

INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

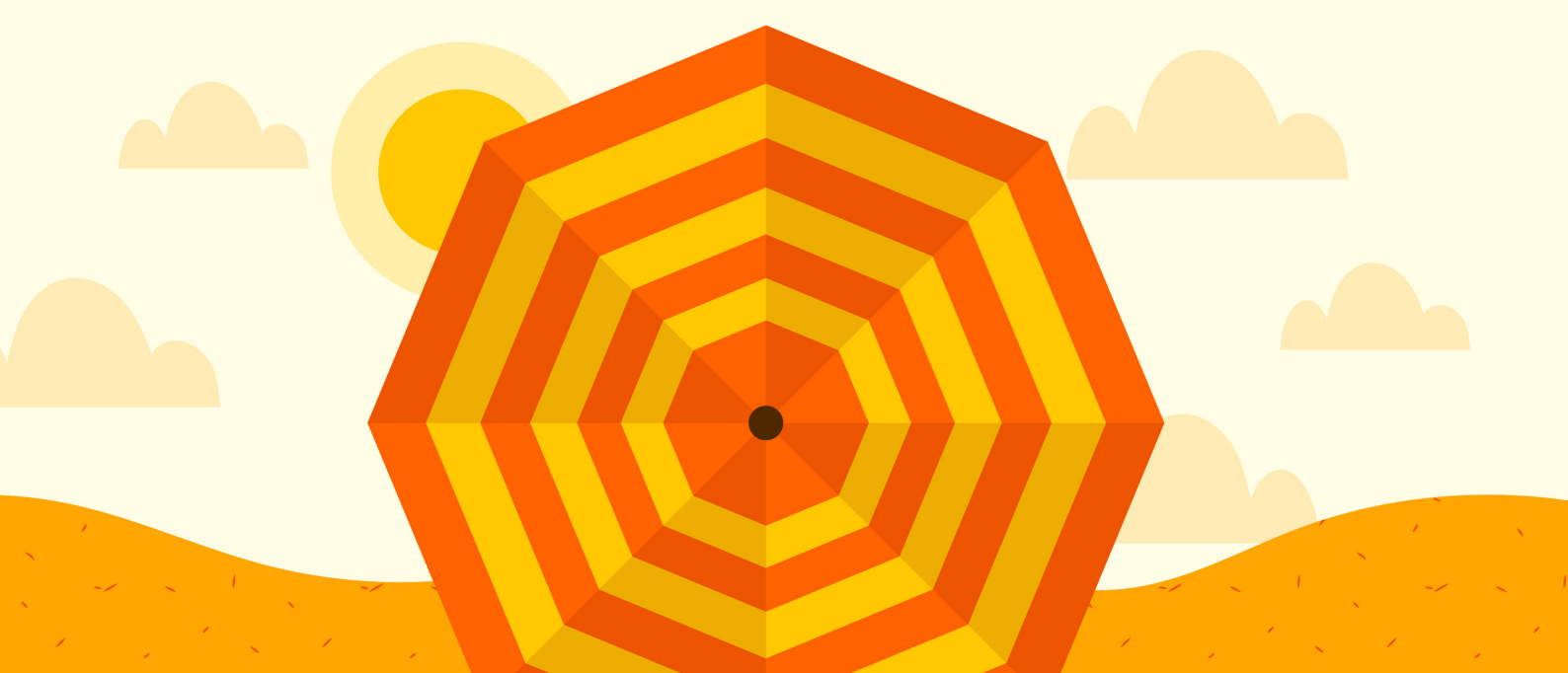
BOLETIM INFORMATIVO

Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil (Coraes) - Proex

DEZEMBRO

LARANJA





DEZEMBRO LARANJA

De acordo com dados apresentados pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), em 2020 os números de câncer de pele no Brasil foram preocupantes.

A doença correspondeu a 27% de todos os tumores malignos no país, sendo os carcinomas basocelular e espinocelular (não melanoma) responsáveis por 177 mil novos casos da doença por ano. Já para o câncer de pele melanoma há 8,4 mil casos novos anualmente.

Os números de incidência do câncer de pele são maiores do que os câncer de próstata, mama, pulmão, estômago, cólon e reto.

Sobre o câncer de pele

Esse câncer é provocado pelo crescimento anormal das células que compõem a pele.

Existem diferentes tipos de câncer de pele, que podem se manifestar de formas distintas, sendo os mais comuns denominados **carcinoma basocelular** e **carcinoma espinocelular** (chamados de câncer não melanoma) e que apresentam altos percentuais de cura, quando diagnosticados e tratados precocemente.

