CIÊNCIA & SAÚDE

Saúde

Pesquisa aponta perigos do sol

Risco de pegar câncer de pele é maior do que se imaginava. Para cientistas dos EUA, praia é lugar para se usar muita roupa

José Negreiros
Correspondente

Nova York — Tomar muito sol pode causar câncer de pele porque a luz solar favorece a formação de colônias de células, e não só o aparecimento de células isoladas, predispostas à doença, segundo estudo publicado por revista especializada da Academia Nacional de Ciências.

Apesar de o câncer de pele geralmente se manifestar em pessoas com idade entre 50 e 70 anos, é até os 18 anos que ocorre a exposição ao sol considerada mais prejudicial à saúde.

Se o trabalho estiver correto, a maneira de evitar o pior no Brasil seria um problema. As pessoas teriam que voltar a ir à praia protegidas por uma quantidade de roupa que foi sendo gradualmente eliminada nas últimas três décadas até chegar ao biquini sumário.

A pesquisa afirma que o risco é maior porque o sol pode provocar mutação do gene conhecido como "p53", encarregado de defender o organismo do tumor cancerígeno. Ou seja, o sistema imunológico fica avariado. Em pacientes saudáveis, os pesquisadores observaram colônias de células predispostas ao câncer que em alguns casos cobriam até 4% da epiderme e variavam ao longo do corpo.

