

prevenção

NOVAS TECNOLOGIAS PROTEGEM CONTRA OS RAIOS NOCIVOS DO SOL

Reforço preventivo

Os brasileiros estão longe de saber se proteger adequadamente do sol. O alerta é da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) que constatou, em pesquisa realizada durante a campanha de prevenção promovida em todo o País durante o verão, que 67,6% dos brasileiros ainda se expõem ao sol sem proteção. Essa é uma questão cultural: o bronzeado é sinônimo de beleza e saúde, principalmente nos países de clima tropical, como é o nosso. Mas não só quem aproveita o verão nas praias e nos clubes precisa ter cuidados. Toda a população deve tomar precauções durante todo o ano. Afinal, mesmo com o tempo nublado ou encoberto, a radiação solar é nociva à saúde.

O fato é que a exposição excessiva e constante à radiação ultravioleta (UV) é a principal causa de aparecimento do câncer de pele, comprovadamente o de maior incidência no Brasil, respondendo por 26% do total de casos de câncer. A estimativa do INCA para 2008 é de 58.840 novos casos entre homens e de 62.090 nas mulheres.

A primeira providência que se deve tomar para evitar o câncer de pele é não se expor ao sol sem proteção, principalmente entre 10h e 15 horas. É nesse período que se concentram os raios ultravioleta mais nocivos, os UVBs, que causam mutações nos cromossomos e lesões na pele. É importante compreender que a radiação UV ao atingir a terra se divide em dois tipos principais de raio: o UVA e o UVB. O UVA, embo-



ra menos agressivo, envelhece a pele e também pode causar câncer. O fator de proteção solar (FPS) é muito importante, mas não é o suficiente para garantir uma exposição segura. É preciso incentivar o uso de chapéus, guarda-sóis e óculos escuros durante qualquer atividade ao ar livre. Para o chefe do serviço de dermatologia do INCA, Carlos Eduardo dos Santos, a melhor forma de proteção é a própria roupa, usada como barreira para os raios ultravioletas.

Além disso, a exposição exagerada ao sol não é o único fator relacionado a esse tipo de câncer. Fatores genéticos e ambientais, como a destruição da camada de ozônio, contribuem para o desenvolvimento da doença. As pessoas que se expõem ao sol de forma prolongada e freqüente, por atividades profissionais e de lazer, constituem o grupo de maior risco, principalmente as de pele clara.

Nesse sentido, a indústria têxtil já aplica novas tecnologias de proteção na fabricação de uniformes para profissionais que trabalham expostos ao sol. Há tecidos tratados com substâncias inibidoras dos raios solares ou com tramas mais estreitas que bloqueiam os raios nocivos. Assim como os filtros solares, as roupas especiais podem apresentar diferentes fatores de proteção identificados na etiqueta. Um tecido de FPU 50, por exemplo, reduz em 50 vezes a exposição à radiação ultravioleta, absorvendo 98% dela. Quanto mais apertada for a trama, maior a proteção.

Japão, Canadá, Austrália e Itália já comercializam sabão em pó com produtos químicos que transformam qualquer roupa comum em tecido FPU.

Os filtros solares reduzem os efeitos, mas não garantem uma exposição segura a esse tipo de radiação. Justamente por aliviar os sintomas do excesso de exposição, como as queimaduras, criam uma falsa sensação de segurança, estimulando a exposição prolongada. Além disso, o real fator de proteção varia conforme a espessura da camada de creme aplicada, a freqüência da aplicação, a transpiração e a exposição à água. O ideal é que todo filtro seja reaplicado após nadar, suar, usar toalhas ou, pelo menos, a cada duas horas.

