

Data: 10.09.2021

Titulo: Dermatologia

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 5;38;39;40;41

38



Dermatologia

"Trate da pele. É uma barreira
contra bactérias e vírus". Por Luís
Soares de Almeida, professor
na Faculdade de Medicina
da Universidade de Lisboa

Área: 1073cm² / 16%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7222160

DERMATOLOGIA

Trate da pele. É uma barreira contra bactérias e vírus



LUÍS SOARES DE ALMEIDA

PROFESSOR NA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Talvez seja uma surpresa saber que a pele, sobejamente conhecida por ser o maior órgão do corpo humano, pode pesar entre quatro e nove quilos. Apesar de ser fundamental como barreira protetora contra bactérias e vírus, funcionando também como regulador térmico, nem sempre é valorizada e tratada com os cuidados que merece. Pelo contrário, sofre abusos repetidos ao longo de todo o verão, altura em que nem todos respeitam as recomendações dos especialistas há muito repetidas. “É recomendável utilizar protetor solar durante todo o verão nas áreas da pele não cobertas por roupa, como o couro cabeludo com pouco cabelo, a face e decote, além das pernas”, recorda o dermatologista Luís Soares de Almeida. A verdade é que, embora 90% dos cancro de pele possam ser curados com

12.000

Número de casos anuais de melanomas em Portugal. Estima-se que uma em cada 50 pessoas venha a sofrer com a doença em algum momento da vida.

10% a 20%

Incidência média de eczema atópico em crianças, sendo que os sintomas surgem, geralmente, entre os três meses e os dois anos de idade. Nos adultos, afeta entre 1% e 3% das pessoas.



sucesso, existem fatores que dificultam a sua eliminação sem consequências graves, em particular quando não são detetados numa fase precoce. Entre os diferentes tipos, o melanoma é aquele que apresenta uma incidência mais baixa – entre 7% e 8% -, mas é também o mais mortal, sendo responsável por dois terços das mortes por cancro cutâneo. E porque a exposição excessiva e descuidada ao sol é a principal causa destas doenças oncológicas, importa reforçar “que não existem protetores solares de proteção total nem à prova de água”. A seleção do protetor indicado para cada pessoa deve levar em conta aspetos importantes, como a cor da pele, a idade e diferentes tipos de sensibilidade (ver “Cuidados com o Sol”). “O Índice de Proteção Solar (IPS) deve ser inversamente proporcional à cor da pele. Assim, as pessoas de pele clara deverão optar por IPS 50 ou superior, enquanto para os indivíduos

**“ACIMA DOS 35 ANOS,
QUALQUER NOVO SINAL
QUE SURJA NO TRONCO
DOS HOMENS OU NAS
PERNAS DAS MULHERES
DEVE SER AVALIADO
EM CONSULTA”**

CUIDADOS COM O SOL

- Uso permanente de protetor solar em zonas do corpo não cobertas e durante todo o verão;
- Evitar exposição prolongada ao sol, em particular entre as 12h e as 16h;
- Reforço da aplicação de protetor solar a cada 60 minutos;
- Adequar nível de proteção ao tipo de pele;
- Uso de roupas de algodão leve e largas;
- Uso de chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Hidratação da pele após exposição ao sol.

CANCRO: SINAIS DE ALERTA

- Mudança de cor, tamanho ou forma de sinais preexistentes;
- Sangramento de sinal preexistente;
- Aparecimento de novo sinal, em particular após os 35 anos;
- Comichão ou ardor em sinal preexistente;
- Aparecimento de feridas com cura lenta;
- Bolhas de sangue debaixo das unhas, sem justificação.

muito morenos bastará a aplicação de uma solução IPS 10”, explica.

Em particular em contexto de praia ou piscina, o também professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa realça que “a radiação ultravioleta reflete na maioria das superfícies e, por isso, mesmo à sombra a fotoproteção não deve ser descurada”. A Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC) acrescenta que, mesmo debaixo de um guarda-sol, a exposição à radiação ronda os 30% — significa isto que três horas à sombra do chapéu é o equivalente a uma hora de banhos de sol. Mas se um dos principais fatores de risco está nos raios UV, significa que os perigos são extensíveis às luzes usadas nos solários, alerta o especialista, que lembra que a APCC “vem a insistir, desde há alguns anos, no encerramento dos solários em Portugal”. O perito aponta os exemplos de países como a Austrália ou o Brasil, que proibiram esta atividade pelos riscos que acarreta para a saúde.

