



Dezembro Laranja

Câncer de pele: como se proteger?

Autoras: Vilma Maria Silva, Médica do DQV/UFRPE e Professora em Saúde da Mulher e Sexualidade, Mestre e Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente; Marina Mendes, Coordenadora de Atenção à Saúde do DQV/UFRPE, Doutora em Saúde Internacional - Universidade Nova de Lisboa-UNL/IHMT-PT.

O câncer de pele é o tipo mais comum no mundo e também no Brasil, país tropical onde o sol predomina durante a maior parte do ano esta enfermidade já representa uma questão de saúde pública. O câncer da pele responde a 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil. A cada ano, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, cerca de 185 mil novos casos [1]. O tipo mais comum, o câncer da pele não melanoma, tem letalidade baixa, porém seus números são muito altos [2]. Em dezembro, mês em que se inicia o verão, a Sociedade Brasileira de Dermatologia trabalha a campanha do Dezembro Laranja com objetivo de conscientizar a população sobre os riscos dos tumores cutâneos.

A doença se manifesta com o surgimento de um sinal escuro, de bordas irregulares, que também pode coçar ou descamar. Em casos de uma pinta ou sinal que já existia, ocorre o aumento do tamanho, alteração na cor e pode passar a apresentar bordas irregulares [1,3].

A exposição elevada aos raios ultravioleta é a principal causa e quem possui pele clara e/ou com muitas manchas está mais vulnerável à doença, sendo este o principal fator de risco para o surgimento dos cânceres de pele não melanoma [2,4]. Mais comum após os 40 anos, a média de idade dos pacientes vem diminuindo. A infância é o período mais suscetível aos efeitos danosos da radiação UV. Cerca de 80% da radiação ultravioleta que acumulamos durante a vida é absorvida do zero aos 20 anos de idade [4,5]. Considerando o efeito cumulativa da radiação solar, a prevenção deve se iniciar com os bebês, evitando a exposição ao sol nos horários de risco e pelo uso de produtos específicos para a faixa etária.

Além da elevada exposição solar, outros fatores de risco são [2,4]: ser albino, ter vitiligo, ter histórico da doença na família e fazer tratamento com medicamentos imunossupressores. Por outro lado, doenças cutâneas prévias, fatores irritadiços crônicos como úlceras angiodérmicas, cicatrizes de queimadura e exposição a fatores químicos, como o arsênio, também podem levar ao diagnóstico de câncer de pele. Se não for diagnosticado precocemente, o melanoma pode avançar para nódulos linfáticos e outros órgãos do corpo, como fígado e cérebro. A cirurgia é o tratamento menos agressivo e



dependendo do estágio, a radioterapia e a quimioterapia também podem ser utilizadas. Quanto mais cedo for diagnosticado, maior a chance de recuperação.

A prevenção é o melhor remédio:

- Evite a exposição solar entre 10h e 16h;
- Cubra áreas expostas com roupas apropriadas: calça e camisa de manga comprida;
- Óculos escuros e chapéus de abas largas ajudam a proteger o rosto e o corpo;
- Manter o corpo sempre hidratado, tomando muita água;
- Use protetor solar com fator de proteção (FPS) 30 ou superior.

Referências:

1. Instituto Nacional de Câncer. <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/exposicao-solar/como-se-proteger-do-cancer-de-pele>. Acesso em 7/12/2022.
2. Grupo Brasileiro de Melanoma. Disponível em: <https://gbm.org.br/dezembro-laranja-importancia-de-uma-campanha-contra-o-cancer-de-pele/>. Acesso em 6/12/2022.
3. Hospital do Câncer de Pernambuco. Disponível em: <http://www.hcp.org.br/dezembrolaranja/>. Acesso em 6/12/2022
4. Jongenelis M, Pettigrew S, Strickland M, Minto C, Slevin T. The relationship between skin checking and sun protection behaviours: implications for skin cancer prevention campaigns. Public Health. 2018 Feb;155:55-58. doi: 10.1016/j.puhe.2017.11.009.
5. Skin cancer Foundation. <https://www.skincancer.org/skin-cancer-information/> Acesso em 17/12/2022.

- Texto técnico-científico produzido para a 'Campanha Dezembro Laranja - Prevenção do Cancer de Pele-2022'.
Departamento de Qualidade de Vida - DQV/PROGEPE/UFRPE.