



## 10 SAÚDE

### Salve sua pele

Com a proximidade do verão, é preciso tomar alguns cuidados com a saúde do corpo. O principal deles é com o câncer de pele, que vem fazendo grande número de vítimas no país, especialmente na Região Sul. Os raios solares penetram na epiderme e causam danos irreparáveis, como o envelhecimento das fibras de sustentação da pele e tumores. A exposição ao sol tem efeitos cumulativos ao longo do tempo.

Os tipos de câncer de pele mais comuns e perigosos são o melanoma, o basocelular e o espinocelular. O mais letal é o melanoma, que se caracteriza pelo crescimento descontrolado das células que fabricam a melanina - os melanócitos. As lesões localizam-se mais comumente nas pernas e costas das mulheres e nos pescoços dos homens podendo causar metástase, ou seja, novos focos em outras partes do corpo. Pode ser mais grave quando aparece em regiões de muito atrito, como a planta dos pés, a boca, os mamilos, genitais e cotovelos, o que favorece sua rápida evolução. A forma benigna apresenta pintas redondas e simétricas de até seis milímetros de diâmetro, com uma única cor e bordas regulares. Em sua forma maligna a pinta pode ser maior. Se dividida ao meio, tem formas assimétricas, apresentando saliências e reentrâncias, em tons variados.

O mais freqüente é o carcinoma basocelular, que resulta do crescimento desordenado das células basais, localizadas na camada mais profunda da epiderme. A lesão geralmente ocorre no rosto, mas também pode aparecer no couro cabeludo, orelhas, pescoço, mãos, ombros e costas. Embora raramente cause metástase, este tipo pode desfigurar a face e causar a perda de um olho, nariz ou orelha. Costuma ter vasinhos e cor pérola. Não coça nem dói e geralmente se inicia com uma pequena ferida que sangra. O carcinoma espinocelular, por sua vez, é mais comum em quem usa remédios imunodepressores, mas também pode estar associado à exposição excessiva ao sol ou a raios X. Pode desfigurar, causar perda de um pedaço do corpo e gerar metástase. Sua aparência é a de uma ferida que sangra. Geralmente o câncer de pele é indolor.

Entre os fatores que favorecem o câncer de pele estão a hereditariedade, o fototipo claro (pele, olhos e cabelos), a presença de muitas pintas com diferentes formas, cores e dimensões, cicatrizes antigas com ulcerações freqüentes e a baixa imunidade. As peles escuras são mais resistentes aos carcinomas, mas estão igualmente sujeitas a melanomas. Exposições constantes a raio X, bronzeamento artificial e doenças que predisõem ao câncer são agravantes. O tratamento oferece chance de cura quando o câncer é descoberto precocemente. Para tanto, é recomendável o auto-exame da pele, aliado a uma consulta anual preventiva ao médico dermatologista. O tumor pode ser retirado por meio de uma cirurgia simples. Também são utilizados a criocauterização, a quimioterapia e a radioterapia antes ou depois da cirurgia, em casos específicos. Quanto mais aprofundado o câncer estiver na pele, menor é a possibilidade de cura.

O principal cuidado preventivo é relativo à exposição ao sol, que deve ser gradativa e evitada entre as 10 e as 16 horas no horário de verão, quando os raios são mais nocivos, inclusive embaixo do guarda-sol, dentro da água e em dias nublados. Os raios UVA envelhecem a pele, roubando a umidade das células. Os raios UVB torram a pele e os raios UVC são um novo inimigo, devido ao desgaste da camada de ozônio, multiplicando o risco da doença.

O filtro solar deve ser aplicado meia hora antes da exposição e reaplicado a cada duas horas ou depois de entrar na água e/ou transpirar muito. É importante aplicar o protetor também no dia a dia nas partes do corpo expostas à luz solar, principalmente a face e as mãos, inclusive nos dias nublados. O fator de proteção contra raios UVB deve ser adequado ao tipo de pele e a absorção de raios UVA deve ser elevada. Produtos sem PABA (ácido para-aminobenzoico) são mais indicados, pois essa substância causa alergia em 5% da população mundial. Para os lábios existem produtos específicos em forma de batom. As pálpebras, orelhas e o couro cabeludo também devem ser protegidos. Quem tem pele oleosa ou mista pode beneficiar-se com formulações em gel e *spray*. No entanto, o filtro solar não elimina completamente o risco da doença e deve ser aliado aos demais cuidados. Especialistas recomendam a ingestão de líquidos, boa alimentação e o uso de bonés e chapéus na praia. Barracas de lona filtram 50% da radiação ultravioleta e as de nylon oferecem pouca proteção, deixando passar 95% dos raios solares. As nuvens não impedem a radiação ultravioleta. Crianças menores de seis meses não devem ser expostas ao sol.

