

60 melanomas diagnosticados nos últimos três anos

Em 2019, foram diagnosticados no Serviço de Saúde da Região (SESARAM) 19 casos de melanoma, o tipo de cancro de pele mais grave. O total do ano passado não difere muito dos anos anteriores, sendo que em 2017 houve 20 diagnósticos destes e em 2018 outros 21, o que totaliza 60 melanomas diagnosticados nos últimos 3 anos.

Na data em que se assinala o dia do Euromelanoma, que existe para promover e partilhar informação acerca da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento do cancro da pele, a médica dermatologista explica que os números da Região estão em linha com aquela que é a taxa média de prevalência da doença em Portugal e no Mundo: 10 casos por ano em cada 10 mil habitantes.

O dia do Euromelanoma que geralmente é assinalada com um dia de rastreios gratuitos no Hospital dos Marmeleiros, devido às contingências da pandemia covid-19 não poderá decorrer nos trâmites habituais, mas é uma data que deve ser assinalada para sensibilizar e informar a população para esta problemática, sendo que “todos os conselhos que damos aos doentes devem ser cumpridos”.

A médica dermatologista explica que, entre os vários conselhos, há três que se destacam pela importância: prevenção (exposição regrada à radiação solar, cumprindo as horas recomendadas), diagnóstico o mais precoce possível (pessoas devem estar atentas a qualquer sinal que surgiu ou que modificou e procurar logo o seu médico) e a realização do auto-exame (observação pessoal da pele, sobretudo dos sinais mais irregulares).

Melanoma é o cancro cutâneo que mais preocupa

Anabela Faria recorda ainda que há diferentes tipos de cancro de pele. Embora o melanoma seja aquele que mais preocupe os profissionais, a verdade é que anualmente são diagnosticados na Região outros cancros cutâneos, nomeadamente dos chamados carcinomas basocelulares (ou basaliomas) ou dos carcinomas espinocelulares. “Este é o cancro de pele não melanoma”, explica. Estes são cancros mais frequentes, mas um diagnóstico precoce leva a 99% de curas. “São situações que têm de ser tratadas e diagnosticadas com celeridade, mas nunca como um melanoma”.

As preocupações dos médicos quanto aos melanomas têm sobretudo a ver com os prognósticos dos melanomas.

Por exemplo, segundo explica a especialista ao DIÁRIO, os basaliomas teoricamente não metastizam, excepto em casos muito raros. Os espinocelulares podem metastizar mas em situações muito pontuais. Em relação ao melanoma, a metastização à distância vai depender também da fase em que é diagnosticado. “Se for um melanoma maligno ‘in situ’ o prognóstico é geralmente muito bom”, adianta a médica dermatologista.

Nos casos mais graves, em que o melanoma começa a metastizar, estas metástases pode surgir no pulmão, fígado, ossos ou cérebro. Estas são as regiões mais frequentes. Nestes casos, já há necessidade de tratamentos do âmbito da Oncologia.

O ideal seria que todos os melanomas fossem diagnosticados quando a sua espessura microscó-

pica fosse inferior a um milímetro, já que estes casos têm um melhor prognóstico após a intervenção inicial. Porém, Anabela Faria, admite que anualmente surge de tudo um pouco: dos melanomas ‘in situ’ aos mais graves. “É muito variável”, diz. “Destas dezenas de melanomas diagnosticados nos últimos anos, alguns tinham um milímetro, outros tinham dois e chegamos a ter casos de doentes que tinham melanomas com sete milímetros de espessura, o que é muito complicado”, refere ainda a médica, reforçando a importância do diagnóstico precoce.

E se por um lado, a maioria dos melanomas surgem em pessoas com idade superior a 50 anos que têm factores de risco como pele, cabelo e olhos claros, mais de 50 sinais e sinais heterogéneos e também com doentes que têm historial familiar (predisposição genética) deste tipo de cancro cutâneo, Anabela Faria chama a atenção para o facto de alguns dos diagnósticos realizados nos últimos anos no SESARAM serem em pessoas mais jovens. “Na verdade, alguns dos nossos doentes são de um grupo etário mais baixo”, acrescenta. “Por isso temos de estar muito atentos, porque o facto de ser jovem não significa que esteja livre e sobretudo se tiver os factores de risco associados”.

Pessoas mais atentas mas ainda cometem erros

As pessoas estão cada vez mais atentas e sensibilizadas para a prevenção do cancro cutâneo. Anabela Faria recorda que há uma preocupação no caso do recurso ao protector solar e nas horas da exposição solar (nunca entre as 11 e as 17 horas), mas ainda há quem cometa erros. A médica

dermatologista sublinha que a exposição solar é “como em tudo: é preciso haver bom senso”. Por exemplo, “o protector solar não pode ser usado para uma exposição mais prolongada à radiação”, alerta Anabela Faria. “Não é um escudo invisível e deve ser reforçado após a ida à água”.

Já as crianças, até um ano de idade, não devem ser expostas à radiação e, até aos três anos, devem ser muito protegidas com vestuário e chapéu, até porque “Sabemos que as queimaduras solares na infância e adolescência são um factor de risco para o aparecimento de melanoma na idade adulta”, sublinha.

Também o caso de um recente estudo nacional que apontava para o défice de vitamina D na população portuguesa (e a da Região não era excepção à regra) não deve por exemplo servir de justificação para uma exposição prolongada ao sol.

“Embora a vitamina D na sua maioria é sintetizada pela pele por acção da radiação ultravioleta B, para esta síntese é suficiente a exposição de pequenas áreas da pele, como a mão ou antebraço, durante 20 minutos por dia”, explica. Além disso, recorda, os défices desta vitamina podem ainda ser minорados com o recurso a uma suplementação.

Também o recurso aos solários está totalmente contra-indicado.

E numa altura em que se vive em situação de pandemia e as praias estão encerradas ao público, levando a que muitas pessoas optem para alguma exposição solar nas varandas ou terraços das próprias casas, Anabela Faria recorda que os cuidados a ter mesmo nestes locais improvisados, são os mesmos em termos de uso de protector solar e de horas recomendadas à exposição.



In “*Diário de Notícias*”