Faculdade de Medicina da

Universidade do Porto