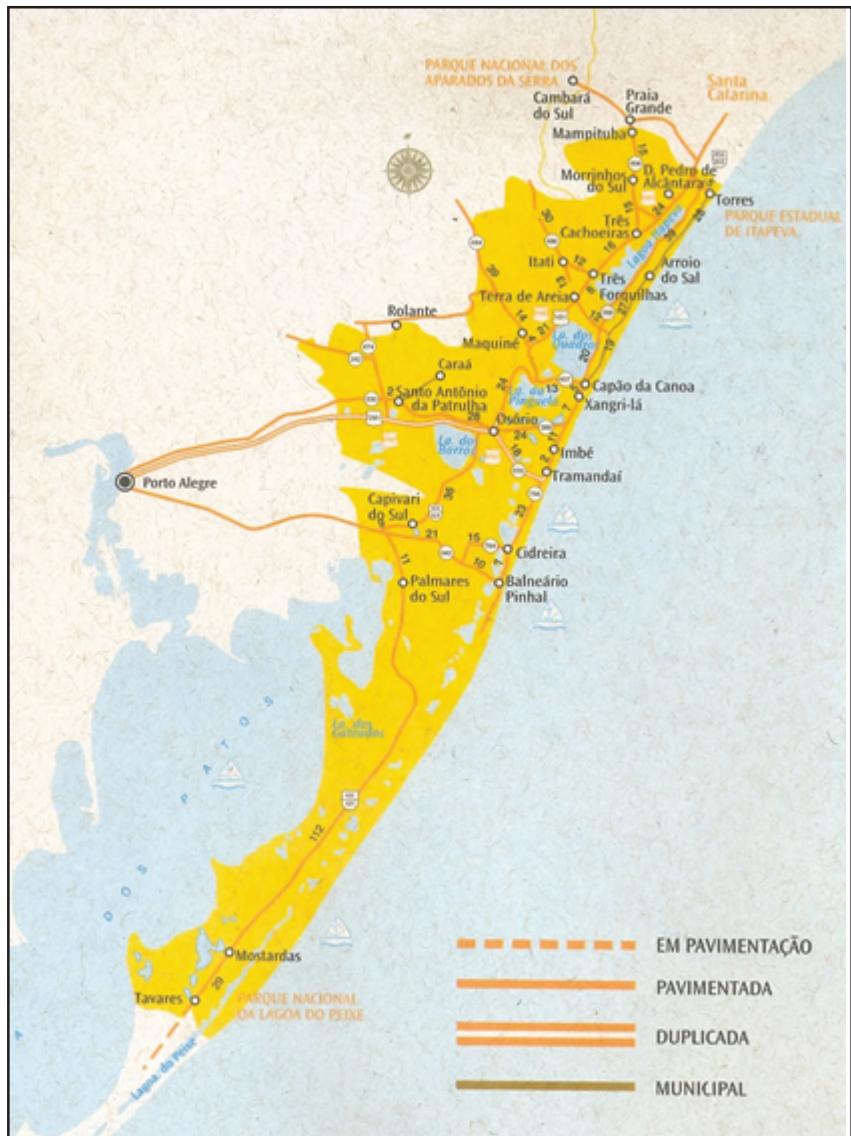




CARTILHA

CAVALGADA DO MAR 2011



Percorso Cavalcada do Mar

APRESENTAÇÃO

O objetivo principal da elaboração dessa cartilha é zelar pelo bem estar dos cavalianos, de seus animais e demais participantes da Cavalgada do Mar.

Ciente da importância da prevenção de doenças, abordamos assuntos referentes à saúde pública, sanidade animal e dicas de comportamento.

Visando o bem estar animal, dedicamos atenção especial aos nossos cavalos, desde o manejo nutricional até os cuidados durante a cavalgada.

Devido ao crescente número de casos de câncer de pele no Rio Grande do Sul, acreditamos que noções básicas de prevenção do mesmo seria de fundamental importância. Por isso, dedicamos um capítulo especial para este assunto.

