

SAÚDE

MELANOMA é o tipo de

# Grande inimigo?

O aumento da exposição à radiação ultravioleta, em horas perigosas, tem contribuído para o aumento da incidência dos vários tipos de cancro de pele, sendo o melanoma responsável por 80% das mortes em pacientes com esta doença. Para evitar dissabores, aposte na prevenção.

Texto: Carla S. Rodrigues; Fotos: Fotólia

**A** incidência dos vários tipos de câncros de pele tem vindo a aumentar de forma gradual ao longo dos últimos 30 anos, estimando-se que em Portugal, só em 2016, sejam diagnosticados mais de 12 mil novos casos, dos quais mil serão novos melanomas, um dos tipos mais frequente – a par carcinoma basocelular e do car-

cinoma espinocelular – que é mortal numa fase avançada. "A exposição solar de forma brusca e contínua tem sido o grande responsável pelo aparecimento do melanoma cutâneo. As estratégias passam pela divulgação junto da população e de cuidados básicos, como a redução da exposição solar e a evicção de solários", alerta Susana Vilaça, coordenadora da Unidade de Dermatologia do Hospital Lusíadas Porto.

Numa altura em que que o período de férias grandes se aproxima a passos largos e a época de ve-

rão convida a fazer programas ao ar livre, além das tradicionais "romarias" para a praia, evite o aumento da exposição à radiação ultravioleta nas horas de maior risco, entre as 11h30 e as 16h30; prefira a sombra e o uso de vestuário, incluindo também chapéu e óculos de sol e aplique protetor solar antes de sair de casa e de duas em duas horas, repetindo este gesto ao regressar de um banho de mar ou piscina. "O melanoma superficial é o tipo mais frequente, correspondendo a cerca de 70% dos casos", sublinha a especialista.

# O SOL

## Devemos ficar atentos a um sinal quando...

Segundo Susana Vilaça, o auto-exame da pele é muito importante e deverá ser feito de forma sistemática. Assim, coloque-se à frente do espelho e observe bem o corpo, incluindo pés e mãos. Quando um sinal surge de novo ou altera, deve aplicar a regra do ABCDE, ajudando, desta forma, a detetar o melanoma numa fase inicial:

**A – Assimetria** – Metade do sinal não coincide com a outra metade;

**B – Bordo irregular** – Os bordos do sinal são irregulares;

**C – Cor** – Várias tonalidades de castanho ou preto, por vezes avermelhados, azulados ou brancos;

**D – Diâmetro** – O sinal é maior do que 5 mm;

**E – Evolução** – Um sinal que alterou significativamente em pouco espaço de tempo.



## cancro cutâneo mais grave

### Quais os grupos/ fatores de risco?

- Doentes com a pele, olhos e cabelo claro que dificilmente se bronzeiam;
- Que tenham antecedentes familiares e pessoais de cancro de pele;
- Com uma exposição crónica (no trabalho ou lazer) e periódica (férias) ao sol;
- Com história de queimaduras solares na infância ou na adolescência;
- Que apresentem um número elevado de "sinais" na pele.

adiantando que é importante apostar no rastreio, uma vez que o melanoma é uma doença grave, mas quando detetada a tempo e quanto mais cedo os doentes procurarem ajuda médica, maior será a taxa de sucesso. "O tratamento do melanoma, apesar de depender do seu estadiamento é sempre individualizado e decidido por uma equipa de vários profissionais de saúde. A decisão de um tratamento tem em conta vários fatores individuais, nomeadamente a idade, a história clínica e a presença de outras doenças", adianta a dermatologista, acrescentando que numa fase inicial, "a opção de tratamento passa pela cirurgia para remover o melanoma, enquanto em estado avançado se pode recorrer à quimioterapia, radioterapia e imunoterapia." O principal travão da doença é não esquecer o foco. Qual? A proteção. **m**

