

SESMT INFORMA

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE

A exposição excessiva ao sol e sem o uso de filtro solar são fatores de risco para desenvolver câncer de pele. Em um país ensolarado como o Brasil é preciso ficar alerta para os sintomas da doença e a importância do diagnóstico precoce. O câncer de pele é o mais frequente no Brasil e no mundo, e corresponde a 27% de todos os tumores malignos do país, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), do Ministério da Saúde. Além da exposição prolongada e repetida ao sol, outros fatores de risco são ter pele e olhos claros, ser albino, ter vitiligo e pessoas com histórico da doença na família.

Mais comum em pessoas com mais de 40 anos, porém, a média de idade dos pacientes vem diminuindo. A infância é o período da vida mais suscetível aos efeitos danosos da radiação UV, que se manifestarão mais tardiamente na fase adulta sob a forma de câncer de pele.

O sinal de alerta deve acender quando surgem manchas na pele que coçam, ardem, descamam ou sangram e também em caso de feridas que não cicatrizam em quatro semanas. Esses sintomas podem ser indicativos do câncer de pele **Não Melanoma**, que ocorre principalmente nas áreas do corpo mais expostas ao sol, como rosto, pescoço e orelhas. Ocorre com maior frequência, tem baixa mortalidade, mas pode causar deformações. Ele é responsável por 177 mil novos casos da doença por ano.

Melanoma, a forma mais grave do tumor, pode aparecer em qualquer parte do corpo, na pele ou mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais. Essas lesões costumam ter formato assimétrico, bordas irregulares, mais de uma cor e mudar de tamanho de forma rápida. Apesar de mais raro, é um tipo de câncer bastante agressivo, podendo levar à morte. Anualmente, ele é responsável por 8,4 mil casos novos no Brasil.

Durante a prestação dos serviços a céu aberto, para minimizar os problemas de saúde, contra a exposição solar, é preciso tomar as devidas precauções:

- Evitar a exposição direta ao sol entre as 10 e as 16 horas, neste período, é obrigatório o uso do protetor solar com fator igual a 30 com repelente ou superior caso haja prescrição médica (dermatologista). É necessário reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição ao sol, bem como após mergulho ou grande transpiração, mesmo que sejam filtros solares "à prova d'água";
- Usar filtro solar próprio para os lábios;
- Em dias nublados, também é importante o uso de proteção solar;
- As tatuagens podem esconder lesões, portanto, merecem atenção;
- Nas atividades ocupacionais, pode ser necessário reformular as jornadas de trabalho ou a organização das tarefas desenvolvidas ao longo do dia;
- Fora de casa, utilizar roupa solta, opaca, cobrindo a maior parte do corpo, chapéu de abas largas;
- Utilizar óculos com proteção contra radiação UVA e UVB;
- Aumentar a ingestão de água ou sucos de fruta natural sem adição de açúcar, mantendo o organismo sempre hidratado; e
- Consultar periodicamente um médico dermatologista.