Não esquecemos que a Cavalgada do Mar, é um evento cultural que garante o vislumbre dos atrativos turísticos das praias visitadas, além de valorizar a natureza, as rotas dos tropeiros e os costumes litorâneos. Por isso deixamos por último o que nos é demais precioso.

Queremos, portanto, que aceite o convite para entender com mais detalhes porque todos os anos deixamos nossos lares e migramos para o Litoral Norte carregados de saudades e orgulho.



INTRODUÇÃO

A Cavalgada do Mar

Percorso

A Cavalgada do Mar ocorre no Litoral Norte Gaúcho e percorre os municípios de Torres, Arroio do Sal, Capão da Canoa, Xangrilá, Imbé, Tramandaí, Cidreira e Palmares do Sul. A cada ano o trajeto é feito num sentido: de Torres a Palmares do Sul ou vice-versa. As paradas são feitas em Torres, Arroio do Sal, Capão da Canoa, Imbé, Tramandaí, Cidreira e Palmares do Sul.

Cavalgada

É um passeio realizado por um grupo de cavaleiros. Uma cavalgada pode ser realizada por motivos religiosos, cívicos ou para simples diversão, esse hábito é realizado por pessoas em todo o mundo.

Cavalgar significa montar em cavalos mansos, devidamente treinados para cavalgadas, aprender noções básicas de equitação, apreciar lindas paisagens, ouvir cantos de pássaros, fazer novas amizades ou curtir amizades já existentes, respirar ar puro, além de fazer atividade física, na qual a equitação obriga. É uma atividade de lazer ativo, que junta o prazer da equitação ao fascínio da vida em contato direto com a natureza. É mais do que a simples contemplação – a cavalo, você participa ativamente da paisagem: uma sensação que jamais se apagará da memória.

Pode participar da cavalgada do Mar, toda e qualquer pessoa, com boa integridade física, sendo que os menores de 18 anos deverão estar autorizados ou acompanhados dos seus representantes legais.

A comida nos paradouros busca também a valorização da cultura local. Falando em cultura, a cavalgada não deixa de valorizar a arte, a música, a história e o meio ambiente regional. É educação ambiental pura e turística.

O que levar:

Para uma cavalgada a roupa a ser utilizada é uma bombacha confortável, botas, chapéu e uma camisa leve. Se quiser proteger-se ainda mais, pode usar luvas. Uma mala de garupa pode ser interessante para acondicionar a sua máquina fotográfica, cantil, repelente, protetor solar, muda de roupa, capa de chuva, agasalho e lanche.



História da Quem Somos



A Fundação Cultural Cavalgada do Mar surgiu em 01/06/2008 com o objetivo de promover, executar e manter em caráter cultural a Cavalgada do Mar e demais eventos da mesma natureza no Rio Grande do Sul e demais Estados.

A Fundação é composta por um Conselho Deliberativo, Fiscal e pela diretoria atual conforme segue:

Vilmar Ribeiro Romera
Presidente

Sergio Paulo Hoffmann Porto
1º Vice-presidente

Waldevino Rodrigues da Silva
2º Vice-presidente

Nelceu Blehm
3º Vice-presidente

Anderson Batista Urbim
Tesoureiro-geral



Vilmar Ribeiro Romera

Histórico

A 1ª Cavalgada do Mar foi realizada em 1984 com o objetivo de contestar o fechamento do Banco Sul Brasileiro e tinha aproximadamente 60 participantes. A idéia surgiu do ilustre João José Machado (O Machadinho), advogado da Prefeitura de Palmares do Sul, mas sua realização só foi possível com o patrocínio do prefeito Nei Azevedo. Ambos buscaram apoio dos demais municípios do Litoral Norte Gaúcho, principalmente com relação à alimentação dos cavalarianos. Num trajeto de 240 Km de Palmares do Sul até Torres, ficou combinado que os integrantes da cavalgada passariam por todas as prefeituras, grandes e pequenas. Machadinho comandou da 1º a 4º edição.

