

- EVITE O SOL DEPOIS DAS 10H ATÉ ÀS 16H.
- HIDRATE-SE.
- APLIQUE PROTETOR OU BLOQUEADOR SOLAR ADEQUADO AO SEU TIPO DE PELE, A CADA 2 HORAS.
- USE ÓCULOS DE SOL, COM PROTETOR UVA E UVB.
- COLOQUE CHAPÉU PARA PROTEGER O ROSTO.
- CUIDE-SE, O CÂNCER DE PELE PODE SER EVITADO.

TRABALHO REALIZADO PELOS 5º A E B DA ESCOLA WANDA ROCHA MARTINS, NA DISCIPLINA DE CIÊNCIAS.

PROFESSORA BRANCA ESLER

SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA

NÃO É PORQUE A PELE É NEGRA QUE NÃO PRECISA CUIDADOS COM O SOL.



ISSO É MITO!!!

APESAR DA MAIOR CONCENTRAÇÃO DE MELANINA, A PELE NEGRA TAMBÉM ESTÁ SUJEITA AO CÂNCER

Até mesmo as pessoas da raça negra não estão livres do câncer da pele. É verdade que a incidência da doença é muito menor dos que nas outras raças, deixando-os fora dos principais grupos de risco da doença, mas quando isso acontece seus tumores são mais graves, porque o diagnóstico normalmente é tardio. Embora em menor incidência, o câncer na pele negra, quando se desenvolve, nem sempre se deve à excessiva exposição solar, é plantar e seus tumores são mais graves.

Menos ardência

No entanto, a dermatologista Márcia Ramos e Silva reconhece que, para quem tem pele negra, o excesso de sol pode levar às manchas e imunodepressão (diminuição das defesas orgânicas). "Por isso mesmo a fotoproteção é muito importante", ressalta. Na prática, a proteção se dá na parte mais superficial da pele, o que faz com que os negros sintam menos ardência quando expostos ao sol. "Como o branco já é mais visado pelo câncer e a pele branca começa a arder se permanecer exposta

ao sol, eles se protegem mais e os negros permanecem mais tempo expostos", constata a dermatologista.

Cuidados necessários

Para controlar todos os fatores que prejudicam a pele negra, alguns cuidados devem ser tomados:

- * Hidratação diária e intensiva da pele
- * Retinóides para evitar formação de cravos e afinar a pele
- * A hidroquinona – para clarear as manchas – deve ser usada com cuidado, porque se usada por muito tempo seguido pode causar manchas brancas definitivas
- * Vitamina C associada aos tratamentos oferece menos irritação e uma maior melhora das manchas
- * Proteção solar regular, já que existe uma tendência maior de manchas escuras

* Evitar produtos com veículo oleoso para face pela tendência que tem de formar cravos.

Fonte: Deborah Duarte, dermatologista

Devem evitar

- * Substâncias gordurosas
- * Ácidos com concentrações elevadas
- * Produtos à base de álcool
- * Peelings físicos e químicos
- * Uso do laser