



Entrevista

Prof. Dr. Osvaldo Correia

Secretário-Geral da Associação Portuguesa do Cancro Cutâneo (APCC)

O que é a Associação Portuguesa do Cancro Cutâneo (APCC)?

A APCC é uma associação sem fins lucrativos, que visa a educação e sensibilização em relação aos cuidados a ter com o Sol (prevenção primária) e a promoção do diagnóstico precoce do cancro da pele (prevenção secundária) pelo estímulo da prática do autoexame e da formação pós-graduada de profissionais de educação e de saúde. Tem mais de 25 anos de existência e desde 2003 tem promovido múltiplas ações junto da população para sensibilização à adoção de comportamentos corretos no convívio com o Sol. Tem sido feita a formação e atualização de profissionais de saúde e realizadas ações diretas sobre a população (cartazes de rua, ações em praias, parques de cidades) com a colaboração de personalidades do desporto, como os ex-maratonistas Rosa Mota, Manuela Machado e Paulo Guerra, e da televisão (Attilio Riccò, realizador de telenovelas e vários atores de telenovelas).

Em 2003 editamos pela 1.ª vez um livro didático para crianças, mas com mensagens para todas as idades, em linguagem acessível, intitulado “*Brinca e aprende com o Zé Pintas. Sol ... Verão ... Cuidados a ter*”. Já vai na 11.ª edição com cerca de 3 centenas de milhar de exemplares. A APCC disponibiliza ainda folhetos educativos para crianças, adolescentes e adultos. O folheto da fotoeducação exemplifica quais os sinais a valorizar, regras para o autoexame e

cuidados gerais a ter com Sol. Relógios, semáforos de praia e postais de Verão são outras das múltiplas iniciativas da APCC, a qual tem parcerias com os profissionais dos têxteis (CITEV), da moda (Seletiva Moda), com o Museu da Chapelaria (S. João da Madeira), com as Agências Abreu e com os Cafés Delta.

A necessidade da APCC significa que os portugueses de um modo geral são descuidados com o Sol?

Os portugueses têm evidenciando nos últimos anos uma melhoria bastante significativa nas regras de bom convívio com o Sol. Já conhecem a importância não só da temperatura, mas também dos raios ultravioleta (UV), já que muitos deles evitam as horas de maior índice UV, usam cada vez mais os protetores solares e de índice elevado, mas há ainda erros e riscos que importa lembrar para os evitar, tais como: a exposição a solários, ignorando os riscos hoje já bem demonstrados de aumento de risco de cancro da pele, e a realização de férias tropicais, nas férias de Natal, Carnaval e Páscoa, para locais de acentuado índice UV e com horários solares diferentes, originando queimaduras fáceis, numa altura em que a pele não teve tempo para se adaptar e evitar os choques térmicos. Mesmo os de pele escura, que menos frequentemente *queimam*, têm risco acrescido de cancro da pele pela adoção deste tipo de práticas. As pessoas esquecem-se frequentemente que o Sol “não dá só na praia” e a proteção regular em



atividades ao ar livre, seja de lazer ou profissional, deve ser no dia-a-dia uma prática corrente, optando sempre que possível pelo vestuário adequado. Há quem julgue que por usar um protetor solar elevado, muitas vezes bem fluido, está protegido da radiação UV durante horas... o que não é verdade.

E a exposição solar não é necessária para a produção de vitamina D?

A vitamina D é hoje uma preocupação muito frequente. Esta vitamina é muito importante para vários aspetos da saúde, é produzida também pela exposição da pele à luz, mas basta uma exposição diária de cerca de 20 minutos em áreas limitadas (face, mãos...) para que a pele produza a quantidade máxima possível de ser produzida. Não é por estar horas exposto (e muito menos na exposição em solários) que a pele vai produzir mais vitamina D. Quem tiver deficiência de vitamina D deverá, para além de alimentação adequada, tomar suplementos de vitamina D.

Os atletas são certamente um grupo de elevado risco ...

Os atletas, particularmente os com exposição solar frequente, pelo número elevado de horas de treino e prática desportiva, em horários de risco (entre as 12 e as 16 horas, e mesmo entre as 11 e as 17 horas, em dias de maior índice UV), têm risco acrescido de fotoenvelhecimento precoce (em particular na face, decote, mãos e antebraços) e de maior risco de cancro da pele nestas áreas. Acresce que alguns deles efetuam treinos sem proteção adequada em relação ao vestuário. O chapéu, de tipo legionário em que alia a pala de um boné a uma proteção lateral e da face posterior do

pescoço, é fundamental nas práticas de desporto ao ar livre em que há frequentemente horas de exposição, como o atletismo, o ciclismo, o remo, a vela, o ténis, o golfe, os desportos de praia, entre outros. A utilização de roupa com proteção UV (ultravioleta) e com *design* adequado (protegendo o decote, o pescoço, ombros e braços) é fundamental. Para malhas porosas, optar por cores mais escuras (aquecem mais, mas impedem mais a penetração dos UV). Para malhas menos porosas, qualquer cor pode ser usada. São vários os atletas de desporto ao ar livre, nacionais e internacionais, que já sofreram de cancro da pele. Não esquecer o número crescente de atletas amadores e de recreação que frequentemente adotam comportamentos incorretos.

No exame médico de aptidão desportiva não se tem dado muita importância à pele, pois não?

Seria muito importante no exame médico de aptidão desportiva

efetuar o rastreio de lesões suspeitas de cancro da pele, identificar os atletas de risco acrescido para cancro da pele (**pele de risco** – fotótipos baixos; **sinais de risco** – irregulares na cor, contorno ou de aparecimento recente ou comportamento anómalo e diferente; ou **comportamentos de risco** -antecedentes de queimaduras solares ou frequência de solários) e sensibilizar para a sensata atitude de *saber conviver com o Sol*.

O que significa “Sombra aumentada, hora apropriada”?

A melhor hora para a prática de desporto é aquela em que a nossa sombra é maior que nós próprios. A isto designamos “*Regra da Sombra: sombra aumentada, hora apropriada*”. Esta regra serve para qualquer altura do ano e latitudes. No Verão a nossa sombra rapidamente se torna mais pequena que nós próprios e por isso advogamos a prática de desporto no início e no final do dia.

Que outras medidas preventivas deve usar o atleta, particularmente o de competição?

Efetuar regularmente o auto exame de pele (ver sugestões em: www.apcancrocutaneo.pt e www.euromelanoma.org/pt). A deteção precoce do cancro da pele é a medida mais importante para a diminuição da morbilidade e da mortalidade de cancro da pele que continua a crescer na maior parte dos países e os atletas de desportos ao ar livre estão particularmente predispostos.

Tentar efetuar os treinos prolongados a horas de menor índice ultravioleta. Proteger-se sempre com a roupa de *design* adequado e de proteção UV elevada. Os protetores solares devem ser de índice elevado, aplicados cerca de 30 minutos antes da exposição e renovados, nas áreas expostas, cada 1,5 hora, lembrando sempre que os protetores solares não devem ser usados para prolongar exposições desnecessárias e que devem ser renovados tanto mais vezes quanto mais fluidos forem.

AS FÉRIAS AINDA NEM COMEÇARAM E NA MALA JÁ ESTÁ UM DESCONTO.

ESTE VERÃO, O HOTEL E O PREÇO VÃO DEIXAR SAUDADES.

Consulte as restantes condições do programa em www.vilagale.pt



24 HOTÉIS | PORTUGAL E BRASIL | LAZER E NEGÓCIOS | CIDADE, PRAIA E CAMPO
SEMPRE PERTO DE SI

www.vilagale.pt | 707 214 214