Vilmar Romera, gaúcho de Arroio dos Ratos, passou a comandar a Cavalgada a partir da 5º edição em diante e, na primeira já sob seu comando, pode contar com aproximadamente 400 cavalarianos. Com a mudança de comandante, a sistemática de funcionamento também modificou em alguns aspectos, como: as paradas passaram a ser feitas apenas nas praias grandes; a alimentação de cada cavalariano seria responsabilidade de cada participante ou este deveria estar organizado em piquetes para que assim tivessem suas equipes de apoio durante todo o trajeto.

O dia durante a Cavalgada do Mar começa às 6 horas com os clarins da Brigada Militar; depois vem o preparo do chimarrão, a alimentação e o encilhamento dos cavalos, e o café da manhã e a vestimenta dos cavalarianos. A saída inicia às 8 horas com uma oração. O Piquete das Bandeiras segue na frente referendando os admiradores e o Piquete de Comando se divide para organizar e orientar os participantes

durante todo o trajeto e manter a segurança dos banhistas durante a passagem dos cavalarianos. A equipe de apoio normalmente vai de carro na frente para montar o acampamento e elaborar as refeições. Devido à brisa do mar e temperaturas mais amenas, só se cavalga durante o período da manhã, assim sendo próximo ao meio-dia aos cavalarianos começam a chegar ao acampamento para desencilhar e tratar o cavalo, almoçarem e descansarem. Alguns dormem, outros conversam, cantam ou jogam truco, tava, tetarfe, terjo, argola, ferradura e bocha campeira.

As primeiras mulheres a participarem da cavalgada foram as filhas de Ari de Almeida Mattos, natural de Torres. Na 7º edição, compareceram aproximadamente 23 amazonas e o número foi aumentando a cada ano, no entanto somente na 9º edição, em 1993, foi identificado um grupo feminino organizado: o Piquete de Anita Garibaldi, coordenado pela escritora Elma Sant'Ana.

É bonito de observar o encantamento das crianças das mais variadas idades, pois todas acordam cedo, vestem as respectivas pilchas (roupa típica do gaúcho), acompanham o trato com os cavalos e seguem com seus familiares para mais um dia de cavalgada.

Foi identificado nas inúmeras edições que nem todos os cavalarianos fazem o percurso inteiro, ocasionando assim uma alteração do número total de participantes a cada parada. Conforme registros, a Cavalgada do Mar já teve a participação de cavaleiros de Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Portugal e Itália; de homens, mulheres, crianças e idosos; de executivos, personagens ilustres da cultura rio-grandense, políticos e trabalhadores rurais acostumados com a lida campeira.

Manejo alimentar dos equinos estabulados

Você sabia que um cavalo à campo passa 60% de seu tempo se alimentando? E que quando estabulado este tempo reduz para 15%?

Se levarmos em consideração o fato do cavalo ser um animal herbívoro (se alimenta de plantas) e necessita de grande quantidade de fibra na sua dieta, será que a alimentação da maioria dos animais estabulados está correta?



Pensando nestas questões, dedicamos este capítulo para esclarecermos algumas dúvidas referentes ao manejo da alimentação dos eqüinos estabulados.

A oferta de água límpida e fresca à vontade deve ser o primeiro passo para uma boa dieta alimentar. Um cavalo adulto, em climas temperados, realizando trabalhos leves, necessita de 20 a 30 litros de água por dia. Em muitos estabelecimentos a água é oferecida de 3 a 4 vezes ao dia, muitas vezes coincidindo com o horário da oferta de ração e, nesta ocasião, o animal está inclinado a procurar a ração e despreza a água. A carência de água pode levar à desidratação, perda de peso pela má absorção do alimento e cólicas por impactação do conteúdo intestinal.



Cientes que os cavalos estabulados estão fora de seu ambiente natural, devem, neste caso, suprir suas carências em fibra. Um Eqüino de 450 kg necessita de, no mínimo, 7,5 kg de feno de boa qualidade por dia. Um feno de boa qualidade deve apresentar um odor agradável de pasto maduro, não apresentar manchas brancas de fungos e bolores e ter uma grande quantidade de folhas. Molhar o feno logo antes de coloca-lo no cocho, favorece a mastigação, reduz a quantidade de pó e auxilia no aumento da ingestão de água.

