

PROTEÇÃO SOLAR E AUTO-EXAME DA PELE. Poziomczyk CS , Benvenuto-Andrade C , Cestari TF . Faculdade de Medicina / Universidade Federal do Rio Grande do Sul . HCPA.

A exposição à radiação ultravioleta (RUV) está fortemente relacionada ao surgimento de algumas neoplasias cutâneas. Por ser a exposição solar excessiva um fator de risco que pode ser evitado com medidas comportamentais e por ter efeito cumulativo na pele, a proteção deve orientada e estimulada desde a infância. Os filtros solares podem ser usados desde os seis meses de idade. Estima-se que seu uso até os 18 anos diminua em até 78% a incidência de carcinomas da pele. Os filtros devem ter fator de proteção solar (FPS) 15, no mínimo, serem aplicados 20 minutos antes da exposição ao sol e reaplicados a cada duas ou três horas, após mergulho e transpiração excessiva. Além disso, devem ser usados protetores físicos como chapéus, guarda-sóis, óculos escuros e camisetas e evitada a exposição entre as 10 e as 16hs, horário de maior incidência da RUV. O auto-exame regular da pele complementa as medidas de proteção solar e diminui a chance de diagnóstico tardio de lesões malignas. Nesse exame a atenção deve estar voltada para os nevos que sofrem alterações de cor, textura, tamanho ou para aqueles que passem a apresentar irregularidade nas bordas; para lesões papulosas brilhantes, translúcidas, avermelhadas, com telangiectasias e para lesões que apresentem prurido, crosta, úlcera, sangramento e dificuldade de cicatrização. As medidas de prevenção do câncer da pele são simples, mas exigem conscientização e mudança de hábitos. A população, embora informada sobre os riscos da exposição ao sol, ainda não adotou estas medidas pois o bronzeado ainda é visto como sinal de saúde e beleza. As mudanças exigem tempo e campanhas voltadas principalmente para os grupos suscetíveis, como crianças, adolescentes e pessoas de pele sensível ou com história familiar de câncer da pele. Os profissionais da saúde têm um papel muito importante em todo esse processo, pois podem usar os momentos de consulta para orientar seus pacientes.