Com a chegada do verão e o aumento das temperaturas, a atenção com a saúde da pele deve ser intensificada. A maior exposição ao sol nesse período eleva o risco de desenvolvimento do câncer de pele, tanto dos tipos mais comuns quanto do melanoma, considerado o mais agressivo e com maior potencial de gravidade quando não diagnosticado precocemente.

A exposição excessiva e sem proteção adequada à radiação ultravioleta (UV) é o principal fator de risco para a doença. Por isso, adotar medidas simples de prevenção no dia a dia é fundamental para aproveitar a estação de forma segura, especialmente durante atividades ao ar livre, férias e momentos de lazer.

Entre os cuidados essenciais estão o uso diário de protetor solar com alto fator de proteção, reaplicado ao longo do dia, principalmente após contato com água ou suor, e a preferência por horários de menor incidência solar, antes das 10h e após as 16h. Também é importante manter uma boa hidratação, optar por uma alimentação leve e utilizar acessórios de proteção, como chapéus, óculos escuros e roupas adequadas.

Crianças e idosos merecem atenção especial, assim como pessoas com pele clara, histórico familiar de câncer de pele ou grande número de pintas. Além disso, é fundamental observar regularmente a própria pele e ficar atento a sinais como manchas, pintas ou lesões que mudam de cor, tamanho ou formato, coçam, sangram ou não cicatrizam. Ao identificar qualquer alteração, a orientação é procurar um médico dermatologista para avaliação.

A prevenção e o diagnóstico precoce são aliados importantes na redução dos riscos e no sucesso do tratamento. Cuidar da pele é um compromisso que deve ser reforçado durante todo o ano, especialmente no verão.

Fonte: Vivest, em 29.01.2026.