O perfil do cavalo de passeio e cavalgada não exige um alimento concentrado (ração) de grande quantidade de energia. A maioria das rações de manutenção apresenta energia na forma de Extrato Etéreo na quantidade aproximada de 2,5 %. Esta quantidade de energia é suficiente para a atividade de exercício leve, o que caracteriza a maioria dos



nossos animais. Uma quantidade exagerada de energia provoca um acúmulo excessivo de gordura, tornando o animal obeso e um aumento dos riscos de saúde.

A quantidade de proteína na ração, para esta categoria de animais, não é muito importante, uma vez que estes animais, na sua grande maioria, estão na fase adulta.

E animais adultos necessitam de proteína apenas para manutenção, já que a proteína é fundamental para a fase de crescimento. Uma ração que contenha a quantidade aproximada de 12% de proteína é satisfatória para as nossas necessidades. É importante sabermos que uma ração com estas características deve ser fornecida na quantidade diária de 1 a 1,5 kg para cada 100 kg de peso do animal.



O manejo alimentar correto é uma garantia de uma vida saudável de nosso animal, diminuindo o desperdício, os custos com medicação e, principalmente aumentando a vida útil de nosso companheiro de cavalgada.

O Cavalo ideal para cavalgadas

O cavalo ideal para cavalgadas não apresenta um biótipo definido, ou raça determinada, ou sexo preferido. Na verdade, o cavalo ideal para um cavaleiro pode não ser para outro, ou seja, o animal ideal é aquele que se adapte as nossas necessidades em um determinado momento.



Não há um biótipo específico de animal que seja o ideal para cavalgada, porque há, por parte de alguns, preferência por animais

mais altos o que para outros torna-se um empecilho para montar e desmontar quando for necessário. No entanto, cavalos menores apresentam um passo menor e, consequentemente, precisam andar mais para percorrer o mesmo trajeto. Há raças de cavalos de marcha e raças de cavalos trotadores, raças de sangue quente e sangue frio, raças de estrutura compacta e estrutura esguia e etc. Neste caso específico fica claro as diferenças entre as preferências pessoais. Entretanto, nem sempre o que queremos é o ideal para nós, porque uma pessoa que apresenta uma baixa estatura não pode optar por uma raça de animais altos, por outro lado, uma pessoa que sofre de problemas de coluna não pode optar por uma raça de animais de trote. Em relação ao sexo podemos optar por garanhões, castrados ou fêmeas. Os que menos apresentam problemas durante uma

cavalgada são o castrados, pois os garanhões, na sua grande maioria, apresentam agressividade inerente aos machos e as fêmeas, dependendo da época do ano, podem estar em cio, dificultando a concentração e aumentando os riscos de problemas musculares.

O cavalo ideal é aquele que atende as nossas necessidades em um momento específico. Não se pode adquirir um animal ágil e de movimentos rápidos



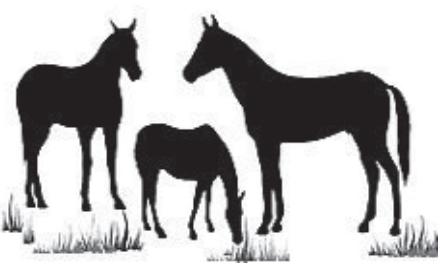


Os passos que antecedem uma cavalgada

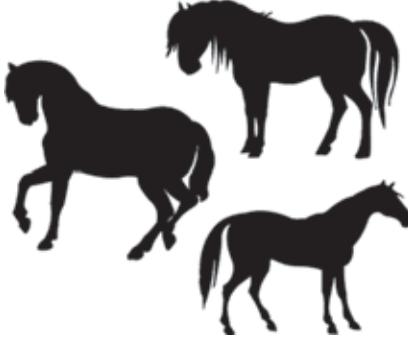
Os passos que antecedem uma cavalgada irão determinar o sucesso ou o insucesso da mesma. Uma avaliação da condição corporal do animal e do seu estado de saúde pode garantir uma cavalgada prazerosa e segura. Além disso, uma preparação física correta pode garantir um menor desgaste físico e a redução dos riscos de acidentes graves e óbitos por esforço excessivo.

