

**DEZEMBRO ACABOU, MAS AS
DOENÇAS DA PELE
NÃO TIRAM FÉRIAS!**

A exposição ao sol é a principal causa de envelhecimento precoce e do aparecimento do câncer de pele. Durante o verão, os raios ultravioletas que são os causadores do câncer de pele.

**SUA PELE NÃO PODE FICAR DESPROTEGIDA
NO VERÃO**

- O efeito da radiação solar na pele é cumulativo, podendo causar manchas, envelhecimento precoce, pintas, rugas e câncer da pele.



A exposição prolongada e repetida ao sol causa queimaduras à pele, que, acumuladas durante a vida, predispõem ao câncer de pele. Previna-se:

- Entre 10 e 16 horas os raios ultravioleta têm grande incidência. Fique na sombra neste intervalo de tempo ou use protetor solar.
- O filtro solar deve ser aplicado, cuidadosamente em todo o corpo, 20 a 30 minutos antes de iniciar a exposição ao sol, assim sua ação terá maior eficácia.
- Passe filtro solar também sobre as cicatrizes, pois quando recentes elas podem se tornar escuras com a exposição ao sol, e antigas podem desenvolver tumores de pele.
- As pessoas de pele negra têm uma proteção natural da pele, pela maior quantidade de melanina na pele mas também devem se proteger do sol. Nelas os cânceres de pele são menos frequentes, porém mais graves.
- Ficar muito tempo no sol em um mesmo dia, não acelera o bronzeamento da pele, podendo causar queimaduras.
- O principal local de ocorrência do câncer de pele é o rosto. Use bonés, viseiras, chapéus, óculos escuros e barracas de praia grossas. E não esqueça de proteger os lábios e as orelhas com filtro solar.
- Cuidado com a luz refletida. A luz do sol reflete na areia, em vidros, no concreto e outras superfícies, atingindo a pele mesmo na sombra.

- Os dias nublados também exigem o uso do filtro solar, pois nestes dias 40 a 60% da radiação solar atravessam as nuvens e chegam à Terra.

- Alguns alimentos podem ajudar na prevenção do dano que o sol causa à pele, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm carotenóides, substância que se deposita na pele e retém as radiações ultravioletas. Esta substância é encontrada nas frutas e legumes de cor alaranjada ou vermelha.

Pessoas que apresentam feridas na pele com duração maior que quatro semanas sem cicatrização, variação na cor de sinais, manchas que coçam, ardem, descamam ou sangram, devem ir o mais rápido possível ao dermatologista.

- Visite um dermatologista pelo menos uma vez ao ano para avaliar a sua pele e prevenir doenças. Uma lesão maligna na pele, quando detectada precocemente, tem cura!

- É importante aumentar a ingestão de líquidos para pelo menos 2 a 3 litros por dia no verão. Abuse da água, suco de frutas e da água de côco.

**MÉDICOS DERMATOLOGISTAS DA
CLÍNICA DA VILA**



**DR. OSMAR OSMAR MARTINS
SILVESTRE FILHO**
CRM 87.390
Médico Dermatologista formado pela UNIFESP – Escola Paulista de Medicina, com título de especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia



DRA. VANESSA SALZANO
CRM 105.402
Médica Dermatologista formada pela Faculdade de Medicina do ABC com título de especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia.

siga-nos noTwitter:
@Clinica_da_Vila
marque sua consulta pelo e-mail:
clínicadavila@uol.com.br
mais fácil e mais prático
ou pelos telefones
2958-6122 – 2792-6122
2792-6120 – 3637-7473