

Quinta-Feira, 12 de Março de 2026

Dr. Marcelo Sandrin alerta: cuidados com a pele devem começar antes da chegada do verão

Dicas de saúde

Márcio Eça do rufandobombonews

Com a proximidade do verão, o médico Dr. Marcelo Sandrin faz um importante alerta sobre os cuidados necessários com a pele — nosso “invólucro”, como ele define. Segundo o especialista, apesar de ser uma estrutura resistente e protetora, a pele sofre constantemente com o calor extremo, os raios ultravioletas, a poluição e outros fatores do dia a dia.

“Precisamos cuidar muito bem da nossa pele, porque ela vai nos acompanhar por toda a vida”, destaca. Ele lembra que, embora já existam avanços no tratamento de queimaduras — como o uso de pele de peixe em grandes queimados —, a melhor forma de proteção ainda é a prevenção.

Com a chegada do período mais quente do ano, Dr. Sandrin reforça a importância do uso diário do protetor solar com fator acima de 30, reaplicado várias vezes ao dia, especialmente em pessoas que se expõem com frequência ao sol, seja no trabalho, na praia ou em piscinas. “Não é preciso exagerar no fator, mas é fundamental aplicar corretamente e com regularidade”, orienta.

O médico alerta ainda para o risco de envelhecimento precoce e câncer de pele, incluindo o melanoma — um dos tumores mais agressivos e com alto potencial de metástase. Lesões aparentemente simples, como áreas descamativas, feridas que cicatrizam e voltam no mesmo lugar ou manchas que mudam de cor e formato, exigem avaliação médica imediata.

Dr. Sandrin lembra que a observação deve incluir todo o corpo, inclusive regiões de difícil visualização, como costas, couro cabeludo e áreas íntimas. “Peça ajuda de alguém próximo, especialmente para verificar locais que você não consegue ver sozinho.”

Por fim, ele reforça o uso de barreiras físicas contra o sol, como chapéus, sombrinhas e roupas leves que cubram