Uma consulta prévia com um médico veterinário pode determinar a condição corporal de um animal. Animais com sobre peso e obesos sofrem com o calor e com as distâncias percorridas, estando sujeitos a problemas musculares graves, que muitas vezes os levam a morte, por outro lado, animais magros e caquéticos podem sofrer por falta de energia acumulada, correndo o risco de morte por inanição. A avaliação do estado de saúde do animal é tão importante quanto a avaliação corporal, muitas doenças que não percebemos podem ser debilitantes durante uma cavalgada que, por si só, exige da condição física e sanitária. Portanto, exames que avaliam a saúde do animal (hemograma, sorológico para leptospirose e babesiose e etc.) podem evitar sacrifícios desnecessários de animais doentes.

Um animal, mesmo sadio, sem uma preparação física adequada pode sofrer consequências graves de uma cavalgada, desde perda da capacidade física, até a morte. Por isso, preconizamos um trabalho específico para a realização da cavalgada (veja o quadro abaixo), com atividades diárias visando o fortalecimento do aparelho locomotor e desenvolvendo a capacidade respiratória.

Terça-feira	
15 minutos de passo lento 30 minutos de passo rápido 15 minutos de passo lento	1ª semana
Quarta-feira	
Repetir	
Quinta-feira	
Repetir	
Sexta-feira	
Repetir	
Sábado	
Repetir	
Domingo	
Acrescentar 1 minuto de trote a cada 30 minutos	
Obs: Este programa de treinamento é indicado para uma cavalgada de 30 a 50 km diários, numa velocidade de 10 a 12 km/h por um período máximo de 10 dias.	
	

Terça-feira	
15 minutos de passo lento 30 minutos de passo rápido 15 minutos de passo lento	2ª semana
Quarta-feira	
15 minutos de passo 02 minuto de trote 10 minutos de passo 02 minuto de trote 10 minutos de passo 02 minuto de trote 15 minutos de passo	
Quinta-feira	
1 hora e meia de passo	
Sexta-feira	
Sábado	
2 horas de passo	
Domingo	
Repetir o programa de quarta	

Terça-feira	
15 minutos de passo 1 minuto de trote 5 minutos de passo 3 minuto de trote 5 minutos de passo 5 minuto de trote 5 minutos de passo 1 minuto de galope 5 minutos de passo 3 minuto de trote 15 minutos de passo	3ª semana 
Quarta-feira	
15 minutos de passo 10 minuto de trote 10 minutos de passo 10 minuto de trote 15 minutos de passo	
Quinta-feira	
Repetir o programa de terça	
Sexta-feira	
Repetir o programa de quarta	
Sábado	
Repetir o programa de terça	
Domingo	
Repetir o programa de terça	

Terça-feira	
15 minutos de passo 10 minuto de galope 15 minutos de passo	4ª semana
Quarta-feira	
15 minutos de passo 05 minuto de trote 05 minutos de passo 05 minuto de trote 02 minutos de passo 03 minutos de galope 05 minutos de passo 05 minuto de trote 05 minutos de galope 15 minutos de passo	
Quinta-feira	
Repetir o programa de terça	
Sexta-feira	
Repetir o programa de quarta	
Sábado	
Repetir o programa de terça	
Domingo	
Repetir o programa de quarta	

Os cuidados com sua montaria durante a cavalgada

Durante a cavalgada devemos observar certos detalhes que, por mais óbvios que sejam, não devemos desprezar, porque, necessariamente, serão a garantia da integridade física do nosso animal. São estes a seguir:

O alimento sólido deve ser oferecido 2 horas antes do início da cavalgada e 3 horas após o seu término, diminuindo o risco de cólicas;

