

PROTEÇÃO SOLAR



QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?



EXPEDIENTE

Esta cartilha é uma realização da pesquisa do Mestrado Profissional Pesquisa em Saúde do Centro Universitário CESMAC, voltada para o benefício na Colônia de Pescadores atendidos no município de Marechal Deodoro-AL.

ORGANIZADORA:

Ana Luisa Torres Fontes Lima

ORIENTADOR:

Rodrigo Neves Silva

COORIENTADORA:

Camila Maria Beder Ribeiro Girish Panjwani

ACADÊMICOS COLABORADORES:

Cecília Dionísio Bernardes

Daniel de Mélo Carvalho

Diandra Teixeira Oliveira

Enzo Lima Mella

Thuane Teixeira de Lima

Maria Luiza Cerqueira Wanderley de Lima Soares

Catálogo na Fonte
Departamento de Tratamento Técnico
Bibliotecário responsável: Evandro S. Cavalcante CRB 1700

P967

Proteção solar: qual a sua importância? / Ana Luisa Torres Fontes Lima (Org.) ; Colaboradores: Cecília Dionísio Barbardes ... [et al.]
. – Maceió: 2021.
266 kb ; PDF

Inclui bibliografia
ISBN: 978-65-86590-34-0 (recurso digital)

1. Proteção solar. 2. Câncer de pele. 3. Prevenção.

I. Carvalho, Daniel de Mélo. II. Oliveira, Diandra Teixeira. III. Mella, Enzo Lima. IV. Lima, Thuane Teixeira de. V. Soares, Maria Luiza Cerqueira Wanderley de Lima. VI. Título.

CDU: 616-006.6

SUMÁRIO

O QUE É RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA? 05

QUAL A IMPORTÂNCIA DA PROTEÇÃO SOLAR? 06

COMO DESENVOLVEMOS DANO À PELE? 07

COMO PODEMOS NOS PROTEGER? 08

QUAL A QUANTIDADE CORRETA DE PROTETOR SOLAR QUE DEVEMOS UTILIZAR? 09

O QUE É CÂNCER DE PELE? 10

E OS LÁBIOS? ELES TAMBÉM PODEM SOFRER COM A AGRESSÃO DO SOL? 11

QUAIS OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE PELE? 12

EM CASO DE LESÃO SUSPEITA O QUE DEVO FAZER? 13

COMO É O TRATAMENTO DO CÂNCER DE PELE? 14

O SOL É ALGO TÃO RUIM ASSIM? 15

REFERÊNCIAS 17

Olá, eu sou a médica dermatologista! Eu e meus colegas dentistas estomatologistas somos os responsáveis pela saúde da pele, lábios e cavidade oral. Vamos aprender mais sobre proteção solar?



1. O QUE É RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA?

É um tipo de radiação que o sol emite em forma de ondas de calor, que pode causar diversos danos a nossa pele.