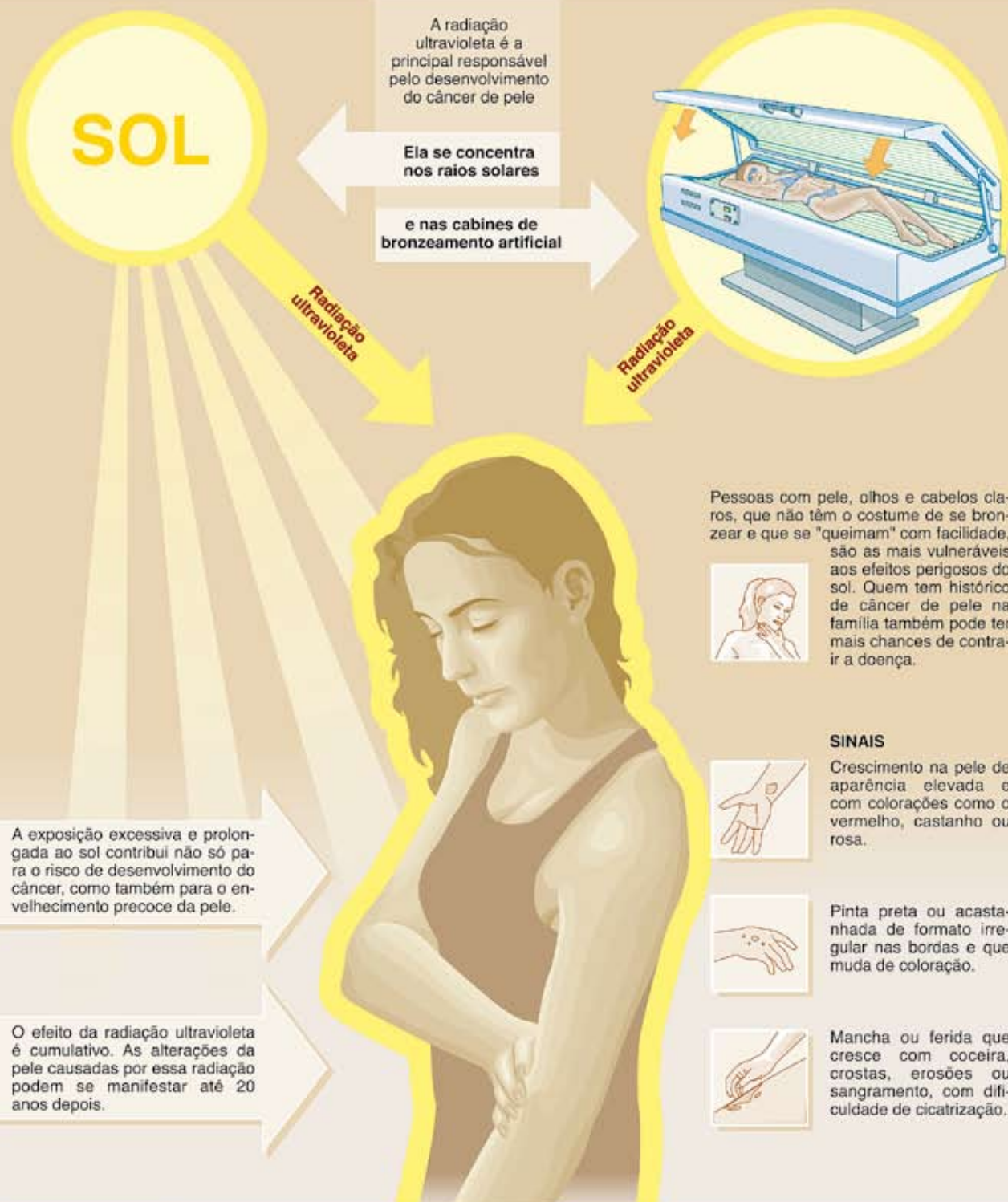
A chefe da área de vigilância do câncer ocupacional e ambiental do INCA, Silvana Rubano, explica que o bronzeamento nada mais é que uma defesa natural da pele que produz mais melanina, pigmento escuro, para reduzir a penetração dos raios. Mas, segundo ela, os efeitos da exposição ao sol são cumulativos e, por isso, devem ser tomados desde a infância. Em geral, as lesões só aparecem de 10 a 20 anos mais tarde.



HÁBITO EQUIVOCADO

O tradicional banho de sol dos bebês atualmente é motivo de polêmica. Esse hábito, antes considerado saudável, hoje é visto com desconfiança. A oncologista Sennen Hauff, do Centro de Pesquisas Oncológicas de Florianópolis, alerta que o tempo do banho de sol deve ser radicalmente encurtado, e deve-se evitar levar crianças de até um ano de idade à praia. Segundo ela, pesquisas realizadas em diferentes países comprovam que dois minutos diários de exposição ao sol são suficientes para que o organismo dos bebês sintetize a vitamina D, como prevenção ao raquitismo. “Mais do que isso é expor indevidamente a criança ao risco de câncer”, garante. Estima-se que 70% das radiações que vão causar câncer de pele foram recebidas na infância. O resultado é que, enquanto são cada vez mais raros os casos de raquitismo, a incidência do câncer de pele não pára de crescer. “O ideal é não mais estimular essa prática da maneira que é feita há tanto tempo”, conclui. Em Santa Catarina, a partir desse ano, as cadernetas de saúde começam a ser impressas sem a tradicional recomendação ao banho de sol. ■

CÂNCER DE PELE



COMO SE PREVENIR



Faça exames regulares da pele, para reconhecimento dos sinais precoces.



Proteja-se da exposição excessiva ao sol com roupas e filtros solares adequados. A radiação tem efeito mais forte entre as 10h e 16h.



Não use filtros solares em bebês com menos de seis meses. Mantenha-os fora do sol. Assegure-se de que há sombra total sobre as crianças. Proteja-as com sombrinhas.



Mesmo em dias nublados, proteja o seu filho. Os raios solares mais fortes ultrapassam as nuvens e a neblina.



Evite bronzeadores artificiais. Em caso de dúvida, procure um dermatologista.