Revisar as encilhas, principalmente os xergões e mantas, para evitar qualquer material estranho que possa ferir o lombo do animal;

Revisar a embocadura (freio) afim de evitar lesões na boca de seu animal, deixando sempre a barbela justa, porém não apertada;

Evitar paradas desnecessárias, contribuindo com o fluxo constante da cavalgada, evitando, assim, grandes distanciamentos;

Nunca exigir um esforço físico do seu cavalo acima do necessário, evitando assim a estafa do mesmo;

Respeitar as paradas de descanso. Durante as quais deve-se afrouxar as encilhas, revisa-las e oferecer água de forma moderada (4 a 5 litros) para não ultrapassar a capacidade do estômago;

Ao final do percurso deve-se desencilhar o animal, leva-lo para pastar (pastorear) e despojar-se do suor (rebolcar). Oferecer água 30 minutos após a chegada, quando as frequências cardíaca e respiratória estarão próximas às normais;

Escolher detalhadamente os locais de descanso do seu cavalo, evitando acidentes com cordas, cercas e outros animais. É no momento de repouso que ocorre a maioria dos acidentes;

Revise seu animal periodicamente, garantindo o fornecimento de água limpa e fresca.





Praia da Guarita em Torres



Acervo MCN Ceclimar/IB/UFRGS - Crânio de Baleia - Imbé-RS

Atrativos turísticos dos municípios que fazem parte da rota da Cavalgada do mar

Em Torres, é possível ...

Tomar banho e surfar na Praia dos Molhes, Praia da Cal, Praia Grande, Prainha, Praia do Parque da Guarita e Praia da Itapeva, apreciar a belíssima vista do Morro do Farol, praticar rapel, escalada e voar de paraglider, fazer passeio de barco até a Ilha dos Lobos, pescar no Rio Mampituba, atravessar a Ponte Pencil e conhecer o município catarinense Passo de Torres, passear de barco até a Ilha dos Lobos para observar os lobos marinhos, voar de balão principalmente no Festival de Balonismo, passear de caiaque e de bicicleta e observar as tartarugas na Lagoa do Violão, passear de carruagem nas ruas do município, aproveitar os inúmeros bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias, creperias, pizzarias e pastelarias, conhecer o Parque Paraíso das Miniaturas onde tudo é cópia da vida passada - resgatando a história - ou atual e encanta e atiça o imaginário e a curiosidade de crianças e adultos. Muitos objetos são feitos de material reciclável.

Em Arroio do Sal, é possível ...

Fazer trilhas ecológicas no Parque Tupancy com duração de aproximadamente 30 minutos, podendo observar capivaras, ratão do banhado, tartarugas, marreca piadeira, galinhola, gambá, lebre, jaçanã, garça, biguá, socó, cisne-do-pescoço-preto, dentre outros, desfrutar da Fazenda Caramurú, conhecendo o museu de equoterapia, a tafona de farina, a doma racional, e as demonstrações da «vaca louca», da doma gaúcha, das provas de tambor e rédeas, visitar a Fazenda Matão, conhecendo o museu campeiro com peças

centenárias e as demonstrações de laço, prova campeira, percorrendo as trilhas em meio a mata nativa, e saboreando o verdadeiro chimarrão servido em chaleira de ferro, conhecer a Fazenda Pousada da Lagoa, andando de jet ski, remo, moto náutica e lancha na Lagoa Itapeva.

Em Capão da Canoa, é possível ...

Aproveitar os 11 balneários, passar o dia nos parques aquáticos Marina Park e Fazenda Ácqua Lokos, visitar o Santuário Nossa Senhora do Trabalho, conhecer o Parque Náutico Lagoa dos Quadros que é composto pier, pista de motocross, área verde, cavalos e esportes náuticos, frequentar o CTG João Sobrinho que conta com um parque de rodeios e possui invernadas artísticas, caminhar, fazer esportes, assistir shows ou apenas descansar no calçadão à beira mar, saborear as delícias gastronômicas preparadas nos bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias, conhecer os condomínios fechados. e frequentar as casas noturnas.