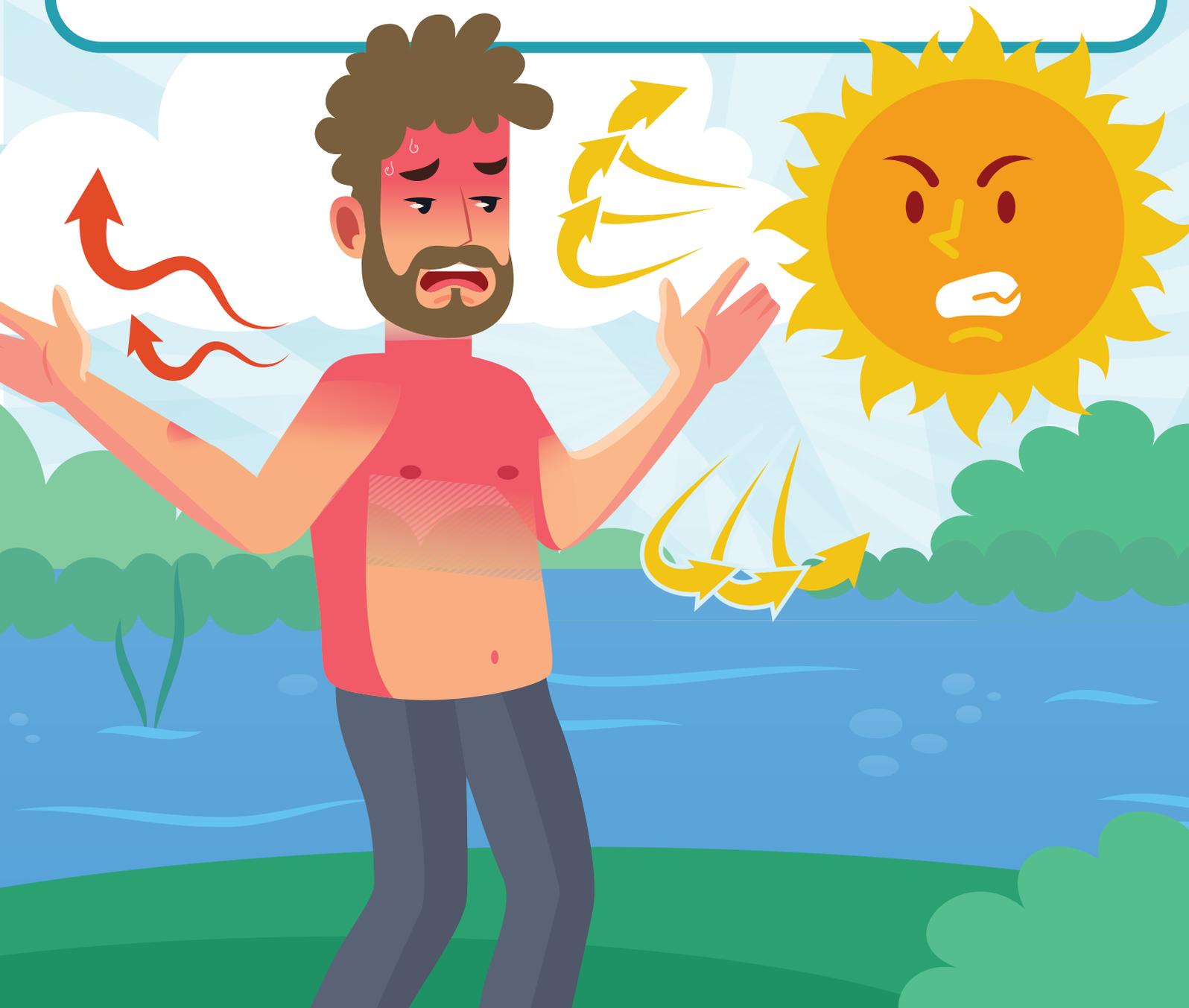
A radiação ultravioleta (U.V.) é muito importante para fabricação de vitamina D na pele e outras ações em nosso organismo, porém ela leva a vários efeitos prejudiciais para a pele. Não podemos esquecer que a ação dos raios ultravioletas se acumulam e devemos nos proteger contra eles.



2. QUAL A IMPORTÂNCIA DA PROTEÇÃO SOLAR?

O uso de filtro solares, roupas apropriadas (de preferência com proteção U.V.), chapéus e óculos escuros diminuem o risco de queimaduras solares, envelhecimento precoce, escurecimento da pele, câncer de pele, catarata e diminuição das defesas.

Além disso, mais de 40 tipos de doenças são causadas ou agravadas pela exposição solar, como doenças genéticas, por isso, a importância de uso de filtro solar.



3. COMO DESENVOLVEMOS O DANO À PELE?

Difícilmente a nossa pele não terá contato com os raios solares, fonte natural de radiação ultravioleta.

A exposição de forma repetitiva a essa radiação, seja durante atividades de lazer ou de trabalho, pode causar danos cumulativos desde o envelhecimento da pele até câncer.

O câncer de pele vem da multiplicação desordenada das células que compõe a pele e pode se manifestar pelo surgimento de manchas, caroços e lesões que inflamam com facilidade em áreas de pele que ficam descobertas.



4. COMO PODEMOS NOS PROTEGER?

Para evitar os efeitos ruins do sol na nossa pele, devemos evitar nos expor ao sol nos horários de maior risco, nos quais o nível da radiação ultravioleta é mais agressivo para a pele. Esse horário é entre 10 e 16 hs.

Se temos que sair de casa para trabalhar durante o dia, é recomendado o uso de roupas com mangas longas e de preferência com um tecido especial que protege do sol, além do uso de chapéus, óculos escuros e do filtro solar.

Lembrar sempre que o filtro solar deve ser aplicado novamente de 3 em 3 horas.



5. QUAL A QUANTIDADE CORRETA DE PROTETOR SOLAR QUE DEVEMOS UTILIZAR?

Deve-se aplicar o produto ainda em casa, e reaplicar ao longo do dia a cada três horas, se houver muita transpiração ou exposição solar prolongada.

O filtro solar deve ser usado todos os dias, mesmo quando o tempo estiver frio ou nublado, pois a radiação do sol atravessa as nuvens.

