



## Dezembro Laranja: Um Chamado à Consciência e Prevenção do Câncer de Pele

O mês de dezembro nos convida a vestir a cor laranja não apenas como uma celebração das festividades, mas também como um lembrete importante para cuidarmos da saúde da nossa pele. Dezembro Laranja é uma campanha dedicada à conscientização e prevenção do câncer de pele, uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. É o momento propício para refletir sobre a importância de cuidarmos da nossa saúde, especialmente quando se trata da nossa pele, o maior órgão do corpo humano.

O câncer de pele não melanoma é o mais frequente no Brasil. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o número de casos novos da doença estimados, para cada ano do triênio de 2023 a 2025, é de 220.490, o que corresponde a um risco estimado de 101,95 por 100 mil habitantes, sendo 101.920 em homens e 118.570 em mulheres. Esses valores correspondem a um risco estimado de 96,44 casos novos a cada 100 mil homens e 107,21 a cada 100 mil mulheres.

A exposição constante aos raios ultravioleta pode ter efeitos prejudiciais significativos na saúde da pele, aumentando o risco de desenvolver câncer cutâneo. O uso regular de protetor solar, roupas apropriadas e a busca por sombra durante os períodos mais intensos de luz solar são medidas simples, mas essenciais, na proteção contra esses raios nocivos.

Dezembro Laranja é mais do que uma simples campanha; é um chamado à ação coletiva. Compartilhar informações sobre a prevenção do câncer de pele, incentivar a educação sobre os perigos da exposição excessiva ao sol

e apoiar pesquisas inovadoras são maneiras poderosas de contribuir para um futuro onde o câncer de pele seja uma preocupação cada vez menor.

Ao longo deste mês, vistamos o laranja não apenas como uma cor, mas como um símbolo de compromisso com nossa saúde e a saúde daqueles que amamos. Que esta campanha inspire mudanças positivas em nossos hábitos diários, promovendo a conscientização sobre a prevenção do câncer de pele e, assim, construindo um futuro mais saudável para todos. O mês dedicado à conscientização, vamos unir forças para compartilhar informações, apoiar a pesquisa e inspirar ações que ajudem a combater essa doença. Vamos pintar Dezembro de laranja não apenas como um sinal de alerta, mas como um símbolo de esperança, saúde e cuidado a pele.

Ao fazê-lo, estaremos construindo um futuro mais saudável para todos. É vital destacar a importância de práticas saudáveis para proteger nossa pele. O uso diário de protetor solar, roupas adequadas e evitar a exposição prolongada ao sol durante os horários de pico são passos fundamentais na prevenção do câncer de pele. Além disso, a realização regular de exames dermatológicos pode ajudar na detecção precoce de qualquer anomalia, proporcionando maiores chances de tratamento bem-sucedido.

A campanha também nos lembra da necessidade de educar as gerações futuras sobre a importância de cuidar da pele desde cedo. Incentivar hábitos saudáveis desde a infância pode ter um impacto significativo na redução dos casos de câncer de pele no longo prazo.