

Prepare sua pele para o Verão

DERMATOLOGISTAS ENSINAM COMO VENCER O PERÍODO DE CALOR SEM SE INCOMODAR COM AS DOENÇAS

Ele praticamente já chegou. A alta temperatura em todo o País dá essa impressão, mas o verão realmente só chega ao Hemisfério Sul no próximo dia 21. Nesta época do ano, o calor e aumento do suor favorecem o desenvolvimento de microorganismos como fungos e bactérias ocasionando o aparecimento de infecções na pele. É o caso da disidrose e a "brotoeja" que estão relacionados com o aumento do suor.

Outro problema que pode interromper as agradáveis férias é o chamado "bicho geográfico" que é produzido por fezes de cães e gatos deixadas nas areias das praias. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), as principais doenças do verão são: acne solar, fitofotomelanose (manchas causadas por limão + sol), foliculite, furúnculo, herpes labial, impetigo, larva migrans (bicho geográfico), miliária (brotoeja), pitiríase versicolor (micose de praia, pano branco) e tinea cruris (micose da virilha). Para passar o verão sem problemas, a SBD explica, com detalhes, todas as doenças da época com as dicas para passar as férias sem problemas na pele.

DF registra 82 casos de câncer

A Campanha Nacional Contra o Câncer da Pele, realizada em novembro passado pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), diagnosticou 82 neoplasias (todo tumor é uma neoplasia) nas amostragens feitas no Distrito Federal, em especial na Asa Norte.

Foram atendidas 1.351 pessoas, sendo 917 mulheres e 434 homens. Todos os casos suspeitos de câncer foram encaminhados para o Hospital Universitário de Brasília (Asa Norte) para a realização de biópsias.

De todos os tipos de câncer, o da pele é o de maior incidência no Brasil, atingindo, a cada ano, aproximadamente 55 mil brasileiros. As campanhas realizadas anualmente pela Sociedade Brasileira de Dermatologia têm o objetivo de conscientizar a população sobre os meios capazes de impedir o surgimento da doença.

Como estamos entrando no período de férias e boa parte dos brasileiros deixa a cidade em direção ao litoral, o coordenador regional da Campanha, Gilvan Alves faz um alerta: "É necessário que as pessoas se conscientizem da necessidade de evitar o sol das 10 e 16 horas (horário de verão), utilizar chapéus/bonés e óculos escuros, e abusar dos filtros solares.

Saiba como você pode se proteger do excesso de sol

Acne solar

A acne solar caracteriza-se por uma erupção do tipo acne que atinge principalmente o tronco e a raiz dos membros superiores e que surge poucos dias após a exposição intensa destas áreas ao sol.

► **Como evitar:** muito comum durante o verão, a acne solar pode ser evitada com a utilização de filtros solares, de preferência aqueles em base não oleosa ("oil free"), aplicados antes e durante a exposição ao sol.

Fitofotomelanose

A fitofotomelanose é uma manifestação alérgica causada pela exposição ao sol da pele que teve contato com plantas ou suco de algumas frutas, principalmente limão, laranja e tangerina. Outros produtos como perfumes e refrigerantes, também podem causar a reação, sendo neste caso uma fotomelanose. A doença se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras nas áreas afetadas.

► **Como evitar:** evite fazer ou beber limonadas, sucos de frutas, caipirinhas e se expor ao sol. Mesmo lavando as áreas atingidas pelo suco das frutas, a pele pode manchar. Evite colocar perfumes antes de ir à praia.

Foliculite

Infecção dos folículos pilosos causadas por bactérias do tipo estafilococos. A invasão bacteriana pode ocorrer espontaneamente ou favorecida pelo excesso de umidade ou suor, raspagem dos pêlos ou depilação. Atinge crianças e adultos podendo surgir em qualquer localização onde existam pêlos, sendo freqüente na área da barba (homens) e na virilha (mulheres). Pode haver dor e coceira no local afetado.

► **Como evitar:** usar roupas folgadas e de algodão, evitar ficar com roupas molhadas por muito tempo. Hábitos higiênicos adequados.

Furúnculo

Infecção bacteriana da pele que causa a necrose (destruição) do folículo pilosebáceo. É causada pela bactéria estafilococos. O aumento da sudorese favorece a proliferação bacteriana e o surgimento da doença. A lesão inicia-se por um nódulo muito doloroso, vermelho, inflamatório, endurecido e quente e centrado por um pelo, onde pode aparecer pequeno ponto de pus.

► **Como evitar:** usar roupas folgadas e de algodão, evitar ficar com roupas molhadas por muito tempo. Hábitos higiênicos adequados.

Herpes labial

O herpes labial é uma infecção causada pelo Herpes simplex vírus. O contato com o vírus ocorre geralmente na infância, mas muitas vezes a doença não se manifesta nesta época. O vírus atravessa a pele e, percorrendo um nervo, se instala no organismo de forma latente, até que venha a ser reativado. A reativação do vírus pode ocorrer devido a diversos fatores, tais como: exposição à luz solar intensa, fadiga física e mental, estresse emocional, febre ou outras infecções que diminuem a resistência orgânica. Se apresente a

seguinte forma:

► Inicialmente pode haver coceira e ardência no local onde surgirão as lesões.

► A seguir, o lábio incha e formam-se pequenas bolhas agrupadas como num buquê sobre área avermelhada.

