

O lado negro do sol. Os perigos da exposição solar

Os dias estivais convidam a estender os corpos sobre as toalhas, sob o sol, banhados por ondas de radiação, nas quais flutua o perigo transbordante do cancro de pele. Conheça as regras de segurança quando trabalha para o bronze

A revelação chegou, como uma mancha negra a queimar a luminescência da esperança; como uma bomba a irradiar o brilho destrutivo e aniquilador de mil estrelas, a explodirem simultaneamente no céu. A sombra cresceu dentro da claridade. Um verão quente transformou-se na era glacial de uma família enregelada pelo medo. “A minha filha era linda. Morena, olhos grandes, pele de cetim. Aos 18 anos, um pequeno sinal preto, redondo, bonito apareceu no meio da sua face. Ficava-lhe muito bem”, recorda Ana Paula Pinto, sempre num pretérito (mais do que) imperfeito, ainda bastante presente na memória, numa viagem até ao lado mais negro do Sol.

“A sua presença marcava tudo e todos por onde passava. Chamava-se Margaret (Margot)”, uma jovem “exótica”, “elegante” e “inteligente” retratada nas palavras da mãe, recheadas de cor, das quais escorre o cinzento da saudade. “O sinal cresceu, alterou a cor e a forma; sangrou. Ela pedia-me para o tirar, para ir à dermatologista. Eu, que pensava ser apenas uma questão estética e o sinal continuava a ficar-lhe bem, tardei em ir. Talvez uns meses. Foi tarde demais”, lamenta Ana Pinto, quando o tempo ficou suspenso. O tempo soçobranço, sem sobrar tempo, quando o inverno ceifou a primavera e os dias foram colhidos para semear a noite. O diagnóstico era claro, cruel: o nódulo negro tratava-se de um melanoma, uma patologia grave associada à exposição solar aguda, com uma taxa média de mortalidade, após cinco anos, a rondar os 15%.

Este é o tipo de cancro de pele menos frequente (7 a 8% dos incidências), mas assume-se como o mais mortífero, num leque onde se incluem também os carcinomas basocelulares (65% dos casos) e os carcinomas espinocelulares (25%), de acordo com dados da Unidade de Dermatologia do Hospital Lusíadas Lisboa. Prosseguindo a odisseia pelo universo dos números, o resultado da soma de investigações e relatórios efetuados torna-se ainda mais alarmante.

O cancro cutâneo representa um terço dos tumores malignos identificados internacionalmente e o estudo “Skin Cancer Index 2018” contabiliza mais de três milhões de ocorrências anuais, das quais 150 mil constituem casos de melanoma. A Organização Mundial de Saúde adverte que 420 milhões de pessoas correm o risco de, em algum momento, verem o rumo das suas vidas ser despistado pela variante mais letal da doença oncológica. O panorama em Portugal é igualmente preocupante. A Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC) estima que 12 mil novos casos de carcinomas de pele podem afetar a população nacional, com a frieza dos números a indicar o potencial aparecimento de mil diagnósticos de melanoma.

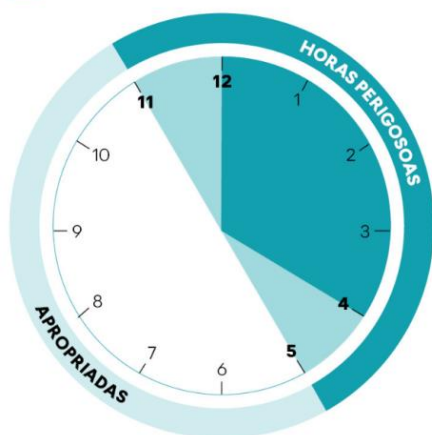
Ninguém está imune e os cuidados com a exposição solar devem ser redobrados, mas as estatísticas mostram que a idade média em que chega a escura confirmação da patologia fixa-

se nos 52 anos, afetando mais mulheres (60%) do que homens. “O risco aumenta com a longevidade, mas estão a ser detetados cancros de pele em idades cada vez mais jovens. Antigamente, era clássico ocorrerem a partir da sexta década de vida. Hoje começa a ser frequente a partir dos 40 anos e já não é raro desenvolverem-se entre os 20 e os 30”, explica, ao Expresso, o dermatologista Osvaldo Correia, presidente da APCC. Se o preço para a saúde pública é um problema, o peso económico causa também vermelhidão no Sistema Nacional de Saúde, com um valor superior a 140 milhões de euros, entre 2011 e 2015, a escaldar os cofres do Estado.

GEMA DE VITAMINA, MINA DE PROBLEMAS

RELOGIO SOLAR

Horas apropriadas para a exposição ao sol



Sol. Dentro das palavras — referências com um núcleo em constante fusão — pode, por vezes, caber antagonicamente o seu significado e o seu contrário. As palavras podem ser feitas do seu oposto, no sentido inverso às leituras lineares, como num jogo de espelhos. Tudo depende da forma para aproveitar as dádivas solares, numa gravitação harmoniosa em torno de uma constelação de vantagens, assim como da capacidade humana para não entrar em rota de colisão com os perigos emanados pela nossa estrela. “A exposição gradual e limitada pode ter benefícios na melhoria de eczemas, incluindo eczema seborreico, atópico e psoríase, entre outras dermatoses”, afirma Osvaldo Correia, frisando a contribuição para a “normal

produção de vitamina D na pele”, alcançada com apenas 15 ou 20 minutos de uma exposição adequada, evitando as horas mais perigosas para a saúde, entre as 12 e as 16h.

