

# 14 formas de prevenir o câncer de pele

O protetor solar você certamente já conhece, mas veja essa e outras maneiras que podem protegê-lo dos raios solares que podem causar o tumor

texto LARISSA MARUYAMA

**Diretamente ligados ao câncer, os raios UVA penetram mais fundo na pele e os UVB são mais superficiais e responsáveis pela vermelhidão**

**B**asicamente causado pela exposição excessiva ao sol, o câncer de pele é uma neoplasia maligna dividida em dois grupos. Os não-melanomas contemplam os carcinomas epidermoide e basocelular e são os mais frequentes, e podem ser resolvidos por via cirúrgica. O outro tipo é o melanoma, que acomete um número menor de pessoas, mas é considerado o mais grave.

Por atingir a pele, esse tipo de tumor pode ser identificado pelo próprio paciente. Desconfie de lesões cutâneas que cresceram, mudaram de cor, sangraram ou tiveram outro comportamento estranho. Se perceber alguma anormalidade, consulte um clínico geral ou um dermatologista, mas faça *check-ups* periodicamente para monitorar a saúde.

Dentro do grupo de risco estão pessoas de pele e olhos mais claros, volume de exposição solar, histórico familiar (principalmente do melanoma) e uso de medicamentos imunossupressores.

## A solução é a proteção solar

Para evitar a doença, o uso do filtro solar é imprescindível. “Ele é composto por moléculas que bloqueiam os raios ultravioletas (UV) e podem agir de maneira física (bloqueando a passagem dos raios) ou química (absorvendo os raios)”, detalha Caio Lamunier, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e especialista em câncer de pele pelo Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP). Lembre-se de usar o produto no frio e em dias nublados: o sol pode estar tímido, mas os raios UV estão presentes.

Segundo o *Panorama sobre Conhecimento, Hábitos e Estilo de Vida dos Brasileiros em relação ao Câncer*, realizado pela Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), o câncer de pele é um dos tipos mais conhecidos pelos brasileiros, sendo que 83% sabem que a exposição ao sol está relacionada com o tumor. Apesar disso, ele ainda é o câncer que mais afeta a população mundial. Veja, a seguir, 14 formas de se proteger:

ILUSTRAÇÕES: SHUTTERSTOCK

# 1

## TENHA MAIS CUIDADO COM A ÁGUA E AREIA

A areia, a água e a neve funcionam como espelhos para a radiação. A dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), esclarece: “A praia é como uma cama de bronzeamento gigante. A radiação não vem só do sol, mas a areia e a água também refletem os raios UVA e UVB”.



# 2

## APOSTE EM ROUPAS E ACESSÓRIOS

Roupas normais, principalmente de tecido mais grosso, formam uma proteção contra os raios UV. Há algumas marcas que comercializam peças com proteção UV, que protegem ainda mais. Outros objetos também são eficazes como óculos-de-sol (também evita danos nos olhos), chapéus e sombrinhas. O guarda-sol, porém, pode estar com os dias contados! Segundo um estudo publicado pela *Photochemical & Photobiological Sciences*, o objeto não oferece proteção adequada para os raios UV e aumenta o risco de queimaduras, já que a sensação de calor diminui, mas a radiação continua a agir e pode ser refletida pela areia. “Verificou-se que a quantidade de proteção que você recebe depois de se refugiar sob um grande guarda-sol é de, no melhor dos casos, FPS 7. Ele pode ser usado se você lembrar de reaplicar o protetor solar a cada duas horas”, aconselha Claudia Marçal, dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Academia Americana de Dermatologia (AAD). ▶



## PREVENÇÃO

**3 ESTIMULE O SISTEMA DE PROTEÇÃO DO CORPO**

“O nosso sistema imunológico trabalha o dia inteiro, não apenas para proteger contra invasão de bactérias e vírus, mas também no reconhecimento de células estranhas, consideradas diferentes do que é padrão para o nosso organismo. Na teoria, esse sistema trabalha prevenindo os tumores, reconhece células estranhas e as destrói”, destaca a oncologista Andreia Melo, membro da SBOC. Fortaleça as células de defesa com uma alimentação balanceada e exercícios físicos.

**4 CONTROLE O BRONZEADO**

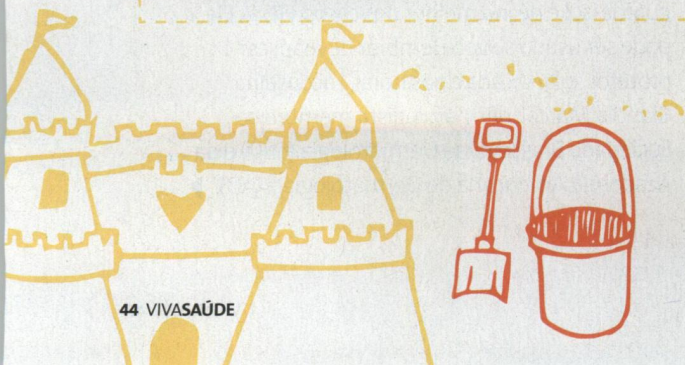
Infelizmente, todo bronzeamento é prejudicial, a não ser aqueles realizados por autobronzeadores, produtos que coram a pele. Vale lembrar que o bronzeamento artificial é proibido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) desde 2010.

**5 USE A SOMBRA COMO ESCUDO**

Apesar de não ser 100% eficaz, as sombras são, sim, uma opção para se proteger dos raios UV. “As melhores são as densas (de estruturas de concreto, por exemplo) e não as falhas (árvores)”, orienta o dermatologista Lamunier, da SBD...

