



A importância do Fotótipo nos Cuidados a ter com Sol e os Riscos de Cancros da Pele

Prof. Doutor Osvaldo Correia

Dermatologista. Diretor Clínico do Centro de Dermatologia Epidermis, Instituto CUF, Porto (www.epidermis.pt). Secretário-geral da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo. Porto

O risco de cancro da pele é muitas vezes associado exclusivamente às pessoas ruivas ou louras, de pele clara, olhos azuis e que ficam rapidamente vermelhas com o Sol, o que nem sempre é o mais correto. O **fotótipo** é usado para classificar os diferentes tipos de pele e a sua relação com a exposição solar, mas isoladamente pode não ser suficiente para identificar a pessoa com maior risco para cancro da pele e, sobretudo, pode promover descuido por aqueles que, não tendo fotótipo baixo, se julgam seguros quanto à forma de se exporem ao Sol ou aos cuidados com a sua proteção.

Trabalhos recentes evidenciam que o grau de pigmentação cutânea, e logo a dificuldade ou a facilidade de rápido bronzeamento, pode ser característica que permite uma melhor estimativa de risco de cancros cutâneos do que a clássica classificação de Fitzpatrick dos vários tipos de pele (fotótipos), a qual é fundamentada na cor do cabelo e dos olhos, além da facilidade de queimadura ou bronzeamento¹.

A **classificação** de Fitzpatrick em 6 fotótipos, ou a classificação em 4 fotótipos principais (Tabela), pode ajudar a identificar o fotótipo pelas características de pele, cabelo, olhos mas, sobretudo, pela sensibilidade ao Sol, a capacidade de bronzeamento ou a facilidade de queimadura. Pode elucidar quanto ao tempo de proteção natural individual. Hoje em dia, a identificação do fotótipo pessoal, pela simples aparência, pode não ser fácil devido à combinação de genes com características ancestrais muito diferentes e pode não prever facilmente a sensibilidade à radiação ultravioleta (UV)^{2,3}. Assim, poderá haver uma pessoa de cabelo e olhos escuros mas que facilmente fica sardenta, o que denota traços de fotótipos mais baixos e sensíveis

com características de fotótipos mais altos e resistentes.

A **Prevenção** Primária de Cancros da Pele, sugerindo o “*bom convívio com o Sol*”, e a Prevenção Secundária, promovendo o autoexame periódico, são essenciais⁴. É importante ensinar a identificar os sinais cutâneos sem risco de evoluir para cancro da pele e distinguir daqueles que já são cancros da pele, como são os carcinomas basocelulares, os carcinomas espinocelulares (ou seus percussores potenciais, que são as queratoses actínicas) e os melanomas. Cada um destes três últimos cancros da pele, que têm como fator ambiental de maior risco a exposição prévia aos ultravioleta de forma exagerada ou inadequada, pode assumir vários aspetos clínicos que importa reconhecer (www.apcancrocuteano.pt; www.euromelanoma.org/portugal).

Toda esta sensibilização deve ser estendida a toda a população, mas há que intervir sobretudo em grupos de risco acrescido, como aqueles que têm múltiplos *nevus*, sobretudo atípicos, os trabalhadores ou desportistas ao ar livre, como os ciclistas e os atletas de corrida amadora ou profissional, os imunossuprimidos, em particular os transplantados, que nasceram ou viveram em países tropicais, sendo de fotótipo de risco ou que tiveram **comportamentos de risco**:

- a frequência, mesmo que periódica, de solários,
- os antecedentes de queimaduras solares repetidas ou intensas, sobretudo em criança, adolescente ou adulto jovem
- os frequentadores de férias tropicais.

É importante

- a promoção da *regra da sombra*
- o uso de vestuário adequado
- a exposição lenta, gradual e sensata

- o uso de protetores solares com índices de proteção solar elevada, em textura não enganosa e de aplicação repetida, os quais não devem ser usados para prolongar o tempo de exposição ao Sol.

Ao planejar o fim-de-semana, as férias, a corrida ou as atividades ao ar livre dever-se-á verificar as **condições atmosféricas** dos dias seguintes, tendo em atenção a temperatura e os índices de UV. De facto, poderão existir dias de temperaturas amenas, mas com índices de UV elevados, o que pode levar a descuidos na proteção solar, sendo útil a consulta desta informação em www.ipma.pt.

É pela colaboração de todos os profissionais de educação e saúde, bem como pela comunicação social, que se poderá atingir os principais objetivos que são a diminuição da curva crescente de cancros da pele e reduzir a morbidade e mortalidade dos mesmos pela promoção do autoexame e do diagnóstico precoce.

Bibliografia

1. Sitek A et al. *Skin color parameters and Fitzpatrick phototypes in estimating the risk of skin cancer: A case-control study in the Polish population.* J Am Acad Dermatol 2016 Apr;74(4):716-23.
2. He SY et al. *Self-reported pigmentary phenotypes and race are significant but incomplete predictors of Fitzpatrick skin phototype in an ethnically diverse population.* J Am Acad Dermatol 2014 Oct;71(4):731-7.
3. Eilers S et al. *Accuracy of self-report in assessing Fitzpatrick skin phototypes I through VI.* JAMA Dermatol 2013 Nov;149(11):1289-94.
4. Agbai ON et al. *Skin cancer and photoprotection in people of color: a review and recommendations for physicians and the public.* J Am Acad Dermatol 2014 Apr;70(4):748-62.

Tabela - Tipos de pele (FOTÓTIPO)

Fototipo 1

Pele clara, muitas vezes com sardas

Cabelos loiros ou ruivos

Olhos azuis ou verdes

A pele é extremamente sensível ao Sol, queima sempre e não bronzeia

Tempo de proteção individual de 3 a 10 minutos (tempo que medeia até ficar vermelha, quando não protegida)

É inútil tentar bronzear este tipo de pele. Irá apenas fazer mal a si próprio!

Fototipo 2

Pele clara, mas um pouco mais escura que a do tipo 1

Cabelo loiro a loiro escuro

Olhos azuis ou verdes

A pele também é sensível ao Sol, bronzeia lentamente e nem sempre é propensa a queimaduras solares

Tempo de proteção individual de 10 a 20 minutos

Fototipo 3

Tez um pouco mais escura

Cabelo loiro escuro a castanho

Cor dos olhos variável

A pele é apenas ligeiramente sensível ao Sol, bronzeia fácil e rapidamente, o bronzeado dura muito tempo

Tempo de proteção individual de 20 a 30 minutos

Fototipo 4

Pele castanho claro

Cabelo castanho-escuro ou preto

Olhos escuros

A pele é robusta, bronzeia rápida e profundamente, o bronzeado dura muito tempo

Tempo de proteção individual de 40 minutos



Classificação simplificada dos fototipos (I a VI de Fitzpatrick), correlacionando a cor da pele e a sensibilidade à radiação ultravioleta. Os fototipos mais claros (I-IV) têm risco elevado para desenvolvimento de cânceros de pele.

Fonte: Figura retirada da monografia do Lumixyl

