

Ivan Dunshee de Abranches Oliveira Santos (SP)

E-mail: [idaos@terra.com.br](mailto:idaos@terra.com.br)

Se uma ferida apareceu sem causa aparente e não cicatriza ou ainda se uma pinta sofreu uma alteração brusca no tamanho, na cor ou no aspecto, não perca tempo, procure o seu médico porque pode ser um câncer de pele.

Geralmente não prestamos atenção à nossa pele e só o fazemos quando ela está lesada. A pele, o maior órgão do nosso corpo, nos protege das bactérias, fungos, vírus e produtos químicos e até de agentes físicos, como por exemplo, os raios ultravioleta do sol. A pele é um órgão altamente especializado, que consegue manter a temperatura do nosso corpo estável (o que é imprescindível para o bom funcionamento dos nossos órgãos) e através dos corpúsculos nervosos da pele, nós temos a sensação tátil, sem a qual nos machucáramos facilmente a toda hora, sem percebermos.

Sem a pele não conseguiríamos sobreviver. Apesar de ser um órgão com todas essas funções especializadas não lhe damos tanta importância e até esquecemos que ela existe.

Poucas pessoas lembram que a pele pode adoecer, que também precisa ser cuidada. Muitos problemas da pele, incluindo o câncer poderiam ser evitados com cuidados adequados, principalmente na infância e no início da vida adulta.

A causa do câncer da pele em mais de 90% dos casos é a exposição em excesso e cumulativa aos raios solares. Antigamente a pele branca era o ideal de beleza, como a pele da Branca de Neve ou a da Julieta do Romeu. O pó-de-arroz era usado para deixar a pele mais clara. Após os anos 50, pele bronzeada virou sinônimo de beleza e saúde. Do ponto de vista médico, uma pele bronzeada indica apenas que o nosso organismo está tentando se proteger dos raios prejudiciais do sol. Portanto, a melhor conduta é a prevenção, isto é, não nos expormos demais aos raios solares, principalmente depois de dez horas da manhã e antes da quatro horas da tarde. Quando a exposição é inevitável, como por exemplo, em um jogo de futebol, ou na praia ou mesmo para as pessoas que trabalham ao ar livre, devemos saber usar corretamente roupas adequadas, chapéus e bonés (dependendo da ocasião) ou até mesmo um bom filtro solar. Geralmente um filtro com FPS (fator de proteção solar) de número 15 é o suficiente para uma proteção adequada. Devemos lembrar que o filtro solar deve ser aplicado 15 minutos antes de nos expormos ao sol e deve ser reaplicado a cada 2 horas ou até em intervalos menores, se estivermos fazendo exercícios ou nadando. Esses cuidados devem ser intensificados se a pessoa apresentar pele clara, muitos nevus e se tiver história familiar de neoplasia cutânea.

Outro efeito da exposição solar cumulativa, isto é, o sol tomado em excesso durante toda a vida, é o envelhecimento precoce, com a pele ficando seca, com rugas e manchada.

Existem 3 tipos principais de câncer de pele: o carcinoma basocelular (CBC), o carcinoma espinocelular (CEC) e o melanoma cutâneo. O CBC é o mais freqüente e o menos agressivo. Surge como um pequeno nódulo de cor rósea que cresce lentamente por meses ou até anos e após se ulcera, isto é, vira uma ferida. O segundo mais freqüente, o CEC cresce mais rapidamente, é mais agressivo que o basocelular e se ulcera precocemente. Aparece geralmente como uma crosta ou uma pequena ferida. Tanto o CBC como o CEC é mais encontrado em áreas expostas ao sol, como a face e os braços.

O melanoma cutâneo é o tipo de câncer de pele mais grave e o menos freqüente. A sua causa mais importante é a exposição intermitente e excessiva ao sol, principalmente quando a pessoa é portadora de uma pele clara e sensível. Chamamos a exposição de intermitente quando a pessoa não está acostumada aos raios solares, e de vez em quando vai passar um fim de semana no litoral, querendo ficar morena rapidamente. Vai conseguir apenas lesar a pele. Algumas vezes até com bolhas. Outros fatores importantes são o grande número de pintas, que chamamos de nevos pigmentados e a presença de nevos atípicos, que são pintas com características diferentes. A malignidade maior do melanoma decorre do fato de que essa lesão pode dar "raízes" (metástases) para outros locais e até para órgãos vitais. No entanto, se for diagnosticado e tratado precocemente, o melanoma pode ser curado, como nos outros tipos de câncer de pele, em quase 100% dos casos.

Na realidade, para fazermos uma prevenção, somente a exposição ao sol é que podemos controlar, pois não temos como escolher o nosso tipo de pele e muito menos o número das nossas pintas.

Existem algumas pintas que devem ser retiradas profilaticamente.

É importante sabermos a regra do "ABCD", que indica quais as pintas que devemos mostrar aos médicos: Assimetria, Bordas irregulares, Cor variada e Diâmetro maior que 6 mm.

Exemplificando:

A - Assimetria: dividindo a pinta ao meio, uma metade não se superpõe à outra.

B - Bordas irregulares: bordas recortadas ou com fraca definição.

C - Cor variada. A pinta tem duas ou mais cores.

D - Diâmetro maior que 6 mm (diâmetro do fundo de um lápis).

Além dos sinais da regra do ABCD, devemos também ficar atentos com as lesões que mudam de tamanho, de cor ou que apresentem prurido, isto é se estiver coçando.

Todas as pessoas com muitos nevos, ou com pele clara e que tomaram muito sol na infância, devem preventivamente consultar regularmente o seu médico e também fazer o auto-exame da pele. No auto-exame, as pessoas devem observar toda a sua pele em um ambiente com muita luz e com dois espelhos. Notar se uma pinta se alterou ou se nasceu uma nova pinta. Notar também se uma ferida não cicatriza sem apresentar uma causa aparente. A prevenção é o melhor investimento que fazemos para a saúde e para a beleza da nossa pele.