Como aplicar? Regra da colher de chá



Rosto, cabeça e pescoço
1 colher de chá



Braço e antebraço
1 colher de chá



Dorso das mãos e dorso das pernas
2 colheres de chá
(para cada lado)



Coxa e perna
2 colheres de chá
(para cada lado)



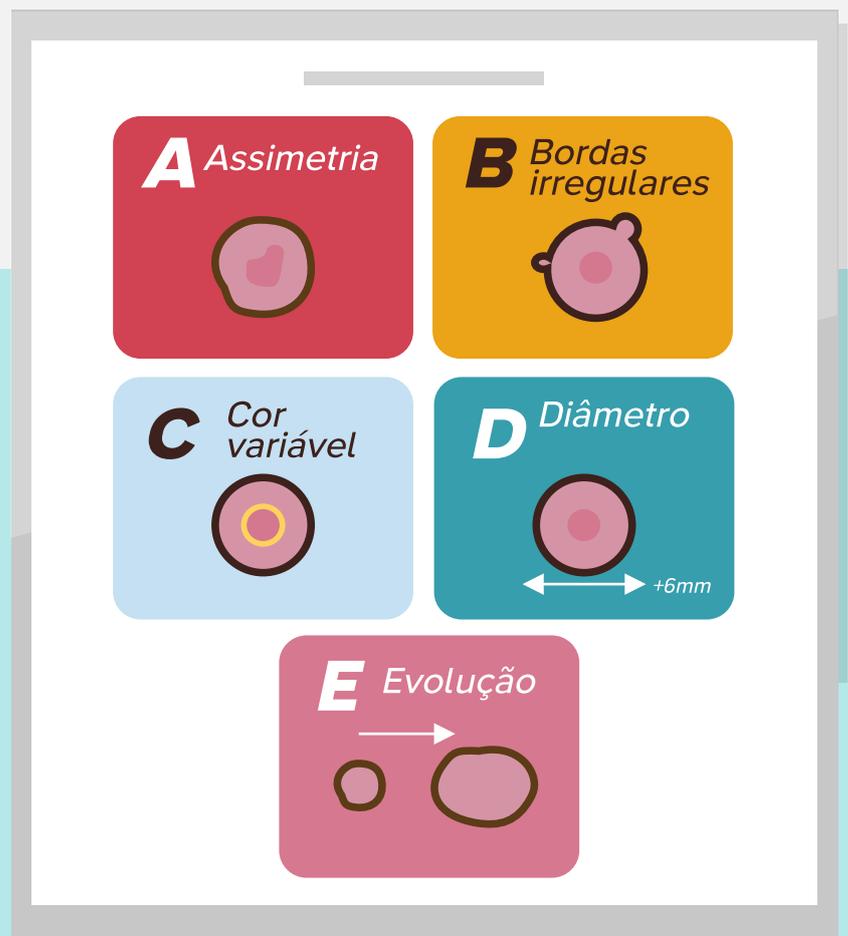
6. O QUE É CÂNCER DE PELE?

É uma doença provocada pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele.

Os locais mais comuns pra essas lesões aparecerem são áreas do corpo que fica desprotegidas pela roupa como: o rosto, as orelhas, os lábios, o couro cabeludo de pessoas calvas, os antebraços, as mãos, as pernas e os pés.

As lesões supeitas são sinais antigos que mudam com o tempo, com crescimento e inflamação, ou lesões novas.

A regra do ABCDE ajuda a identificar essas lesões.

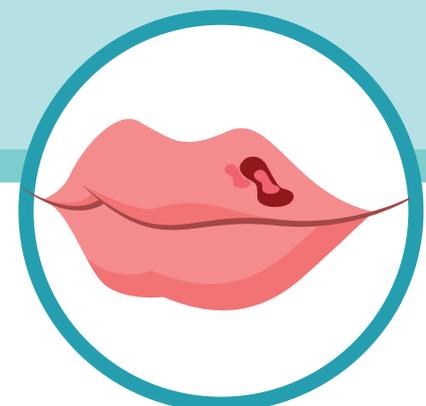
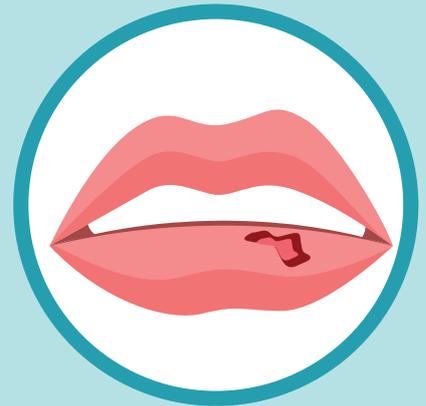
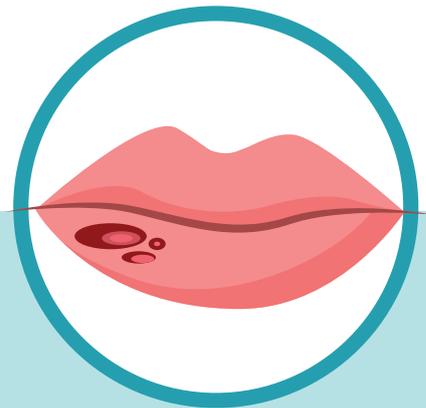


