Tenha cuidado com a exposição da sua pele ao sol

Melanoma da pele quadriplicou nos Açores em trinta anos, sobretudo em adultos jovens

Correio dos Açores - Dados agora fornecidos pelo Dr. Raúl Rego, responsável pelo Centro Oncológico dos Açores, indicam que entre 2007 e 2011, registaram-se na Região 91 cancros de melanoma da pele (48 em homens e 51 em mulheres) por 100 mil habitantes – uma incidência de 22 novos casos por ano. De 2007 a 2011 registaram-se 1091 casos de cancro não melanoma da pele (638 em homens e 453 em mulheres), o que representa uma incidência anual de 218 novos casos de cancro de pele não melanoma por ano por 100 mil habitantes nos Açores. Estes cancros são menos agressivos e mais susceptíveis de serem tratados com êxito. Que análise faz a estes números oficiais?

Médica Susana Medeiros

Sandra Medeiros (Dermatologista) - Efectivamente, os dados fornecidos pelo Centro Oncológico dos Açores são semelhantes aos identificados em Portugal continental – que, em relação ao melanoma, tem uma incidência de cerca de 8 casos/100.000 habitantes, sendo esta incidência semelhante à verificada nos países do sul da Europa (nomeadamente Espanha e Itália). Quanto aos cancros de pele não-melanoma, no nosso país, embora não existam estatísticas fidedignas e actualizadas, os dados disponíveis permitem-nos uma estimativa de incidência anual de 70 novos casos por 100.000 habitantes para o carcinoma basocelular e de cerca de 10 novos casos por 100.000 habitantes para o carcinoma espinocelular. Os restantes tumores de pele como os Linfomas Cutâneos e o Sarcoma de Kaposi, são bem menos frequentes.

O que é fundamental salientar é que se tem verificado, a nível mundial, em relação aos vários tipos de cancro de pele, tanto melanomas como não-melanomas, um aumento da incidência de forma consistente ao longo das últimas 4 décadas, constituindo efectivamente, no global, o cancro mais frequente nos indivíduos de pele clara.

No que respeita à mortalidade, ocorrem por ano nos Açores, sensivelmente, o mesmo número de mortes por melanoma e por cancro de pele não melanoma: cinco (num total de dez). Que projecções se podem fazer desta incidência de cancros melanoma da pele e não melanoma da pele entre 2007 e 2011 para a actualidade?

É de prever, desde então, um aumento tanto para o melanoma como para os cancros de pele não-melanoma relativo às taxas de incidência, bem como para as taxas de mortalidade (que registavam normalmente um aumento, de 1%/ano e 3%/ano, respectivamente)

Este aumento deve-se, sobretudo, à maior exposição solar da população. O aumento mais preocupante verifica-se em relação ao melanoma, cuja incidência em Portugal quadriplicou nos últimos 30 anos, sobretudo nos adultos jovens. O aumento da incidência do melanoma parece estar relacionado com a exposição solar intensa e intermitente, por curtos períodos, sobretudo quando associada a queimaduras solares (escaldões) sofridas na infância e adolescência. Outras formas de cancro de pele, como o carcinoma espinocelular, são devidas, habitualmente, à exposição crónica ao sol mantida ao longo dos anos, como sucede nas profissões exercidas ao ar livre (como o caso dos trabalhadores agrícolas ou marítimos).

Sabendo que tem havido rastreios do cancro da pele nos Açores e que estes rastreios aumentam significativamente a descoberta de novos cancros da pele, há razões para estarmos preocupados? Porquê?

Os rastreios constituem uma ferramenta muito útil particularmente na educação da população mas ainda mais relevante é o trabalho diário realizado todos os dias pelos dermatologistas e pelos outros médicos em geral, na sensibilização, diagnóstico e tratamento das doenças de pele.

Um dos exemplos de rastreio cutâneo mais bem sucedido é o Euromelanoma, uma campanha realizada em muitos países europeus, que este ano se realiza no dia 17 de Maio, e que tem como objectivo o alerta para os riscos da exposição excessiva ao sol, os principais sinais do cancro da pele e sensibilizar para a necessidade de adopção de medidas de prevenção.

É ainda importante salientar que deveriam recorrer a este rastreio preferencialmente pessoas com fototipos baixos (pele clara e olhos claros), e história de exposição solar intermitente ou queimaduras.

Esta iniciativa em Portugal é organizada pela Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC), em colaboração com a Sociedade Portuguesa de Dermatologia e com a Direcção Geral de Saúde e este ano conta com a participação de 41 serviços, sendo 2 nos Açores (cujos contactos estão disponíveis no site da APCC).

