



SOL PASSA, CUIDADO FICA

Manter cuidados com a pele diariamente é uma das principais formas de prevenir o câncer de pele, alerta especialista do Hospital Amaral Carvalho.

Janeiro, no Brasil, é período de sol, calor e férias, para muita gente, que aproveita pra curtir a praia, piscina e atividades ao ar livre. Mas o verão também reacende um alerta importante: os cuidados com a pele precisam ir muito além das campanhas sazonais. As orientações de prevenção do câncer de pele, amplamente divulgadas durante o Dezembro Laranja, devem ser seguidas ao longo de todo o ano.

Apesar da cultura de exposição ao sol, especialistas alertam que a prática não é recomendada entre 10h e 16h, especialmente sem proteção adequada. O uso de protetor solar, chapéus, bonés, roupas com proteção ultravioleta (UV) e óculos escuros é fundamental. O câncer de pele é o tipo mais frequente no mundo e responde por cerca de 30% de todos os tumores registrados no Brasil. Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) estimam mais de 220 mil novos casos anuais de câncer de pele não melanoma e cerca de 9 mil de melanoma, forma mais agressiva da doença.

“O sol tem efeito cumulativo na pele. A exposição aos raios ultravioletas ao longo da vida, sem proteção, pode trazer consequências importantes, e o câncer de pele é uma delas. É uma doença de fácil prevenção, por isso a conscientização é essencial. São hábitos simples, incorporados à rotina, que fazem toda a diferença”, explica a dermatologista Ana Gabriela

Salvio, coordenadora do Programa de Prevenção do Melanoma do Hospital Amaral Carvalho.

Cuidados básicos de prevenção

Entre as principais recomendações dos especialistas estão:

- **Uso diário de protetor solar:** aplicar protetor com fator mínimo 30 no rosto e no corpo, inclusive em dias nublados ou chuvosos, reaplicando a cada três horas ou após entrar na água.
- **Roupas e acessórios de proteção:** priorizar camisetas de manga longa com proteção UV, chapéus, bonés, sombrinhas e óculos de sol, especialmente no verão.
- **Evitar horários de maior radiação:** reduzir a exposição direta ao sol entre 10h e 16h.
- **Atenção às mudanças na pele:** manchas, feridas que não cicatrizam ou alterações em sinais devem ser avaliadas por um médico o quanto antes, já que o diagnóstico precoce amplia as chances de tratamento eficaz.

A médica ressalta ainda que alguns fatores aumentam o risco de desenvolver a doença, como pele e olhos claros, histórico familiar de câncer de pele e exposição solar excessiva no trabalho ou no lazer. “Não significa que a pessoa necessariamente terá câncer, mas que precisa redobrar os cuidados”, afirma. Pessoas que já se submeteram ao bronzeamento artificial, prática proibida pela Anvisa no Brasil, também apresentam maior risco.

“O hábito de observar a própria pele regularmente é fundamental. Ao perceber manchas novas, alterações em sinais ou feridas que não cicatrizam, é indispensável procurar avaliação médica. O melanoma é o tipo mais perigoso de câncer de pele e precisa ser diagnosticado precocemente”, completa a especialista.

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.