

# prevenção

PELE SAUDÁVEL EXIGE CUIDADOS, PROTEÇÃO E NOVOS PARADIGMAS DE BELEZA

## SOL, MODO DE USAR



Foto: Léo dos Santos

**R**osto corado, corpo bronzeado, semblante saudável e jovial. A pele morena, símbolo do país tropical e da geração saúde, mostra, no entanto, a sua outra face: provoca envelhecimento e aumenta o risco de câncer. Mas será possível conquistar o tal “bronzeado saudável”? O dermatologista Carlos Eduardo Alves dos Santos, médico da Seção de Dermatologia do Instituto Nacional de Câncer (INCA), é categórico: esse conceito é um mito. “O bronzeado é apenas uma demonstração de que o organismo está tentando se defender contra uma agressão do sol à pele”, alerta.

A radiação que provoca o bronzeamento é composta por raios ultravioleta A (UVA) e B (UVB) – este o principal fator de risco para o câncer de pele. O UVB está presente das 10h às 16h, horário em que a expo-

sição ao sol deve ser rigorosamente evitada. Os raios UVA não provocam queimaduras como os UVB, mas estão associados ao envelhecimento e são emitidos desde o início da manhã até o fim da tarde, explica o dermatologista. Por isso, a proteção solar – incluindo filtros cosméticos, óculos escuros e chapéu – é necessária até em dias nublados.

### O ‘PECADO’ DA COR

Outro problema grave provocado pelo descaso em relação aos perigos do sol e pela falsa impressão de saúde culturalmente associada ao bronzeado são as câmaras de radiação ultravioleta, conhecidas como câmaras de bronzeamento artificial. Criadas

para otimizar o tratamento de doenças dermatológicas, como psoríase e vitiligo, foram usadas também como recurso estético para atingir o bronzeado. “O objetivo do uso estético das câmaras de radiação ultravioleta é acelerar o bronzeamento, por meio da exposição intensa a raios UVA e UVB, que são agentes cancerígenos”, alerta Silvana Turci, responsável pela área de Vigilância do Câncer Relacionado ao Trabalho e ao Ambiente do INCA.

Em 2009, as câmaras foram proibidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para fins estéticos. “O Brasil é o primeiro a adotar a proibição, mas sabemos que a Organização Mundial da Saúde está preocupada com o tema”, ressalta Dirceu Barbaño, diretor da Anvisa. A proibição tem o aval da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “A medida, além de prevenir fotodermatoses e câncer de pele, evita epidemia de melanoma maligno, como acontece hoje na Europa e nos Estados Unidos”, declara o chefe do Departamento de Oncologia Cutânea da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), Nilton Nasser.

Como o melanoma é um dos tumores de maior agressividade e letalidade entre os de pele, com cerca de 6 mil novos casos registrados por ano no país, a proibição do uso de bronzeadores artificiais pela Anvisa foi bem recebida também no Hospital A. C. Camargo, em São Paulo. “O bronzeamento artificial pode funcionar como uma bomba, pois uma única aplicação aumenta o risco de melanoma em 15%. E seu uso antes dos 35 anos pode aumentar em até 75% a incidência da doença”, alerta o oncologista e diretor da Oncologia Cutânea do hospital, João Duprat Neto.

## PARA SALVAR A PELE

Se, em tempos distantes, a pele clara era sinal de nobreza, a partir da década de 1950 a cultura do bronzeamento passou a ser tão arraigada no mundo que muitas pessoas resistem a aceitar os perigos da exposição ao sol e a necessidade de se proteger. Quando a vontade de escurecer a pele torna-se uma obsessão, motivada pelo culto ao corpo, é hora de procurar também ajuda psicológica. O distúrbio é chamado de tanorexia – do inglês *to tan*, que significa bronzear-se – e atinge, sobretudo, mulheres com idades entre 20 e 30 anos, destaca o dermatologista Carlos Eduardo Alves dos Santos.

Mas há alternativas para obter o bronzeado sem queimar a pele. A ingestão de betacaroteno – presente em frutas e legumes amarelos, laranjas e vermelhos – confere coloração sutil à pele e pode saciar a vontade de escurecê-la, explica o dermatologista. Outra opção

## “O bronzeado é apenas uma demonstração de que o organismo está tentando se defender contra uma agressão do sol à pele”

CARLOS EDUARDO ALVES DOS SANTOS, médico da Seção de Dermatologia do Instituto Nacional de Câncer (INCA)

são os autobronzeadores à base de dihidroxiacetona, disponíveis sob a forma de cremes e loções. “Eles atuam na camada mais externa da pele, provocando uma coloração marrom semelhante à do bronzeado, porém sem queimar. Contraindicado apenas para alérgicos à fórmula”, observa o dermatologista.

Outros fatores ainda são associados ao câncer de pele, como predisposição genética, úlceras crônicas, cicatrizes, viroses, verrugas e doenças raras, como o xeroderma pigmentoso, que condiciona maior sensibilidade à luz e pode provocar mutilações. No entanto, não há dúvidas de que o principal fator de risco para o câncer de pele é a radiação ultravioleta – proveniente do sol ou das câmaras de bronzeamento.

Os malefícios da exposição inadequada ao sol são muitos, mas há aspectos positivos também das radiações solares. A radiação ultravioleta, por exemplo, desencadeia a absorção de vitamina D, que previne a depressão e é responsável pela fixação do cálcio. “Para obter esses benefícios, 20 minutos de sol por semana, pela manhã e sempre com proteção, são suficientes”, conclui Carlos Eduardo.

## TRABALHADORES VULNERÁVEIS

Não é apenas a exposição ao sol por motivo de lazer que causa danos à pele. O trabalho também pode deixar profissionais vulneráveis ao câncer. Silvana Turci informa que o câncer de pele é o principal tipo relacionado ao trabalho, em especial em cidades do interior, onde agricultores ou pescadores permanecem o dia inteiro expostos à radiação ultravioleta sem proteção, alerta.

Com planejamento e investimento, porém, é possível respeitar a pele e a saúde dos profissionais que se expõem ao sol durante a rotina laboral. Desde 2001, a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT) disponibiliza protetor solar para uso dos carteiros, que passam de duas a três horas da jornada de trabalho nas ruas. De acordo com o Departamento de Relacionamento Institucional, cerca de 53 mil profissionais em todo o país recebem filtro solar e uniformes adequados. I