Em Xangrilá, é possível ...

Descansar e fazer esportes nas inúmeras praças e parques, com destaque especial ao Parque Central recém reformado, visitar a colônia de pescadores na Barra do João Pedro, visitar o Moinho centenário que está em perfeito estado de funcionamento para moer a cana de açúcar, e beber o saboroso caldo de cana, conhecer o Grupo de Tradições e Cultura 20 de Setembro que possui invernadas artísticas e realiza diversos eventos no seu galpão, pescar na Plataforma Marítima, saborear as delícias gastronômicas preparadas nos bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias, frequentar as casas noturnas, participar do Planeta Atlântida, e conhecer os condomínios fechados.

Em Imbé, é possível ...

Pescar nos Moles da Barra, visitar o CECLIMAR que foi o 1º museu paleontológico da Região Sul do país com espécies marinhas, conhecer o Lago da Fonte composto por camping, playground, dentre outros, passear no Lago do Braço Morto com cardume de tainhas, praça e coreto, visitar a Casa do Artesão com exposição e venda de artefatos confeccionados pelos artesões locais, caminhar no calçadão e saborear as delícias gastronômicas dos diversos bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias, e frequentar as casas noturnas.

Em Tramandaí, é possível ...

Pescar na Plataforma Marítima, saborear os mais variados tipos de peixe, em especial a tainha, na Festa Nacional do Peixe realizada normalmente no inverno, visitar o Horto Florestal com trilhas ecológicas, observação de espécies de plantas e animais, visitar a Lagoa da Custódia composta por diversidade de espécies de peixes e aves, conhecer o Museu Abrilina Hoffmeiser que conta a história do município, desfrutar o museu de armas, as áreas de lazer e gastronomia do Parque Marechal Osório e acampar, frequentar as casas noturnas, e saborear as delícias gastronômicas preparadas nos bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias.

Em Cidreira, é possível ...

Jogar futebol no Estádio Municipal, participar de shows artísticos na Concha Acústica, e passear pelo calçadão que é composto por bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias.

Em Palmares do Sul, é possível ...

Visitar a Casa de Cultura com acervo histórico do município, conhecer as Lagoas do Cipó e do Casamento, vislumbrar as

dunas da Praia do Quintão, e saborear as delícias gastronômicas preparadas nos bares, restaurantes, lanchonetes, sorveterias e creperias.



AFOGAMENTO

saiba como evitar e
prevenir



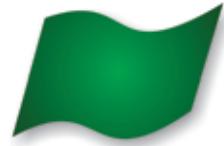
- Conheça bem local para nadar, atente para as sinalizações por placas colocadas para alertar de perigo, se não existir placa, é proibido o banho.
- Não superestime sua capacidade física, na água ela é insegura.
- Evite nadar sozinho, tenha sempre companhias, pode ser seu socorro.
- Procure as áreas destinadas à banhistas, seus riscos são menores.
- Não consuma bebidas alcoólicas antes de nadar.
- Após as refeições faça um repouso mínimo de 03 horas antes de nadar.
- Ao sentir dificuldade, não exite em pedir socorro.
- Para salvamento prefira cordas, galhos e bóias, só em último caso se aventure na água.
- Sempre nade paralelo e próximo à margem, sua segurança agradece.
- Ao andar de barco, caiaque, lancha ou Jet-ski, use sempre os equipamentos de segurança, se algum acidente ocorrer, você não corre o risco de se afogar.
- Obedeça as sinalizações nas praias, represas e rios, pois delas também dependem sua vida.
- Nunca deixar o bebê sozinho no banho ou que crianças pequenas brinquem sozinhas, próximo a piscinas, rios, açudes, riachos, lagos ou mesmo na praia.
- As bandeiras não substituem a presença dos salva-vidas.

São uma ferramenta de seu trabalho.

BANDEIRA VERDE

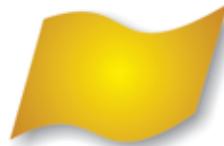
Mar em condições de risco moderado para banho.