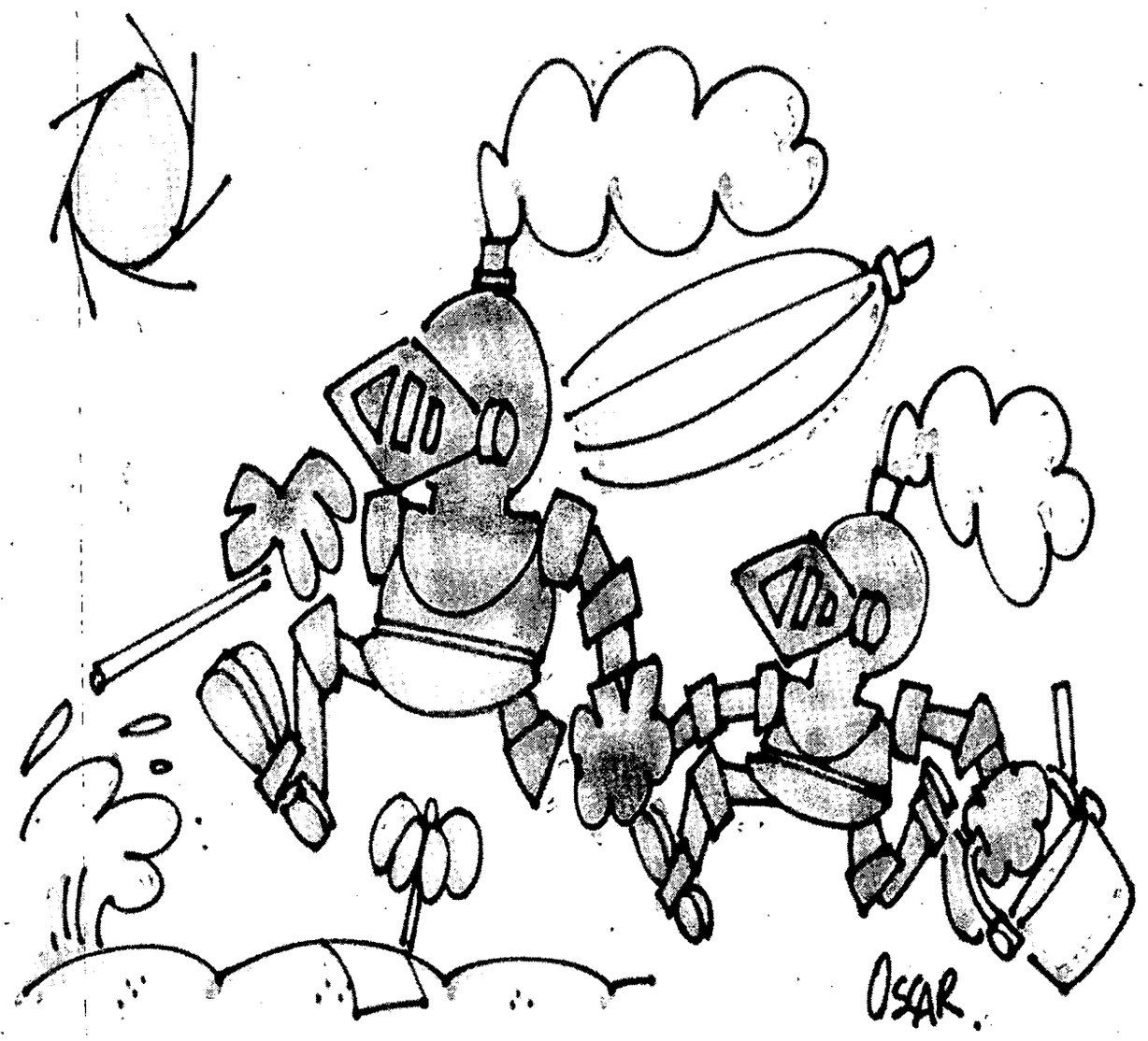
PREDISPOSIÇÃO

Outros tipo de câncer que prosperam em conseqüência de defeito no "p53" são os que atacam cabeça e pescoço.

Os cientistas explicaram que determinadas mudanças ou doenças que ocorrem na pele de uma pessoa, fazendo com que ela vá perdendo aos poucos as células de sua epiderme, muitas vezes é conseqüência de efeito do sol recebido muitos anos antes.

O estudo acrescenta: os grupos de células com gene defeituoso existentes no corpo humano são muito freqüentes. Indicam que há um grande número de células numa pele aparentemente normal que têm predisposição a desenvolver o câncer.

Ou seja, o sol acaba agindo como alimento de tumor, pois estimula a expansão das células com problemas.



ARTIGO

O mal do bronzeado Chanel

Cleire Paniago

Até os anos 30, a pele clara, sem qualquer marca de sol, não só era aceita como desejada. A "pele de porcelana" significava aristocracia, indicando que a pessoa não precisava se expor ao sol, ao contrário dos trabalhadores braçais, a "plebe". Ao sair de casa, as pessoas se protegiam com chapéu, sombrinha e roupa, evitando qualquer escurecimento da pele pelo sol.

Na metade do século, esse conceito de beleza começou a mudar. Acredita-se que a responsável pela mudança tenha sido a famosa estilista de moda Madame Coco Chanel. Conta-se que após uma temporada com o namorado, no Mediterrâneo, ela compareceu a uma grande festa da corte européia, trajando uma roupa que não conseguia esconder a história dos deliciosos dias despendidos despreocupadamente ao sol do Mediterrâneo.

O impacto inicial de sua pele queimada de sol, destoando das alvas damas da aristocracia e da realeza, foi logo seguido pela admiração natural que Madame Chanel conseguia despertar. A partir de então, além da moda do corte de cabelo, roupas e acessórios tínhamos também o bronzeado Chanel.

Simultaneamente, nos meados do século, as viagens aéreas se tornaram mais fáceis e mais baratas, levando turistas de seus climas frios para lugares ensolarados, em qualquer época do ano. O tempo dedicado ao lazer aumentou com a industrialização. A pele clara passou a lembrar a do operário que ficava horas dentro da fábrica e não tinha tempo nem dinheiro para viagens ou para o lazer. O bronzeado tornou-se símbolo de status.

Madame Chanel, exemplo de sensibilidade e bom gosto, que dedicou sua vida para tornar as mulheres mais belas, jamais imaginou o mal que a moda do bronzeado estava causando em termos de estética e saúde. Hoje sabemos melhor: 90% do envelhecimento precoce é causado pelo sol. Esse fato é constatado facilmente comparando-se as áreas expostas da pele, como a face, "V" do decote e mãos, com as áreas cobertas. E 90% dos cânceres de pele surgem nessas áreas expostas ao sol.

A doença tem aumentado assustadoramente nos últimos anos, no mundo inteiro. Nos Estados Unidos, mais de 700 mil novos casos estão sendo diagnosticados a cada ano. O melanoma, o mais letal dos tipos de câncer de pele, é o mais comum entre mulheres americanas na faixa dos 25 aos 39 anos de idade.

A Austrália, país de população clara e localização próxima à linha do Equador, apresenta altíssima incidência de câncer de pele. Quanto menor for a quantidade e melanina na pele, isto é, quanto mais clara for a pessoa, menos proteção natural ela terá contra os efeitos nocivos do sol, que tem efeito cumulativo sobre a pele. Representa para a pele o mesmo que o colesterol para o coração e o cigarro para os pulmões. A pele clara que não se protegeu desde criança acumulou anos de danos à pele que se traduzem como envelhecimento precoce e, muitas vezes, câncer de pele.