Um terceiro tipo, o **melanoma**, apesar de não ser o mais incidente, é o mais agressivo e potencialmente letal. No entanto, quando a doença é descoberta no início, há mais de 90% de chance de cura.

TIPOS DE CÂNCER DE PELE



CARCINOMA
BASOCELULAR



CARCINOMA
ESPINOCELULAR



MELANOMA

Fonte da imagem: Arte/TV Globo
<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2019/12/07/entenda-os-tipos-de-cancer-de-pele.ghtml>

ATENÇÃO AOS SINAIS!

É preciso sempre prestar atenção a pintas que crescem, manchas que aumentam, sinais que se modificam ou feridas que não cicatrizam, pois eles podem revelar câncer de pele. A observação frequente facilita o diagnóstico e o tratamento precoces. Ao notar algum dos sintomas, procure um médico especialista em Dermatologia.

Causas

O costume de se expor ao sol é capaz de influenciar tanto no envelhecimento quanto no desenvolvimento do câncer de pele. Por isso, é importante a população saber da necessidade de cuidar da pele a partir de hábitos de fotoproteção, que incluem:

- Usar óculos de sol e blusas com proteção ultravioleta (UV), bonés ou chapéus.
- Preferir locais de sombra.
- Evitar a exposição solar entre as 9h e as 15h.
- Utilizar filtro solar com fator de proteção solar (FPS) igual ou superior a 30, reaplicando o produto a cada duas horas ou sempre que houver contato com a água.



Como a nutrição pode ajudar a prevenir?

A nutrição pode auxiliar na prevenção primária do câncer, através da ingestão de alimentos que atuam como fator de proteção contra essa doença.

Entre esses alimentos, estão as frutas, verduras, hortaliças, que possuem alguns compostos bioativos presentes nos alimentos, como carotenoides (betacaroteno, licopeno), os quais são capazes de ajudar na proteção da pele contra os danos causados por raios ultravioleta.



Alimentos como peixes, ricos em ácidos graxos e ômega 3 (p. ex., sardinha, anchova, atum e salmão), também podem ser benéficos na prevenção do câncer.

Outro cuidado imprescindível é a hidratação. Por isso, no verão devemos beber mais líquidos, sobretudo a água, principalmente quem se expõe ao sol ou transpira muito.

Cuidar da hidratação é fundamental!

Alimentação e hidratação adequadas podem proteger a sua pele durante o verão. Confira dicas de alimentos e substâncias que devem ser inseridos no seu cotidiano:

- Abacaxi, goiaba, kiwi, laranja, limão, morangos, tangerina (ricos em vitamina C);
- Amêndoas, castanhas, gérmen de trigo, nozes, óleos vegetais, gema de ovo, vegetais folhosos (ricos em vitamina E);
- Frutas e hortaliças de coloração laranja, como abóbora, cenoura, damasco, manga, mamão, laranja etc., e coloração vermelha, como tomate, melancia, morango etc. (ricos em carotenoides);
- Carne de boi, feijões, grão-de-bico, lentilha, mariscos, ostras, soja (ricos em zinco).



E não se esqueça de ficar atento aos sinais e de procurar um dermatologista!

REFERÊNCIAS

AMERICAS SERVIÇOS MÉDICOS. **Dezembro laranja**. 2019. Disponível em: <https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/dezembro-laranja>. Acesso em: nov. 2021.

BATISTA, Franciele Cristina; SUZUKI, Vanessa Yuri; SANGIULIANO, Lorena Dal Collina; GOMES, Heitor Carvalho Gomes; OLIVEIRA FILHO, Renato Santos de. et al. Alimentos com ação fotoprotetora: possível prevenção no câncer de pele? **Brazilian Journal of Natural Sciences**. São Paulo, v. 3, n. 1, p. 268-273, mar. 2020. Disponível em: <https://www.bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/87/70>. Acesso em: nov. 2021.

PRODIET MEDICAL NUTRITION. **Cirurgia bariátrica**: a deficiência nutricional além da perda de peso. 2018. Disponível em: <https://prodiet.com.br/blog/2018/06/18/cirurgia-bariatrica-a-deficiencia-nutricional-alem-da-perda-de-peso/>. Acesso em: nov. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Dezembro laranja 2021**. 2021. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/dezembroLaranja/sobre/>. Acesso em: nov. 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br