Poucos buracos (cavas) ou inexistentes; corrente de retorno (repuxo) inexistente e fraca; corrente lateral inexistente; baixa formação de ondas; banho praticável, com atenções de rotina.



BANDEIRA AMARELA

Mar em condições de risco médio para banho. Formação de ondas, com correntes de retorno (repuxo) e corrente lateral; formação de buracos (cavas); banho praticável, com riscos relativos, necessitando cuidados e atenções especiais.



BANDEIRA VERMELHA

Mar em condições de alto risco para o banho. Muitos buracos (cavas); dificuldade de visibilidade (névoa); existência de correntes de retorno (repuxo) e corrente lateral muito fortes; formação de ondas altas e em rápidos períodos e seqüências; possibilidade do mar estar avançado além do normal (ressaca); banho desaconselhável.



BANDEIRA AZUL

Foi encontrada uma pessoa perdida ou há informações a respeito.



CÂNCER DE PELE

saiba como evitar e prevenir

Melanoma cutâneo é um tipo de câncer que tem origem nos melanócitos (células produtoras de melanina, substância que determina a cor da pele) e tem predominância em adultos brancos. Embora só represente 4% dos tipos de câncer de pele, o melanoma é o mais grave devido à sua alta possibilidade de metástase.

Fatores de Risco

Os fatores de risco, em ordem de importância, são: a sensibilidade ao sol (queimadura pelo sol e não bronzeamento), a pele clara, **a exposição excessiva ao sol**, a história prévia de câncer de pele, história familiar de melanoma, nevo congênito (pinta escura), maturidade (após 15 anos de idade a propensão para este tipo de câncer aumenta), xeroderma pigmentoso (doença congênita que se caracteriza pela intolerância total da pele ao sol, com queimaduras externas, lesões crônicas e tumores múltiplos) e nevo displásico (lesões escuras da pele com alterações celulares pré-cancerosas).

Prevenção

Como os outros tipos de câncer de pele, o melanoma pode ser previsto evitando-se a exposição ao sol no horário das 10h às 16h, quando os raios são mais intensos. Mesmo durante o período adequado é necessária a utilização de proteção como chapéu, guarda-sol, óculos escuro e filtros solares com fator de proteção 15 ou mais.

Sintomas

O melanoma pode surgir a partir da pele normal ou de uma lesão pigmentada. A manifestação da doença na pele normal se dá a partir do aparecimento de uma pinta escura de bordas irregulares acompanhada de coceira e descamação. Em casos de uma lesão pigmentada pré-existente, ocorre um aumento no tamanho, uma alteração na coloração e na forma da lesão que passa a apresentar bordas irregulares.



Diagnóstico

A coloração pode variar do castanho-claro passando por vários matizes chegando até à cor negra (melanoma

típico) ou apresentar área com despigmentação (melanoma com área de regressão espontânea). O crescimento ou alteração da forma é progressivo e se faz no sentido horizontal ou vertical. Na fase de crescimento horizontal (superficial), a neoplasia invade a epiderme, podendo atingir ou não a derme papilar superior. No sentido vertical, o seu crescimento é acelerado através da espessura da pele, formando nódulos visíveis e palpáveis.

Tratamento

A cirurgia é o tratamento mais indicado. A radioterapia e a quimioterapia também podem ser utilizadas dependendo do estágio do câncer. Quando há metástase, o melanoma é incurável na maioria dos casos. A estratégia de tratamento para a doença avançada deve ter então como objetivo aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Instituições Apoiadoras



Conselho Regional de Medicina Veterinária do RS



**FUNDAÇÃO CULTURAL
CAVALGADA DO MAR**



Direitos de publicação reservados à:
Fundação Cultural Cavalgada do Mar
Fotos: Antenor Tatsch Junior e outros
Coordenação: Alexandre Carvalho Monte Verde
Organização: Anderson Batista Urbim
Capa: Gustavo Viegas Barboza - Danna Produções
www.cavalgadadomar.art.br