

### **III Semana de Saúde do MPE tem palestra sobre o Câncer de Pele**

A proteção solar é a principal forma de prevenção do câncer de pele. Essa foi a principal recomendação da farmacêutica Erika Rosas, em sua palestra ontem no auditório do Ministério Público Estadual (MPE), como parte da programação da III Semana de Saúde. Erika explicou que o câncer da pele é um tumor formado por células da pele que sofreram uma transformação e multiplicam-se de maneira desordenada e anormal dando origem a um novo tecido. Entre as causas que predis põem ao início desta transformação celular aparece como principal agente a exposição prolongada e repetida à radiação ultravioleta do sol. “O câncer da pele atinge principalmente as pessoas de pele branca, que se queimam com facilidade e nunca se bronzeiam ou se bronzeiam com dificuldade. Cerca de 90% das lesões localizam-se nas áreas da pele que ficam expostas ao sol, o que mostra a importância da exposição solar para o surgimento do tumor”. Erika explicou que as pessoas devem usar o filtro solar como se escova os dentes e usa-se desodorante. “O fator de proteção solar (FPS) presente no filtro solar é uma medida que indica quanto tempo uma pessoa pode ficar exposta sem se queimar. De modo geral deve-se usar um filtro solar com FPS no mínimo 15, sendo que peles mais claras pedem filtro com FPS 30. Deve ser aplicado generosamente sobre a pele e reaplicado quando necessário. Recomenda-se que a aplicação seja feita 30 minutos antes da exposição solar”. Segundo a farmacêutica o filtro deve conter agentes que protejam da radiação UVA e UVB. “Mas as pessoas não devem desprezar outros cuidados como uso de chapéu, guarda-sol, óculos escuros, e evitar a exposição em horários em que os raios UV são mais intensos (entre 10h e 15h). Os danos causados pela exposição solar excessiva têm efeito cumulativo e, portanto, cuidados relativos à fotoproteção devem ser praticados desde a infância. E, vale lembrar sempre: a fotoproteção deve ser uma preocupação para homens e mulheres” explica.

A III Semana de Saúde do MPE também contou com os fisioterapeutas Alex Cavalcanti e Andressa da Costa explicando os benefícios do Pilates, uma técnica nova que associa de conscientização corporal e teorias de controle motor e também o RPG, que é a reeducação da postura corporal. Também a Mais Academia apresentou aulas de Ioga e Pilates com aparelhos modernos. O Departamento de Doenças Sexualmente Transmissíveis da Secretaria de Saúde entregou preservativos e orientou os servidores sobre as DSTs e Aids.

Hoje ,13, a palestra de encerramento é da empresária Iris Tavares que vai falar sobre como estar bem vestida com poucas peças e pouco tempo. “Trata-se de uma palestra para a mulher e homens que trabalham e não tem muito tempo para pensar no visual”. Logo após a III Semana se encerra com um desfile e a apresentação de dança coordenado pela Academia de Dança Fênix.

A III Semana de Saúde do MPE acontece de 15h às 18 h na sede do MPE e tem o apoio dos seguintes parceiros: Secretaria Estadual de Saúde, Secretaria Municipal de Saúde, Secretaria de Esporte, Turismo e Lazer, Hemoacre, Akakia, Clínica Espaço Vital, Dança Fênix, Espaço Zaíra Ayache, Espaço e Estilo ótico ZA, Iris Tavares, Livraria Nobel, Mais Academia, Miragina, Adcos, Rosafarma, O Boticário, Oftalmologista Eduardo Veloso, Jorge Rivasplata e Salão Leblon.