



## CÂNCER DE PELE: COMO PREVENIR

A dermatologista Ana Gabriela Salvio, coordenadora do Programa de Prevenção do Melanoma do Hospital Amaral Carvalho, dá dicas de prevenção.

O verão está chegando e, com ele, dias mais longos, sol intenso e convites irresistíveis para praia, piscina ou atividades ao ar livre. O cenário é perfeito para o lazer, mas pode representar um risco para quem não adota cuidados básicos com a pele. Por isso, neste Dezembro Laranja, campanha nacional de conscientização sobre o câncer de pele, a dermatologista Ana Gabriela Salvio, coordenadora do Programa de Prevenção do Melanoma do Hospital Amaral Carvalho (HAC), reforça orientações essenciais para a prevenção da doença.

De acordo com a especialista, o principal fator de risco é a exposição solar acumulada ao longo da vida, especialmente sem o uso adequado de proteção. Por isso, a maior incidência ocorre em pessoas acima dos 50 anos, que passaram décadas se expondo ao sol de forma inadequada, muitas vezes sem informação sobre os riscos.

### **Proteção ao ar livre**

Alguns grupos precisam de atenção redobrada, como trabalhadores da construção civil, agricultores, carteiros, entregadores, técnicos de manutenção de redes elétricas ou de telecomunicações, profissionais da limpeza urbana, vendedores externos e até motoristas de caminhão ou ônibus, que ficam parcialmente expostos ao sol pelas janelas dos veículos.

Quem trabalha ao ar livre enfrenta condições que reduzem a eficácia do protetor solar, como transpiração intensa, vento, umidade e longos períodos de exposição. Nesses casos, a reaplicação frequente do filtro solar é indispensável.

“Um fator imprescindível para quem trabalha ao ar livre é usar proteção solar extra: além do filtro solar, fazer o uso de roupas especiais de proteção solar, chapéus, óculos e bonés, tudo para aumentar o grau de proteção contra o sol”, recomenda a dermatologista.

### **Ambientes internos**

Mesmo quem passa a maior parte do dia em ambientes fechados, como escritórios, deve manter o uso do protetor solar. Segundo a especialista, o simples deslocamento até o trabalho e pequenas saídas ao longo do dia já são suficientes para causar exposição. Nessas situações, o filtro solar ajuda a prevenir manchas, fotoenvelhecimento e reações alérgicas relacionadas à luz.

### **Atividades físicas**

Para quem pratica corrida, caminhada, ciclismo ou esportes aquáticos, o horário faz toda a diferença. O ideal é evitar atividades ao ar livre entre 10h e 16h, quando a radiação solar é mais intensa. O uso de protetor solar com fator adequado, roupas com proteção UV, chapéus ou bonés e óculos escuros deve fazer parte da rotina de quem se exercita sob o sol.

### **Proteção solar para bebês e crianças**

O uso de protetor solar é indicado a partir dos seis meses de idade. Antes disso, a recomendação é evitar exposição direta ao sol e priorizar barreiras físicas, como roupas adequadas, chapéus e sombrinhas.

A dermatologista destaca que a exposição solar na infância, especialmente até os 15 anos, tem impacto direto no risco de desenvolver câncer de pele na vida adulta. “A conscientização começa dentro de casa. Inserir o uso do protetor de forma lúdica na rotina ajuda a criar hábitos que a criança levará para a vida toda”, orienta.

### **Roupas e acessórios protetores**

As roupas com proteção UV são confeccionadas com fibras especiais que bloqueiam melhor a radiação solar. Elas podem ser identificadas por etiquetas que indicam FPU ou UPF, sendo o UPF 50+ o nível máximo de proteção. Algumas peças também informam a porcentagem de bloqueio dos raios solares e orientações de lavagem para manter a eficácia.

Na escolha dos acessórios, o tipo de exposição deve ser considerado. “A viseira não protege o couro cabeludo nem as orelhas. O boné protege apenas parte da cabeça e do rosto. Chapéus com aba maior que cinco centímetros são os mais indicados, pois protegem rosto, orelhas, nuca e parte do pescoço”, explica.

### **Check-up dermatológico: quando fazer?**

A consulta dermatológica preventiva deve ser realizada ao menos uma vez por ano, especialmente por pessoas com fatores de risco, como pele clara, histórico familiar de câncer de pele, grande número de pintas ou exposição solar intensa ao longo da vida. O autoexame também é fundamental: qualquer alteração de cor, tamanho, formato ou textura de pintas e manchas deve ser avaliada por um profissional.

### **Programa de Prevenção do Melanoma**

Há mais de 15 anos, o Hospital Amaral Carvalho mantém o Programa de Prevenção do Melanoma, que oferece orientação, rastreamento e diagnóstico precoce da doença. Pessoas que identificarem pintas suspeitas podem agendar avaliação gratuita no Instituto de Prevenção. O atendimento é realizado por profissionais especializados, com foco na detecção

precoce e na orientação sobre proteção solar, hábitos seguros e sinais de alerta.