7. E OS LÁBIOS? ELES TAMBÉM PODEM SOFRER COM A AGRESSÃO DO SOL?

Sim, devemos lembrar da importância de usar um protetor solar nos lábios.

A agressão do sol causa uma lesão nos lábios chamada de quelite actínica, que se não for tratada pode levar ao surgimento de câncer de lábio, que se caracteriza por um crescimento do lábio, que pode apresentar área ulcerada.

Quando o lábio apresentar manchas brancas, avermelhadas e escurecidas ou úlceras que não saram também devem ser examinadas.



8. QUAIS OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE PELE?

Pessoas com a pele clara e/ou com presença de sardas; cabelos loiros, ruivos ou castanhos claros e olhos claros.

Pessoas que apresentam queimaduras solares com facilidade e pouco ou nenhum bronzeamento.

Pessoas que têm parentes que já tiveram câncer de pele.

Pessoas que moram regies de climas quentes e ensolarados.

Pessoas que trabalham no sol ou que gostam de se bronzear na praia.

Pessoas que têm muitos sinais na pele.



9. EM CASO DE LESÃO SUSPEITA, O QUE DEVO FAZER?

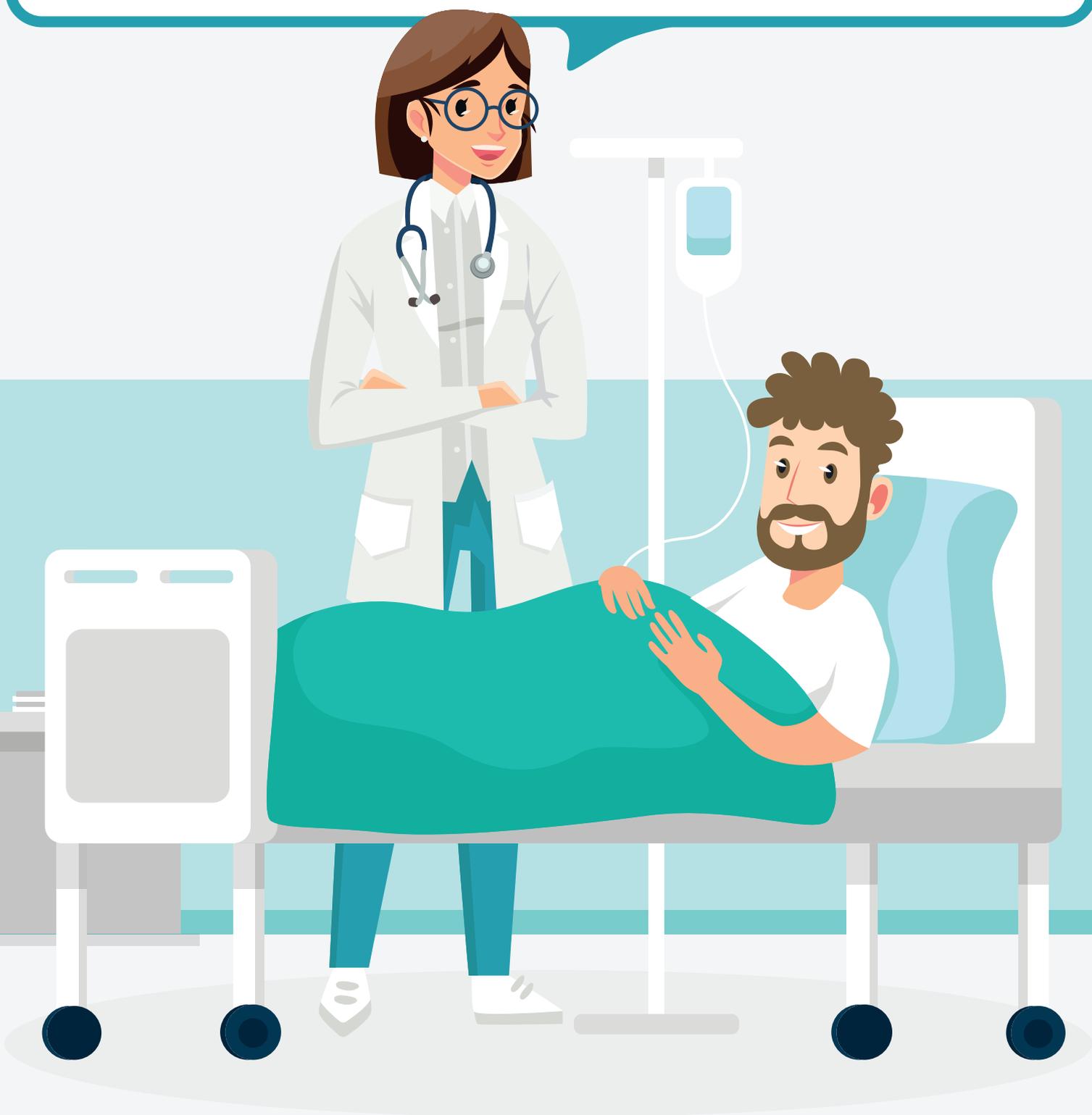
Deve-se procurar o médico da unidade de saúde mais próxima da sua residência para que ele possa examinar a lesão e avaliar a necessidade de tratamento. O tratamento de lesões de pele é feito pelo médico e/ou dentista.



