Tenha cuidado com a exposição da sua pele ao sol

Melanoma da pele quadruplicou 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 cânceros de melanoma da pele (48 em homens e 51 em mulheres) por 100 mil habitantes – que 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 cânceros são menos agressivos e mais susceptíveis de serem tratados com êxito. Que análise faz a estes números oficiais?

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 cânceros de pele não-melanoma, no nosso país, embora não existam estatísticas fidedignas e actualizadas, os dados disponíveis permitem-nos uma estimativa de incidência

Médica Susana Medeiros

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.

Existem 4 grupos principais de lesões que deverá conhecer :

1. Queratose actínica

Estas manchas castanhas, dispersas, descamativas e vermelha acastanhadas surgem mais comumente nos idosos e nas áreas expostas ao sol, como a cara, a pescoço, as orelhas, as costas das mãos e o couro cabeludo (nas mulheres calvas). Estas lesões aparecem com regularidade muitas vezes oportuna para uma exposição solar intensa. São lesões pré-cancerosas, que em 10 a 15% dos casos se podem transformar em carcinomas espinocelulares.

2. Carcinomas basocelulares

São a forma mais comum de cancro da pele, mas felizmente também a menos perigosa. Aparentam-se tipicamente a forma de um nódulo saliente com bordo brilhante e de aspeto珍珠ado, uma ferida que não cicatriza, ou, num estágio mais avançado, um nódulo com uma pequena crosta que cresce lentamente ao longo do tempo. Este tipo de cancro da pele não atira para outros partes do corpo, mas, se não for tratado oportunamente, pode ulcerar e invadir tecidos mais profundos.

3. Carcinomas espinocelulares

Estes constituem a segunda forma mais comum de cancro da pele, surgindo tipicamente em áreas da pele sujeitas a grande exposição solar, como a cara e o couro cabeludo. Assumem a forma de um nódulo com crosta, mas podem crescer mais rapidamente e, nesse caso, podem ulcerar e deitar líquido. Ainda que raramente, podem atingir sobretudo nos lábios, orelhas, dedos ou se o doente for imunodeprimido, pelo que o tratamento é essencial.

4. Melanomas

Estes são os tumores menos frequentes, mas são mais perigosos, já que podem alastrar. Podem surgir em grupos etários mais jovens, em comparação com os carcinomas anteriormente descritos. Apresentam-se como lesões pigmentadas que escurecem ou desenvolvem extremidades irregulares ou cores diversas ao longo de semanas ou meses. Em casos raros evidenciam-se como um nódulo cor-de-rosa ou vermelho sem pigmentação de crescimento normalmente mais acelerado. Exigem tratamento imediato.

Como detetar um melanoma através do método ABCDE:

- A. O sinal ou mancha é **assimétrico** ?
 - B. Tem um **bordo irregular** ?
 - C. Apresenta-se com **cores diferentes** ?
 - D. O **diâmetro é superior a 6 mm** ?
 - E. Há alguma **evolução no crescimento** ?
- Trata-se de uma nova lesão ou de uma alteração numa lesão já conhecida ?**

Procurar sinais e manchas cutâneas potencialmente perigosas é rápido, fácil e até pode salvar vidas.

Os sinais e manchas cutâneas preocupam-no?

A BOTICA
restaurante

Já abriu ao público o restaurante "A Botica", na rua João Francisco Cabral, Vila Nova.

Horário:

Pequenos-almoços das 07h30 às 11h30
Almoços e Take Away das 11h30 às 15h00
Take Away para o jantar das 17h30 às 20h00

Tel. 296 000 008

Temos o melhor sabor ao menor preço!
Visite-nos!!

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 cânceros 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 cânceros 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 quadruplicou 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 cânceros 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-

17 Maio 2017
DIA DO EUROMELANOMA

Dia dos Cancros da Pele

A sua pele é para toda a Vida
USE COM PRECAUÇÃO!

proteja-se
EVITE A EXPOSIÇÃO EXAGERADA AOS RAIOS UV

Faça um **AUTOEXAME** da pele regularmente e esteja atento a alterações de sinais ou manchas. Em caso de dúvida consulte o seu dermatologista.

Seja onde pode fazer o **RASTREIO** do cancro da pele e consulte toda a informação sobre sinais e manchas cutâneas em: www.euromelanoma.org/portugal ou www.apcancroaazores.pt

Auto-Exame da Pele

(segundo método recomendado pela "Skin Cancer Foundation, USA")

- 1** O rosto, sem esquecer as orelhas.
- 2** O couro cabeludo, recorrendo a um secador de cabelo.
- 3** A palma e as costas da mão, sem esquecer as unhas e antebraços.
- 4** Os cotovelos, os braços e as axilas.
- 5** O pescoço, o peito (no caso das mulheres observar bem a zona por debaixo dos seios) e a barriga.
- 6** À frente de um espelho e com a ajuda de outro espelho, verificar a nuca, os ombros e as costas.
- 7** As nádegas e a face posterior das coxas.
- 8** Sentado, a face anterior das coxas, as pernas, o peito e a planta dos pés, sem esquecer as unhas e a região genital, com a ajuda de um espelho.

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 protetor 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 médico-assistente no caso de aparecimento de um nódulo ou placa de cor rosada de crescimento progressivo; uma "verruca" 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

Restaurante Associação Agrícola do prado ao prato

Aprox. 350g c/batata frita e 2 ovos
Hamburguer para dois
6.50€

6€

Pojadouro de 200grs
Bife Low Cost

**Visite-nos!!
Faça a sua reserva!**

Tel. 296 490 001 | www.aasm-cua.com.pt
A menos de 10 minutos de Ponta Delgada e R. Grande - RECINTO DA FEIRA - CAMPO DE SANTANA - 9600-096 RIBEIRA GRANDE