> *Hoje sabemos que noventa por cento do envelhecimento precoce é causado pela exposição exagerada ao sol*

Há três tipos principais de câncer de pele: o carcinoma basocelular, o carcinoma espinocelular e o melanoma. Todos, quando tratados no início, têm 100% de cura. O melanoma, se deixado evoluir, é altamente letal. As células do melanoma, quando caem na circulação sangüínea, podem "viajar" e se instalar em qualquer órgão, produzindo metástase (outro tumor maligno) e levando à morte.

É importante que as pessoas aprendam a se auto-examinar para notar, no início, qualquer alteração em manchas ou "sinais". A Fundação do Câncer de Pele dos Estados Unidos oferece um guia prático para este auto-exame. É o ABCD do melanoma: A — Assimetria; B — Bordos irregulares; C — Coloração não uniforme; D — Diâmetro maior que 6mm. O melanoma tende a se apresentar com essas características.

Campanhas de esclarecimento à população têm sido realizadas no mundo inteiro com o objetivo de tornar as pessoas mais conscientes em relação à exposição ao sol. Há indícios de que esses movimentos têm sido positivos. Pode-se inclusive notar que o padrão de beleza tem mudado nos últimos anos. As top models já preferem exibir uma pele clara e não mais um bronzeado Chanel.

■ A doutora Cleire Paniago é presidente da Sociedade Brasileira de Dermatopatologia e da Sociedade Brasileira de Dermatologia-Seção DF.

Síndrome do pânico atinge nos EUA 3% da população

São Paulo — O Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos estima que pelo menos 3% dos norte-americanos (7,8 milhões de pessoas, em uma população de cerca de 260 milhões) podem estar sofrendo, neste momento, da síndrome do pânico, uma doença também conhecida como fobia — um horror instintivo a alguma coisa, uma aversão irreprimível.

Essa informação — e muitas outras sobre um problema que é hoje um dos grandes desafios da medicina — está no livro *Vencendo o Medo*, da psicóloga norte-americana Jerelyn Ross, lançado no Brasil pela editora Ágora. Jerelyn, hoje presidente da Associação dos Distúrbios de Ansiedade da América, ficou famosa depois de lançar, com sucesso, um programa de rádio e televisão abordando o assunto.

Os distúrbios de ansiedade são comuns em todo o mundo e mais crônicos do que a depressão ou o abuso de drogas. Jerelyn Ross calcula que um terço das pessoas que sofrem da síndrome do pânico desenvolve a "agorafobia" — o medo de evitar lugares e situações públicas que estão associados aos temidos ataques de pânico. Por exemplo: medo de dirigir, de altura, de insetos, de falar em público ou mesmo de se relacionar com outras pessoas.

SENSAÇÃO

Quais os sintomas da doença? Segundo a psicóloga norte-americana, a sensação é assustadora. De repente, a pessoa começa a sentir que algo terrível está prestes a acontecer. Taquicardia, falta de ar, dor no peito, suor, tontura e sensação de irrealidade. Assim é a síndrome do pânico, uma doença que só foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) há três anos e ainda não tem uma causa conhecida.

O psiquiatra paulista Miguel Navarro, que há 35 anos trata de distúrbios mentais e há quase uma década coordena o Núcleo de Psiquê (grupos de síndrome do pânico tratados em seu consultório), afirma que as tensões e o estresse gerados pelas grandes metrópoles "facilitam a síndrome do pânico". A ansiedade, segundo ele, sempre existiu, mas hoje é maior.

Em *Vencendo o Medo*, Jerelyn Ross propõe um tratamento que ela chama de "cognitivo comportamental", um programa de auto-ajuda para curar o mau funcionamento da mente e do corpo. Na opinião de outros especialistas, essa técnica pode ter mais resultado aliada ao tratamento farmacológico, com antidepressivos. O psiquiatra Miguel Navarro inclui no receituário contra as fobias a psicoterapia de grupo, para que as pessoas com a síndrome do pânico possam elaborar sua história pessoal.

SERVIÇO

Terra Nova Consultoria de Comunicações e Marketing Ltda. Fone: (011) 62-3986