Há informações de que há um crescente número de jovens com melanomas da pele em Portugal. Esta situação também ocorre nos Açores? Em que dimensão?

Sim, infelizmente, também cá se verifica que o melanoma afecta muitos jovens. Ao analisarmos, por exemplo, os dados do Registo Oncológico Regional de 2010, verificamos que cerca de 38% dos doentes tinham menos de 40 anos.

Este preocupante dado deve-se ao facto do melanoma poder surgir cerca de 20 a 30 anos após queimaduras solares decorridas muitas vezes na infância e adolescência (idades estas, por definição, com maior risco para o seu desenvolvimento).

As actividades económicas relacionadas com a exposição solar são mais propensas. Temos nos Açores muitos lavradores e agricultores. E esse é também um factor de risco rele-

vante. Que conselhos se podem dar a lavradores e agricultores?

Na realidade, estes trabalhadores frequentemente expostos ao ar livre, tal como os trabalhadores da construção civil e os pescadores, são indivíduos mais propensos a alguns cancros de pele, particularmente o carcinoma espinocelular e o carcinoma basocelular.

No seu dia-a-dia devem ter atenção: evitar a exposição nas horas de maior intensidade solar (entre as 12h e as 16h); proteger a pele, lábios e olhos: procurando as áreas de sombra e/ou utilizando vestuário (usar chapéus de aba larga que protejam a face, orelhas e nuca; t-shirts largas e opacas e calças). Não deverão esquecer os óculos de sol e utilizar sempre um protector solar, que é um complemento indispensável, sobretudo para as zonas mais descobertas e sensíveis (face, área do decote, ombros). O índice de protecção solar deve ser sempre igual ou superior a 30. Devem beber água (pois evita a desidratação) e comer frutas e legumes (ricos em antioxidantes, que auxiliam a reparação celular aos danos causados pela radiação).

Estas pessoas devem ainda ter particular atenção e procurar o seu medico-assistente no caso de aparecimento de um nódulo ou placa de cor rosada de crescimento progressivo; uma "verruga" de crescimento rápido que sangra facilmente; uma ferida que surge espontaneamente e que não cicatriza com os tratamentos habituais.

Em declarações recentes, o Secretário-geral da Associação Portuguesa do Cancro Cutâneo, Osvaldo Correia, afirmou que os Açores são uma das regiões do país com maior incidência do melanoma da pele e que ele aparece em estado mais avançado por questões genéticas relacionada com a fixação de nórdicos no arquipélago. É uma razão plausível para termos a incidência de novos cancros por ano que temos nos Açores?

É verdade que os indivíduos de pele mais clara, como os provenientes do Norte da Europa, têm uma maior propensão para cancro de pele. Importa, no entanto, realçar que este é apenas um entre muitos outros factores de risco para o desenvolvimento do cancro de pele. Por outro lado, tal como salientei anteriormente, a incidência de cancro de pele nos Açores é equivalente à nacional.

Tem algo mais a acrescentar que considere importante no âmbito desta entrevista?

Gostaria de salientar que o melanoma é, de facto, o cancro de pele mais agressivo. Apesar de nas fases iniciais ser possível uma taxa de cura de cerca de 90%, nas fases mais tardias, por ter um crescimento muito rápido, pode levar frequentemente à morte por metastização.

Sendo assim, o auto-exame da pele deve ser efectuado por todas as pessoas, em qualquer idade, com alguma regularidade – por exemplo de 3 em 3 meses. Nestes, a pessoa deve auto-examinar a sua pele (muitas vezes com a ajuda de um familiar ou de um espelho), desde o rosto até aos pés, tendo em atenção áreas menos visíveis como o são a região posterior do tronco, a área genital, ou as axilas. Em caso de existirem muitos "sinais" poderá ser efectuado o registo fotográfico dos mesmos, facilitando assim uma posterior comparação.

Neste auto-exame, o indivíduo deverá ter particular atenção para as características de alerta de um melanoma: é normalmente um "Sinal" de cor negra que aparece em pele aparentemente sã, com tendência para crescer gradualmente ou para sangrar espontaneamente ou com pequenos traumatismos; ou ainda um sinal pré-existente que se modificou recentemente, com aumento do seu diâmetro e da espessura, alteração da cor, da forma ou dos contornos, sensação de ardor e prurido, ou com sangramento fácil.

João Paz