

SAIBA MAIS

O site do Instituto Oncoguia traz uma série de dicas sobre a identificação e o tratamento de melanoma, câncer que se desenvolve na pele

<http://goo.gl/vc80A>

INFORMAÇÕES

Portal traz dicas sobre exigência de cuidados diários com a pele

<http://goo.gl/KGhrF3>

Viva Bem

Protetor solar no inverno ajuda a prevenir manchas na pele

Maior parte dos problemas é causada por exposição em excesso a raios do sol. Proteção é importante

Qualquer que seja a época do ano, o sol em excesso é o principal causador de manchas na pele. Para evitar o problema, a principal dica dos dermatologistas é usar o bom e velho protetor solar, mesmo no inverno.

"O uso de proteção solar apenas na praia está completamente errado. O protetor solar deve ser usado diariamente, reaplicado a cada três ou quatro horas, com fator de proteção solar 30, no mínimo, mesmo no inverno", afirma a dermatologista Renata Cini.

A alimentação também influencia na saúde da pele, por isso é preciso se alimentar corretamente, optando sempre por frutas e verduras. "Quem está desidratado fica com a pele fina e quebradiça. Os alimentos que são recomendados para uma vida saudável também servem para termos uma pele melhor", afirma Wagner Galvão, dermatologista do Hospital Dia da Rede Hora Certa.

Cenoura ou mamão têm betacarotenos, substâncias que ajudam a combater os efeitos dos raios solares. Já a laranja e o limão ajudam na formação do colágeno e têm propriedades antioxidantes.

Tratamento

Os tratamentos variam para cada tipo de mancha e podem contar com medicação clareadora, uso de laser, entre outros métodos. Por isso, é importante consultar um dermatologista para saber exatamente qual o problema que há na pele e o que é indicado para tratá-la.

A dermatologista Luciana Maluf, do Hospital Sirio Libanês, diz que o inverno é uma boa época para fazer tratamentos para melhorar a pele. "Na realidade, a maioria das manchas no nosso país tende a clarear no inverno, pois há menor incidência de raios solares e o clima está mais ameno. E, no inverno, lançamos mão de tratamentos mais agressivos no consultório, como a combinação de técnicas e procedimentos", afirma. (William Cardoso)

Examine a sua pele uma vez por mês

É importante examinar a pele ao menos uma vez por mês, para conhecê-la melhor. "Devemos ficar atentos ao aparecimento de sinais na pele ou crescimento dos que já existem. Pontos que tenham mudado de cor, forma ou tamanho exigem consulta ao médico. Qualquer ferimento, caroço, mancha, marca ou mudança na aparência ou textura pode ser sinal de câncer", diz a dermatologista Renata Cini. (WIC)

As manchas mais comuns

Escuras

- São chamadas de melasma
- Afeta mulheres adultas com frequência
- Não há causa definida
- Comuns na face, mas também surgem nos braços e colo



De sol

- Manchas decorentes da exposição solar prolongada
- Atinge pessoas com mais de 40 anos, com peles mais claras
- Encontradas em V do decote, dorso de mãos, braços e em face



- Medicações clareadoras para a pele
- Medicações orais
- Peeling superficial
- Laser específico

Como tratar

- Cauterização química
- Laser
- Cremes clareadores como manutenção juntamente com uso do protetor solar



Sardas

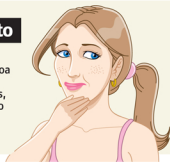
- São manchas acastanhadas e pequenas
- Elas não crescem muito e não fazem mal à saúde, mas dão aparência de que a pele está envelhecida ou não está "limpa"

Manchas ásperas

- Chamadas de queratoses, surgem em áreas que tiveram muita exposição de sol
- São manchas geralmente arredondadas e vermelhas, que parecem machucados
- São lesões que podem fazer mal à pele se não forem tratadas

Tratamento

Varia muito de pessoa para pessoa para esses dois tipos de manchas, por isso, é preciso procurar um especialista



Como cuidar da pele

- Limpeza adequada com um sabonete específico para cada tipo de pele
- Lavar o rosto duas vezes ao dia
- Um banho ao dia, morno, com duração entre 5 e 10 minutos
- Hidratação diária adequada a cada tipo de pele
- Uso do protetor solar três vezes ao dia

Como a alimentação pode ajudar

- Coma frutas, legumes, verduras e carnes brancas, evitando alimentos gordurosos e industrializados
- Evite ou reduza o consumo de açúcar
- Beba água para hidratar a pele de dentro para fora
- Evite bebida alcoólica



O que é bom

Frutas e vegetais alaranjados, como cenoura ou mamão, são fontes de betacarotenos que ajudam a combater os efeitos dos raios ultravioleta do sol, deixando a pele bonita e dourada

Frutas cítricas, como laranja e limão, são ricas em vitamina C, que participa na formação de colágeno e tem potencial antioxidante

ATENÇÃO

Sinais de que a mancha pode causar câncer

▶ Lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente

▶ Pinta preta ou castanha que muda cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho

▶ Mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento

Câncer desse tipo não apresenta sintomas:

- Não coçam
- Não doem
- Não ardem

Importante: Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia podem diagnosticar o câncer da pele

! Onde procurar ajuda gratuita

Especialista: dermatologista

Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://imgire.me/ku5vM>

Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://imgire.me/ku5v9>