A par com a adoção de uma postura preventiva, é recomendável que seja feita autovigilância regular da pele, de forma a identificar eventuais suspeitas (ver “Cancro | Sinais de Alerta”). Caso surja surjam, deve consultar um dermatologista com a maior brevidade possível.

COMBATER A QUEDA DE CABELO

Embora seja encarada como uma fatalidade para muitas pessoas, a perda de cabelo não tem de ser definitiva e irreversível – ou, pelo menos, incontornável. Esqueça os tratamentos milagrosos prometidos por mezinhas vendidas a preço de ouro e procure um dermatologista, o especialista certo para ajudar a resolver o problema. Luís Soares de Almeida aponta que “a falta de cabelo pode ter causas variadas” que se podem manifestar através de alopecias agudas ou crónicas. No primeiro caso, “as peladas estão quase sempre associadas a um stress psicológico importante ou a doenças como a sífilis ou lúpus eritematoso”. Na sua versão crónica, a forma mais comum é a calvície, determinada geneticamente,

ECZEMA ATÓPICO: RECOMENDAÇÕES

A comichão extrema, o incómodo físico e as consequências psicológicas, associadas não apenas à dificuldade em dormir de forma profunda mas sobretudo ao estigma social, são fatores que prejudicam a qualidade de vida destes doentes crónicos. Existem, porém, cuidados que devem seguir de forma rigorosa e que, aliados a medicação, podem ajudar a aliviar os sintomas.

- Poucos banhos e sempre com sabonete não irritativo, em particular nos locais de sudação;
- Aplicação de cremes hidratantes no corpo;
- Uso de roupas suaves, sem fibras;
- Evitar ingestão de alimentos libertadores de histamina, como morangos, frutos secos, marisco e conservas;
- Exposição moderada ao sol, sempre nas horas de menor calor;
- Cumprir a medicação recomendada pelo médico.

e que afeta sobretudo a parte superior do couro cabeludo. Pode afetar homens e mulheres, ainda que de forma distinta. Hoje é possível enfrentar este desafio com sucesso, por via de tratamentos à base de medicação ou, em alternativa, recorrendo ao transplante de cabelo. “A densidade que se obtém é limitada, mas habitualmente é suficiente para obter um ganho significativo na aparência”, explica. As técnicas de transplante evoluíram consideravelmente ao longo dos anos, permitindo “realizar sessões de mais de 1500 cabelos implantados”. Por norma, o cabelo transplantado cai entre o primeiro e segundo meses, renasce nos dois seguintes e dura toda a vida, mantendo um aspeto natural. O especialista recomenda a procura de ajuda profissional, de forma a obter o melhor aconselhamento sobre como proceder.

INFLAMAÇÃO CRÓNICA DA PELE
Viver com eczema atópico crónico pode ser difícil, não apenas pela intensidade dos sintomas, mas também pelos efeitos negativos causados ao bem-estar psicológico dos doentes. Com maior prevalência nas crianças, entre 10% e 20%, Luís Soares de Almeida afirma que a doença geneticamente determinada “regride espontaneamente com a idade em cerca de 90% dos casos, desaparecendo habitualmente no início da puberdade”. Porém, afeta 1% a 3% dos adultos, que normalmente sofrem com as formas mais graves da doença, obrigando a um conjunto de cuidados permanentes com a pele (ver “**Eczema Atópico | Recomendações**”) e à toma de medicamentos como a cortisona, imunossuppressores ou biológicos - estes últimos, assinala o dermatologista, apresentam “resultados muito promissores”. Os sucessivos períodos de agudização podem prejudicar seriamente o quotidiano destes doentes, sujeitos a comichões intensas e duradoras, que afetam o sono e tornam frequente a necessidade de faltar à escola ou ao trabalho. O desgaste psicológico é, por tudo isto, recorrente e deve ser alvo de atenção.

“A ALOPECIA ANDROGENÉTICA É A MAIS FREQUENTE CAUSA DE QUEDA DE CABELO NO HOMEM E UMA DAS PRINCIPAIS NA MULHER”