



O impacto do calor na pele: risco de câncer de pele aumenta em 5% por cada grau Celsius a mais na temperatura

Pesquisas descobrem que a radiação UV é mais eficaz na formação de tumores em temperaturas mais altas; saiba sobre os diferentes tipos de pele que podem ser afetadas e quais outros problemas de pele também são impactados pelo calor

O calor é uma presença constante em nossas vidas, seja na forma de sol radiante, como nos dias quentes de verão, ou em ambientes aquecidos artificialmente. E embora essa sensação de calor seja, muitas vezes, reconfortante, é importante considerar os impactos que ela pode ter na nossa pele, o maior órgão do corpo humano.

Aumento da temperatura x risco de câncer de pele

Pesquisas mostraram que a radiação UV é mais eficaz na formação de tumores em temperaturas mais altas. Desta forma, à medida que o planeta segue aquecendo, existe a possibilidade de que o aumento das temperaturas possa amplificar a indução do câncer da pele pela radiação UV, aumentando as taxas de pessoas que poderão sofrer com este problema. A alta radiação solar, outras consequências (além do câncer de pele) também devem ocorrer, como: aumento de rugas, flacidez, manchas, pigmentação irregular, melasma, entre outros. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), estima-se que o melasma atinja cerca de 35% das mulheres no Brasil. E este é um problema que acomete mais mulheres com fototipos intermediários. Nem tão branca, nem tão preta. Por essa razão, vemos muito melasma num país

miscigenado como o Brasil, local em que vivemos uma epidemia de melasma e, o segredo para evitar este problema, é a proteção solar de qualidade.

Segundo cientistas e pesquisadores, nos próximos anos, o planeta superaquecido deverá ultrapassar um marco histórico de temperatura. Os dados dessas pesquisas apontam que há 66% de chance de passarmos do limite de 1,5°C de aquecimento global entre os dias atuais e 2027.

Tipos de pele mais afetados

A pesquisa ainda apontou que os casos de câncer de pele têm aumentado de 4% a 5% anualmente em todo o mundo, especialmente entre as populações de pele clara. “Neste sentido, ainda vale reforçar sobre os riscos de melanoma para pessoas de pele negra, que também devem ser afetadas com o aumento das temperaturas. Segundo um estudo apresentado pelo Congresso Brasileiro de Cirurgia Dermatológica, pessoas de pele negra costumam desenvolver a forma mais grave e com maior intensidade do câncer de pele”, explica o farmacêutico.

A população indígena, pessoas com albinismo e vitiligo também estão entre as que terão o risco aumentado. “Por mais

que a população de pele clara tenha, historicamente, uma probabilidade maior de desenvolver a doença – no Brasil, por exemplo, o índice mais alto está na região Sudeste por descendentes de europeus –, precisamos estar atentos ao impacto do aumento das temperaturas em todos os tipos de pele e em como minorias e populações menos favorecidas, com menor acesso à prevenção, também podem ser afetadas.

Outros impactos do calor na pele humana

Além da descoberta de que o aumento das temperaturas também é prejudicial à saúde da pele, também é necessário estar atento a outros problemas resultantes do excesso de exposição solar ou de altas temperaturas, como:

- **Desidratação cutânea:** O calor pode levar à desidratação da pele, resultando em ressecamento e descamação. A exposição prolongada ao sol, especialmente sem a devida proteção, pode retirar a umidade da pele, tornando-a áspera e suscetível a irritações. Por isso, a utilização de hidratantes é essencial para repor a umidade perdida, mantendo a pele saudável e flexível.
- **Queimaduras solares:** A exposição excessiva ao sol, sem proteção adequada, pode resultar em queimaduras solares. Estas, não só causam dor e desconforto imediatos, mas também aumentam o risco de danos a longo prazo, como envelhecimento precoce e o desenvolvimento de câncer de pele. O uso regular de protetor solar é fundamental para prevenir esses efeitos nocivos.
- **Hiperpigmentação e manchas:** O calor pode desencadear o aumento da produção de melanina, levando a problemas de hiperpigmentação e manchas na pele. Isso é especialmente comum em áreas mais expostas, como o rosto, braços, mãos e pernas. O uso de protetor solar, além de prevenir queimaduras, ajuda a controlar a pigmentação e a manter um tom de pele uniforme.
- **Agravamento de condições dermatológicas:** Pessoas que sofrem de condições dermatológicas, como eczema e psoríase, muitas vezes experimentam agravamento dos sintomas durante períodos de calor intenso. A pele sensível pode reagir de maneira adversa, resultando em coceira, vermelhidão e inflamação. O cuidado regular, como o uso de dermocosméticos, especialmente as opções com vitamina B12, que acalmam a vermelhidão e coceira da pele, deve ser intensificado durante períodos de calor extremo.
- **Envelhecimento precoce:** O excesso de exposição ao calor e à radiação UV pode acelerar o envelhecimento da pele, causando rugas, linhas finas e perda de elasticidade. Além do uso de protetor solar, ter práticas saudáveis, como uma dieta balanceada e a ingestão adequada de água, pode contribuir para retardar esse processo.

Os impactos do calor na pele são variados e podem ter consequências significativas se não forem devidamente abordados. A conscientização sobre a importância dos cuidados com a pele, a proteção solar regular e a adoção de hábitos saudáveis são passos cruciais para manter a integridade e a vitalidade da pele, mesmo diante das adversidades climáticas.

Fonte: Ana Carolina Patrão

