



A IMPORTÂNCIA DO USO DO PROTETOR SOLAR PARA A SAÚDE DA PELE

Rubens Rezende Ferreira¹, Júlia Karoliny Alves Moises¹, Norma Condinho Filgueiras², Andresa de Cássia Martini Mendes²

¹ Discente – UNIFIMES (e-mail: rubensrez@academico.unifimes.edu.br)

² Docente – UNIFIMES

Modalidade do trabalho: () Extensão (X) Pesquisa

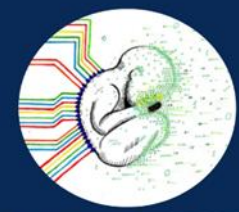
A pele é o maior órgão do corpo humano, sendo a principal barreira física contra o meio externo. Esse órgão, vive em constante transformação e de acordo com o passar dos anos sofre mudanças que alteram significativamente suas funções físicas e fisiológicas (1). Sendo assim, tendo ciência de sua importância, é primordial protegê-la, e é nesse contexto que surge a necessidade do uso do protetor solar para a saúde da mesma. Portanto, esse trabalho surge com o objetivo de trazer informações e dados que apontem como deve ser usado esse produto de forma correta, os problemas cutâneos que são acarretados com a exposição solar sem proteção e trazer, por fim, uma maior conscientização sobre o uso de protetor para a saúde da pele. Para obtenção dos dados, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema nas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line e sites oficiais de serviços em Saúde, para tanto foram utilizados os seguintes descritores: proteção solar e doenças da pele, qual a forma correta de usar o protetor solar, câncer de pele, cuidados com a pele na exposição solar.

É importante saber que os efeitos bioquímicos da radiação solar sobre a pele são causados, principalmente, pelas radiações ultravioleta A (UVA) e ultravioleta B (UVB). Ambas são responsáveis pelo fotoenvelhecimento e fotossensibilização, além disso a radiação UVB traz efeitos mais nocivos, provocando queimaduras, câncer de pele, sensação de ardência e vermelhidão. Nesse ínterim, o protetor solar entra como uma barreira física que irá refletir a radiação solar e proteger a pele dos danos que esses raios causam (2).

Diante do exposto, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) indica que o protetor solar seja usado diariamente, independente se o indivíduo irá ou não se expor diretamente ao sol, e que esse seja com fator de proteção solar (FPS), no mínimo, acima de 30 (4). Além disso, há uma quantidade mínima para que se tenha efetiva proteção do sol: uma colher de chá de protetor solar no rosto, no pescoço e na cabeça; duas colheres de chá para a parte da frente e traseira do tronco; duas colheres de chá para os braços; e duas colheres de chá para a parte da frente e traseira de cada perna(5).

Conclui-se, que o protetor solar é de suma importância para a saúde da pele, sendo esse um aliado contra inúmeras enfermidades, principalmente o câncer de pele, que está entre um dos tipos de câncer mais incidentes no país (3). E portanto, é imprescindível que a população tenha mais consciência sobre o uso do mesmo, para que assim, haja de forma efetiva a proteção dos raios solares evitando assim as consequências que esses trazem para a saúde cutânea.

Palavras-chave: Câncer de pele. Cuidados com a pele. Enfermidades cutâneas. Proteção da pele. Raios solares.



Referências:

- 1-BERNARDO, A. F. C., Santos, K., Silva, D. P. (2019). **Pele: alterações anatômicas e fisiológicas do nascimento à maturidade**. Revista Saúde em Foco. 1 (11), 1221-33. Recuperado de <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/PELE-ALTERA%C3%87%C3%95ES-ANAT%C3%94MICAS-E-FISIOLOGICAS-DO-NASCIMENTO-%C3%80-MATURIDADE.pdf>
- 2-CABRAL, Lorena Dias da Silva; PEREIRA, Samara de Oliveira; PARTATA, Anette Kelsei. **FILTROS SOLARES E FOTOPROTETORES – UMA REVISÃO**. Infarma - Ciências Farmacêuticas, [S.l.], v. 25, n. 2, p. 107-110, aug. 2013. ISSN 2318-9312. Disponível em: <<http://revistas.cff.org.br/?journal=infarma&page=article&op=view&path%5B%5D=447>>. Acesso em: 13 sep. 2020. doi:<http://dx.doi.org/10.14450/2318-9312.v25.e2.a2013.pp107-110>.
- 3-INCA. Instituto Nacional de Câncer. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-pele-nao-melanoma>
SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. **Cuidados diários com a pele**, 2020. <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>
- 4-SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. **Cuidados diários com a pele**, 2020.<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>
- 5-SBD-SP. Sociedade Brasileira de Dermatologia do Estado de São Paulo. **“Qual a quantidade ideal de protetor solar?”**. Disponível em: <https://www.sbd-sp.org.br/geral/qual-a-quantidade-ideal-de-protetor-solar/>