**6****FIQUE LONGE DO SOL DAS 10H ÀS 16H**

Nesse período, a incidência de radiação é maior, já que a combinação dos raios UVB com os UVA fica mais forte e pode causar queimaduras e aumenta o risco de desenvolver um tumor. Prefira horários fora desse intervalo, mas se não der para escapar, aposte em fatores de proteção acima de 50 se houver exposição direta e reforce, reaplicando a cada duas horas e usando roupas com FPS.



## 7 TENHA JANELAS COM PROTEÇÃO SOLAR/FILTRO UV

No geral, os vidros normais protegem apenas contra a radiação UVB, sendo que é necessária a aplicação de filmes escuros para barrar os raios UVA. No caso de escritórios com janelas abertas, conte com o filtro solar.



## 8 MODERE O ÁLCOOL

Por ter relação com a queda da imunidade e consequentemente um pior controle do câncer, a ingestão de bebidas alcoólicas pode estar ligada ao tumor de pele. De acordo com um estudo publicado *American Association for Cancer Research*, nos Estados Unidos, o consumo de álcool aumenta em 14% os riscos de melanoma em homens e mulheres brancas. Atenção porque, segundo o mesmo estudo, o vinho branco foi a bebida mais associada ao tumor, aumentando riscos em 13%.

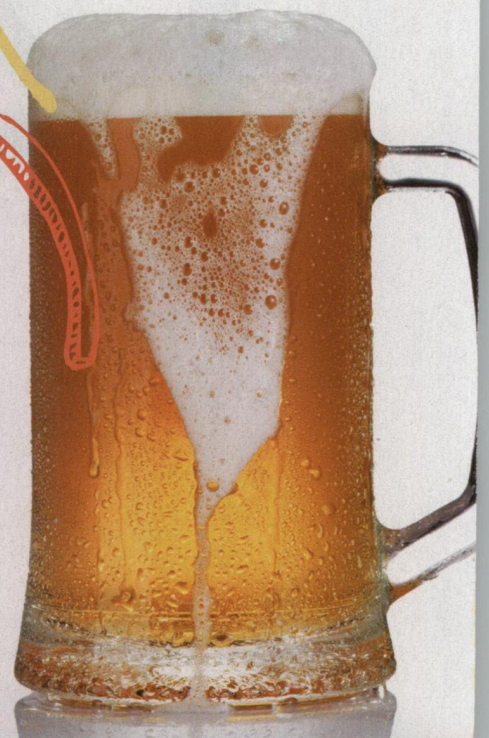


## 9 FAÇA DO CAFÉ UM ALIADO

Apesar de ser um pouco criticada, a bebida pode ser uma grande aliada contra esses tumores. "Substâncias do café reduzem o estresse oxidativo das células e diminui a chance do carcinoma basocelular (o câncer mais frequente) em 5%", aponta o dermatologista Lamunier.

### E a luz dos eletrônicos, dá câncer?

Pode até parecer brincadeira, mas celulares e telas de computadores e *notebooks* podem, sim, emitir uma baixa radiação UV, que está relacionada a esse tipo de tumor. "A grande preocupação com o aumento da exposição a essas luzes é a luz não visível e os raios infravermelhos", assinala o médico Lamunier. Fique atento: quanto mais próximo ficar desses aparelhos, maior será a exposição. ▶



## PREVENÇÃO

## 10 CONHEÇA MAIS SOBRE SEUS MEDICAMENTOS

No tratamento de alguns tipos de cânceres, o paciente tem contraindicação de exposição ao sol, porque os medicamentos utilizados durante quimioterapia podem aumentar a sensibilidade ao sol. “Em alguns linfomas e tumores de testículo, usa-se a bleomicina, que tem como efeito colateral uma maior sensibilidade à luz solar”, exemplifica Adriana Scheliga, onco-hematologista do Centro de Tratamento Oncológico Oncoclínica (RJ).

## 11

### APOSTE NA VITAMINA B3 OU NICOTINAMIDE

A nicotinamide é um derivado da vitamina B3 capaz de atuar na hidratação, clareamento e protetor do DNA da pele, criando uma barreira contra os danos da radiação solar. É encontrado em alguns cosméticos industrializados e em farmácias de manipulação.

## 12

### SUPLENTE COM POLYPODIUM

“É um sistema antioxidante usado para complementar os fotoprotetores. Nenhum produto protege 100% da radiação e uma pequena quantidade dos raios entra em contato com a pele, gerando radicais livres. O *Polypodium* ajuda a neutralizá-los”, revela Lucas Portilho, pesquisador em Fotoproteção na **Universidade de Campinas** (UNICAMP), farmacêutico e diretor científico da Consulfarma (SP). É um suplemento de base vegetal encontrado de forma oral e reforça o filtro solar.

## 13 POTENCIALIZE A AÇÃO DOS ANTIOXIDANTES

Aplicar produtos contendo antioxidantes como vitaminas C e E, antes do protetor solar, ajuda a neutralizar radicais livres produzidos durante o dia e não captados pelo filtro solar. E capriche na dieta com alimentos ricos em vitamina A, C, E, betacaroteno e zinco, já que eles estão relacionados à proteção da pele, como frutas cítricas, caju, uva, romã, cenoura e outros.

## 14 FIQUE DE OLHO NOS LÓCAIS ESQUECIDOS

É muito comum que as pessoas se esqueçam de passar protetor solar em regiões como orelhas, pálpebras, pés e colo. Um estudo realizado pela Universidade de Liverpool (Inglaterra) mostrou que entre 5% e 10% dos casos de câncer de pele acontecem nessa região. ■