10. COMO É O TRATAMENTO DO CÂNCER DE PELE?

O tratamento depende do tipo de câncer de pele, de sua localização e das condições do paciente. O melhor é a retirada da lesão através de uma pequena cirurgia (biópsia), e o material retirado é analisado através de uma análise anatomopatológica no laboratório de patologia.

Apenas o médico dermatologista ou o dentista estomatologista poderão dizer qual é a melhor forma de tratamento para o seu caso.



11. O SOL É ALGO TÃO RUIM ASSIM?

Embora o excesso de exposição solar sem proteção seja perigoso para a saúde da pele, é importante saber que ele não é um vilão e que os raios solares podem gerar benefícios como a melhora da qualidade do sono, proteção contra doenças autoimunes e produção de vitaminas essenciais para o corpo.

Essa exposição é indicada em horários específicos para que os raios solares não agriçam a pele, como antes das 10 horas da manhã e após as 16 horas da tarde.



SOL E PELE

**NO DIA QUE EU SAIR NO SOL
VOU LOGO BUSCAR O PROTETOR
PRA EVITAR QUEIMADURAS
ASSIM ME DISSE O DOUTOR
QUE CUIDA DA POPULAÇÃO
E PRESCREVE PRA CURAR A DOR**

**ESTE NOBRE QUE LHES FALO
É O MEU DERMATOLOGISTA
ASSUME TODA RESPONSABILIDADE
SEM NUNCA SER EXTREMISTA
NO CONSULTÓRIO EXAMINA MINHA PELE
É CAUTELOSO E OTIMISTA**

**NÃO PODEMOS DEIXAR DE FALAR
DOS RAIOS UVS
QUE SÃO PERIGOSOS PRA PELE
E TEMOS QUE NOS PROTEGER**

**COM VESTIMENTAS E BONÉS
GUARDA-SOL E ÓCULOS ESCUROS
FOTOPROTETOR SEMPRE
PELE LONGE DOS APUROS**



DANIEL CARVALHO

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Arnaud RR, Soares MS, Paiva MD, Figueiredo CR, Santos MD, Lira CC. Queilite actínica: avaliação histopatológica de 44 casos. Rev Odontol UNESP. 2014; 43(6):384-9.

Biasoli ÉR, Valente VB, Mantovan B, Collado FU, Neto SC, Sundefeld ML, Miyahara GI, Bernabé DG. Lip cancer: a clinicopathological study and treatment outcomes in a 25-year experience. Journal of Oral and Maxillofacial Surgery. 2016; 74(7):1360-7.

Schalka, S, Reis VMS. Fator de proteção solar: significado e controvérsias. An. Bras. Dermatol., Rio de Janeiro , v. 86, n. 3, p. 507-515, June 011 .

Schalka S, Steiner D, Ravelli FN, Steiner T, Terena AC, Marçon CR, et al. Consenso Brasileiro de Fotoproteção. An Bras Dermatol. 2014;89(6 Supl 1):S6-75.

Severino, P., Messtermann, A., Lima, T., Lima, F. da C., Barbosa, T. C., Andrade, L. R. M. de, Oliveira, D. M. de L., & Andrade, L. N. (2018). Fotoenvelhecimento cutâneo e inovações em filtros solares. Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - Sergipe, 5(1), 67.

PROTEÇÃO SOLAR



QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

CESMAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