A exposição prolongada ou inadequada, sobretudo quando os raios UV são mais elevados, “aumenta o fotoenvelhecimento e a futura predisposição para uma maior incidência de cancros de pele”, avisa o dirigente da APCC, acrescentando que trabalhar intensamente para o bronze “dificulta o estímulo solar para a produção de vitamina D”. Além dos carcinomas cutâneos, na penumbra do sol reside um conjunto de outras patologias, menos graves, como fotossensibilidade e alergias, acne, lúpus ou melasmas (manchas castanhas, sobretudo no rosto, mãos e peito).

Osvaldo Correia recomenda, para evitar escaldões graves para a saúde, “o uso de chapéu, de preferência de aba larga, óculos escuros e roupa que proteja o decote, pescoço, ombros, braços e antebraços”, aconselhando que a aplicação de protetor solar deve ser efetuada meia hora antes de estender as toalhas na areia da praia ou na relva da piscina, sendo reforçada em períodos de 60 ou 90 minutos.

O rol de complicações alastra a olhos vistos, podendo afetar as pálpebras, a córnea, a conjuntiva, o cristalino e a retina. “A exposição prolongada tem um efeito cumulativo. Pode, ao

longo dos anos, levar ao aparecimento de diferentes lesões, como o pterígio, favorecer o desenvolvimento de cataratas e também alterações na retina, como a degeneração macular”, enumera Manuel Monteiro Grillo, presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO). “É importante que as pessoas tenham noção da importância de protegerem os olhos. Isso faz-se através de lentes com proteção UV. Não basta usar óculos escuros”, sustenta o responsável, destapando, contudo, o mito de que pessoas com olhos claros estejam mais sujeitas a complicações provocadas pela exposição direta a temperaturas fervilhantes. “Podem ter maior sensibilidade à luz, por terem menos pigmento, mas não há nada que nos leve a acreditar que sejam mais afetadas por este tipo de lesões oculares”, complementa o perito.

O contexto atual trouxe, porém, um novo cenário. O perigo da radiação ultravioleta já não se restringe a uma consequência natural, podendo assumir-se com uma escolha artificial. Os solários tornaram-se um hábito, uma rotina para quem deseja obter um bronzeado invejável, sem ter de esperar pelos dias estivais. “A exposição aos solários está para a pele como o tabaco está para o pulmão”, compara, de forma imperativa, o presidente da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo, lembrando que estes dispositivos estão reconhecidos pela OMS como um “cancerígeno completo” há nove anos. “Aumenta o risco de todas as formas de cancro de pele”, assevera o dermatologista, ressaltando que as consequências podem surgir com uma latência de cinco ou dez anos após a utilização ostensiva destes aparelhos.

O PÔR DO SOL DE UMA “ESTRELINHA AZUL”

Mais de 90% dos casos de carcinomas cutâneos podem ter cura, quando diagnosticados oportunamente, antes de atingirem estados de “metástases ganglionares”, com “taxas de mortalidade globais mais elevadas”, sustenta Osvaldo Correia.

Menos números e mais pessoas. “Margot” foi submetida a cinco intervenções cirúrgicas. Foi sujeita à pungência da quimioterapia e resistiu a três ciclos de radioterapia. Lutou. E lutou. E lutou outra vez, “heroicamente, sempre com um sorriso no rosto”, descreve a mãe. “Espalhava esperança. Acreditava na cura. Nunca desanimou. Nunca me culpou por ter tardado em ir ao médico”, lembra Ana Paula Brito, num período em que a filha já estava cega e sem mobilidade. Até que Margaret se apagou. Os olhos muitos grandes, como globos com tanto mundo ainda por ver, fecharam-se. “Faleceu horas depois de completar 24 anos”, conta a mãe, para quem “o cancro venceu-a na morte, mas não a venceu na vida”.

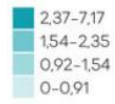
Este é um dos muitos testemunhos de vítimas e familiares a quem o cancro de pele transformou em ruínas os alicerces de existências amenas, disponíveis no website da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Este relato podia ser apenas mais um, perdido entre tantos. Mas não é. É um exemplo, no qual as palavras ardem e fazem tremer de frio, como um incêndio de neve. “Gostava que a sua mensagem de luta e de coragem fosse do conhecimento de todos. Ela foi um anjo e uma lutadora. Queria que ninguém desistisse, porque ela não iria desistir”, escreve Ana Paula Brito. “A minha estrelinha azul agora vela por nós”, ponto final, colocado pela mãe, esperando que em novos parágrafos “ninguém descure o rastreio, o diagnóstico, a prevenção”, porque isso “poderá ser a diferença entre a vida e a morte”

Carlos Esteves

RISCO DE CANCRO DE PELE NO MUNDO

Taxa de mortes por 100 mil habitantes

ÍNDICE DE MORTALIDADE



420 milhões
de pessoas em todo o mundo
correm o risco de contrair
melanoma

FONTE: WORLIDLIFEEXPECTANCY.COM, ESTIMATIVAS DE 2017

In "Expresso"