## Auto exame

Merecem atenção as pintas e manchas de aparência elevada e brilhante, translúcidas, avermelhadas, castanhas, róseas ou multicoloridas, mudanças de cor, textura, espessura, formato das bordas e tamanho / diâmetro, assim como feridas que não cicatrizam e apresentam coceira, crostas, erosões ou sangramento. Devem ser examinados o rosto, as orelhas, os lábios, o couro cabeludo, a palma e o dorso das mãos (incluindo unhas e antebraço), os cotovelos, braços, axilas, pescoço, colo, barriga, dobras sob as mamas, nuca, ombros, costas, cintura, nádegas, pernas (frente e atrás), sola e dorso dos pés (incluindo unhas) e a região genital.

### Outros problemas

Calor e praia também aumentam os casos de acne, brotoejas e urticárias, quando há obstrução das glândulas sudoríparas. O uso de alguns remédios pode elevar o risco de alergias. Algumas partes do corpo - como unhas, pés, virilha, costas e couro cabeludo - podem ser alvo de **fungos**, cujos sintomas variam entre coceira, ardor, manchas e descamação. A micose mais comum é a **pitíriase versicolor** (pano branco) nas costas, pescoço e nuca. A virilha pode ser atacada pela **tinha**. Já a **candidíase** pode atingir a vagina, virilha e dobrinhas sob as mamas. As **frieiras** surgem em consequência da umidade entre os dedos dos pés, sobretudo devido ao uso de sapatos fechados. Nas unhas pode ocorrer a **onicomicose**.

As plantas dos pés e palmas das mãos podem ser contaminadas pelo **bicho geográfico** causado por uma larva presente na areia devido a fezes de cachorro. Esta doença apresenta linhas avermelhadas com prurido e deve ser tratada por um médico, que indica remédios via oral e para aplicação tópica.

Os principais cuidados preventivos são os seguintes:

- deixar os sapatos arejando;
- usar roupas e meias de algodão;
- secar bem entre os dedos dos pés após o banho;
- não permanecer com roupas molhadas por longos períodos;
- usar chinelos em piscinas, vestiários e na areia;
- dormir sem roupa íntima;
- manter as unhas curtas.

Em caso de **queimaduras** solares com vermelhidão, dor, bolhas, febre e mal-estar, é recomendável descansar do sol por alguns dias, hidratar bem e proteger a pele com camiseta e boné. O médico deve ser procurado se houver febre muito alta e queimaduras extensas no corpo. Para prevenir **picadas de insetos**, é bom evitar sair de casa no fim da tarde e ao cair da noite, usar repelente no corpo, inseticida nos ambientes internos (dando preferência aos produtos menos tóxicos) e colocar telas e mosquiteiros. A pessoa picada não deve coçar a ferida, mas apenas limpá-la com água e sabão, procurando um médico se houver reações alérgicas sérias.

**Intoxicações alimentares** podem ser prevenidas evitando-se o consumo de alimentos de carrinhos, barracas e bandejas em condições duvidosas de conservação. Produtos perecíveis devem ser mantidos na geladeira. Só devem ser ingeridos líquidos engarrafados e água tratada. Pessoas acometidas por náusea, vômitos, mal-estar, diarreia, cólicas e febre devem evitar o sol, beber muito líquido, adotar uma dieta leve por três dias e não usar medicamentos por conta própria, procurando um médico se os sintomas se intensificarem ou se ocorrer desidratação (mais comum em crianças e idosos).

Caracterizada pela sensação de moleza, tonturas, taquicardia, mal-estar e eventualmente desmaios, a **pressão baixa** pode ser prevenida com a permanência em ambientes frescos, uso de roupas leves e evitando a exposição ao sol nos períodos mais quentes, bem como com uma dieta leve e boa hidratação. Quando a pressão cai, a pessoa deve tomar muito líquido (água, sucos, isotônicos), evitar bebidas alcoólicas, descansar em local arejado e ingerir uma pequena quantidade de sal.

Outro cuidado a ser tomado é a prevenção de **otite**, caracterizada por dores de ouvido, febre e dificuldade de ouvir. Para tanto devem ser evitadas a entrada de água nos ouvidos e a retirada da cera protetora com cotonetes antes de entrar no mar ou na piscina. Uma vez acometida, a pessoa deve aquecer o local com pano quente ou bolsa e tomar analgésicos, procurando um médico se a dor persistir e houver febre alta.

Os olhos ficam mais vulneráveis à **conjuntivite**, cujos sintomas são dor, lacrimejamento, sensação de areia na vista e vermelhidão. Para preveni-la deve-se evitar coçar os olhos e manter as mãos limpas, bem como usar óculos escuros, hábito que também previne o glaucoma. Caso a doença ocorra, o tratamento deve ser prescrito por um médico, geralmente à base de colírios com medicamentos.

Saiba mais:

**[Indique esta Matéria](#) | [Comente esta Matéria](#)**

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#)

 [Página anterior](#)  [Imprimir](#)  [Salvar](#)