

Cartilha de cuidados com a pele no verão

Material para pacientes
news.med.br
Equipe Médica Centralx

O verão começou e sua pele precisa de cuidados.

A exposição ao sol é a principal causa de envelhecimento precoce e do aparecimento do câncer de pele. Durante o verão, os raios ultravioletas B, principais causadores do câncer de pele, apresentam maior intensidade, por isso sua pele precisa de maiores cuidados. Isto não quer dizer, que nas outras estações do ano você possa se esquecer de prevenir as doenças de pele causadas pelo excesso de exposição ao sol sem a devida proteção.

O verão pode ser aproveitado sem agressão à sua pele. Para isso algumas orientações são importantes:

- O efeito da radiação solar na pele é cumulativo, ou seja, danos como manchas, envelhecimento precoce, pintas e câncer da pele só se manifestarão alguns anos depois.
- Desde cedo é que se previne as lesões de pele causadas pelo sol. O uso do filtro solar é recomendado a partir de seis meses de idade. Abaixo desta idade, os bebês devem ficar protegidos do sol à sombra. Os pediatras recomendam a exposição ao sol por pelo menos 15 minutos diários. Este banho de sol deve ser feito fora do horário das 10 horas às 16 horas. E é recomendado para a síntese de vitamina D, a partir da ação dos raios ultravioletas na pele, ajudando a fortalecer os ossos e a evitar o raquitismo.
- Após os seis meses de idade, pode ser iniciado o uso de filtro solar adequado para a pele sensível da criança. Você pode pedir orientação a um pediatra ou a um dermatologista sobre qual o melhor filtro para cada caso.
- As crianças devem, através do exemplo dos pais, criar o hábito de proteger sua pele. Cerca de 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre dos 0 aos 20 anos de idade, sendo muito importante a proteção solar nesta faixa etária.
- A exposição prolongada e repetida ao sol causa queimaduras à pele, que, acumuladas durante a vida, predispõem ao câncer de pele. Por isso a prevenção deve ser precoce.
- Entre 10 e 16 horas os raios ultra-violeta B têm grande incidência. Fique na sombra neste intervalo de tempo.
- O filtro solar deve ser aplicado, cuidadosamente em todo o corpo, 20 a 30 minutos antes de iniciar a exposição ao sol, assim sua ação terá maior eficácia pela estabilidade que irá ter na pele.
- Use um fator de proteção solar (FPS) 15 ou maior. Pessoas de pele muito clara, ruivas, com olhos claros ou sardas são mais propensas ao câncer de pele e devem usar FPS 25 ou maior para garantir uma melhor proteção.
- O filtro solar deve ser usado diariamente nas áreas de pele expostas ao sol. E a aplicação precisa ser renovada a cada duas horas ou em caso de transpiração excessiva, permanência na água ou prática de esportes.

- Passe filtro solar também sobre as cicatrizes, pois quando recentes elas podem se tornar escuras com a exposição ao sol, e quando antigas ao desenvolvimento de tumores de pele.
- As pessoas de pele negra têm uma proteção natural da pele, pela maior quantidade de melanina produzida pelos melanócitos, mas também devem se proteger do sol. Neles, o câncer de pele é menos freqüente, mas quando ocorre é de maior gravidade, pois geralmente o diagnóstico é tardio.
- A pele leva 2 a 3 dias para produzir e liberar a melanina, pigmento que dá a cor bronzeada à pele. Ficar muito tempo no sol em um mesmo dia, não acelera o bronzeamento da pele, só causa queimaduras, levando a danos como o câncer de pele.
- O principal local de ocorrência do câncer de pele é a face. Use bonés, viseiras, chapéus, óculos escuros e barracas de praia grossas. E não esqueça de proteger os lábios e as orelhas com filtro solar.
- O sol é mais potente em latitudes mais próximas ao equador. Proteja-se caso você more ou vá passar férias nestas regiões.
- Cuidado com a luz refletida. A luz do sol reflete na areia, no concreto e na neve atingindo a pele, mesmo na sombra.
- Os dias nublados também exigem o uso do filtro solar, pois nestes dias 40 a 60% da radiação solar atravessam as nuvens e chegam à Terra.
- Alguns alimentos podem ajudar na prevenção do dano que o sol causa à pele, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm carotenóides, substância que se deposita na pele e retém as radiações ultravioletas. Esta substância é encontrada nas frutas e legumes de cor alaranjada ou vermelha.
- O bronzeamento artificial também causa dano à pele. Os dermatologistas não recomendam o uso de substâncias que promovam um bronzeamento acelerado.
- O câncer de pele é o tipo de câncer mais incidente no Brasil. O comportamento de obter um bronzeado rápido com a chegada do verão aumenta essas incidências. O Instituto Nacional do Câncer (INCA) prevê cerca de 120 mil novos casos de câncer de pele para o próximo ano.
- Pessoas que apresentam feridas na pele com duração maior que quatro semanas sem cicatrização, variação na cor de sinais, manchas que coçam, ardem, descamam ou sangram, devem ir o mais rápido possível ao dermatologista.
- Visite um dermatologista pelo menos uma vez ao ano para avaliar a sua pele e prevenir doenças. Uma lesão maligna na pele, quando detectada precocemente, tem cura!
- Um bronzeado intenso pode causar desidratação, febre, desmaio, delírio, choque, pressão sangüínea perigosamente baixa e batida irregular do coração.
- É importante aumentar a ingestão de líquidos para pelo menos 2 a 3 litros por dia no verão. Abuse da água, suco de frutas e da água de côco.