► As bolhas rompem-se liberando líquido rico em vírus e formando uma ferida. É a fase de maior perigo de transmissão da doença.

► A ferida começa a secar formando uma crosta que dará início à cicatrização.

► A duração da doença é de cerca de 5 a 10 dias.

► **Como evitar:** evite beijar pessoas que estejam com feridas nos lábios. Se você já possui a doença e sendo o sol um grande fator desencadeante do herpes, evite exposições prolongadas ao sol, use filtro solar e saia do sol entre 10 e 16 horas (horário de verão). Se a doença já apareceu tome os seguintes cuidados:

► O tratamento deve ser iniciado tão logo comecem os primeiros sintomas, assim o surto deverá ser de menor intensidade e duração. Procure imediatamente um dermatologista.

► Evite furar as vesículas.

► Evite beijar ou falar muito próximo de outras pessoas, principalmente de crianças.

► Lave sempre bem as mãos após manipular as feridas pois a virose pode ser transmitida para outros locais de seu próprio corpo, especialmente os olhos e órgãos genitais.

Impetigo

Infecção bacteriana da pele, comum em crianças, causada pelo germes estafilococos e estreptococos. O aumento da sudorese favorece a proliferação bacteriana e o surgimento da doença. Caracteriza-se pelo surgimento de vesículas e bolhas com pus que rapidamente se rompem (muitas vezes as bolhas nem são vistas) deixando as áreas rosadas recobertas por crostas espessas de aspecto semelhante ao mel ressecado.

► **Como evitar:** usar roupas folgadas e de algodão, evitar ficar com roupas molhadas por muito tempo. Hábitos higiênicos adequados.

Bicho geográfico

A larva migrans, conhecida vulgarmente como bicho geográfico, é uma doença causada por parasitas intestinais do cão e do gato. Ao defecar na terra ou areia, os ovos eliminados nas fezes transformam-se em larvas. Estas, penetram na pele do homem causando a doença. Por estar em pele humana, a larva não consegue se aprofundar para atingir o intestino (o que ocorreria no cão e no gato), e caminha sob a pele formando um túnel tortuoso e avermelhado. Mais comum em crianças, as lesões são geralmente acompanhadas de muita coceira. Os locais mais atingidos são os pés e as nádegas.

► **Como evitar:** para prevenir a infecção pela larva migrans deve-se evitar andar descalço em locais frequentados por cães e gatos e cobrir as calças de

areia durante a noite para evitar sua utilização por gatos para defecar. Recolha as fezes de seu cachorro e estimule os outros donos de animais a fazerem o mesmo. Não leve animais para a praia.

Brotoeja

A miliária se apresenta como uma erupção de origem sudoral (suor) geralmente acompanhada de coceira. O quadro está relacionado com a chegada do calor e o aumento da produção do suor. O aumento da produção do suor devido ao calor do verão pode ocasionar o seu extravasamento dentro da pele, antes de atingir a sua superfície. Mais comum em crianças pode atingir também os adultos e a localização mais freqüente é o tronco e a região cervical. Formam-se pequeninas bolhas geralmente sobre pele avermelhada.

► **Como evitar:** para evitar a miliária deve-se usar roupas frescas, tomar banhos frios e se proteger do calor, evitando o excesso de suor. O ar condicionado é um grande aliado no combate à doença.

Pitiríase versicolor

Também vulgarmente conhecida como "micose de praia" ou "pano branco", a Pitiríase versicolor é uma micose mas, ao contrário do que se pensa, não é adquirida na praia ou piscina. O fungo causador da doença habita a pele de todas as pessoas e, em algumas delas, é capaz de se desenvolver causando a doença. As áreas da pele mais oleosa, como a face e a porção superior do tronco são as mais freqüentemente atingidas pela doença. Quando uma pessoa com a micose se expõe ao sol, a pele contaminada não se bronzeia. A doença então aparece na forma de manchas claras, pois a pele ao redor fica bronzeada, e a pessoa acha que pegou a doença na praia ou piscina. Entretanto, o sol apenas mostrou aonde estava a micose. Em alguns casos, as manchas podem ser castanhas ou avermelhadas. As lesões são recobertas por fina descamação.

► **Como evitar:** usar roupas folgadas e de algodão, evitar ficar com roupas molhadas por muito tempo. Por se causar por um fungo que habita normalmente a pele, seu controle muitas vezes é difícil e a doença pode voltar outras vezes. Alguns tipos de sabonetes e medicamentos podem dificultar o retorno da doença e devem ser indicados por um dermatologista de acordo com cada caso.

Micose da virilha

A Tinea cruris, micose que atinge a região da virilha, é causada pelo crescimento de fungos do gênero dermatófitos ou pela levedura Candida albicans nesta região. A anatomia da região da virilha favorece o crescimento desses microorganismos, devido à escuridão, calor e umidade características desta área do corpo. Durante o verão, com o aumento do suor ou o uso de roupas de banho molhadas durante muito tempo, a umidade local aumenta ainda mais, o que torna este tipo de micose mais freqüente nesta época do ano. Se manifesta pela formação de manchas avermelhadas, úmidas, muita coceira e pode se alastrar até as nádegas e o abdômen.

► **Como evitar:** para evitar a Tinea cruris use roupas frescas e folgadas e roupas de baixo de algodão, evitando as que contenham lã ou tecidos sintéticos. Evite ficar com roupas de banho molhadas por muito tempo.

