

# CLIPPING

01 de julho de 2018  
Diário do Pará – Toda Up, 10-11



**E**ntra verão, sai verão e uma coisa não muda nunca: este segue sendo o período do ano em que estamos mais vulneráveis às agressões à pele causadas pelo calor e pela exposição ao sol, já que é difícil resistir a uma boa praia ou piscina para dar conta de tanta quentura. Médica dermatologista e professora da Universidade Federal do Pará (UFPA), a doutoranda em Dermatologia pela Universidade de São Paulo (USP), Clivia Carneiro, faz questão de reforçar que só usar protetor solar não basta. É preciso saber como usar e qual o tipo mais adequado para cada pele, além de não descuidar do retoque a cada duas horas sempre. "Para termos uma exposição solar de maneira consciente, além do filtro solar adequado, precisamos adotar algumas medidas que, em conjunto, nos permitem uma proteção solar mais efetiva", reforça ela, que é também coordenadora científica da Sociedade Brasileira de Dermatologia regional – Pará. Confira a entrevista:

**Todos os anos se fala em proteção solar no início das férias, com tanto alerta, diminuíram os casos de câncer de pele no Brasil?**

A incidência de câncer de pele no Brasil é muito elevada, são cerca de 200 mil casos novos por ano e 95% desses casos são provocados pela exposição ao sol. Portanto, como moramos num país de clima tropical, ensolarado, com inúmeros casos de câncer de pele, devemos ter ainda mais cautela,

**O fato de termos sol durante o ano inteiro leva ao aumento de câncer de pele na região Norte?**

Os cuidados com a exposição solar têm sido motivo cada vez mais frequente de preocupação mundial, sobretudo ao se constatar as agressões à camada de ozônio e as alterações climáticas observadas na atualidade. O sol é capaz de nos gerar inúmeros benefícios, pois libera endorfinas que nos dar a sensação de bem estar; auxilia na sín-

tese de vitamina D; regula nosso relógio biológico; tem ação anti-inflamatória, dentre outros. No entanto, o sol também é capaz, se em demasia, de provocar inúmeros danos, que podem ser desde manchas na pele, ressecamento, queimaduras, alergias, foto-envelhecimento e até o surgimento de lesões cancerígenas.



**Sabemos que o sol é muito importante pra nossa saúde, mas qual o tempo certo de exposição e de que forma?**

Para termos uma exposição solar de maneira consciente, além do filtro solar adequado, precisamos adotar algumas medidas que, em conjunto, nos permitem uma proteção solar mais efetiva. Devemos evitar os horários de 10h às 16h, quando a radiação UVB está em maior concentração e é ela a principal responsável pelo dano ao DNA, o qual pode predispor ao câncer de pele. Ajuda também buscar uma sombra, ou ficar embaixo de barracas, guarda-sol,

etc. Algumas sugestões interessantes podem ser dadas para quem gosta de estar ao ar livre, ou mesmo as que não gostam de reaplicar o filtro com a frequência necessária - a cada 2 horas - como as crianças, pois nesses casos, o uso de roupas é uma opção. Outro dado importante é em relação às barracas usadas na praia, pois devem ser de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco confiável, uma vez que 95% dos raios UV ultrapassam o material.

### **Vestuário atrapalha ou ajuda o "trabalho" do protetor solar?**

O vestuário pode fazer a diferença pelo uso, por exemplo, de chapéus com abas, roupas com cores mais escuras, bem como óculos de sol com proteção UV para evitar danos oculares. Os tecidos que tem melhor proteção aos raios UV são algodão, linho e sarja; quanto mais escuro o tecido melhor a proteção contra o sol; se estiver molhada a roupa diminui o seu poder de proteção solar; se a roupa for mais folgada, a proteção aumenta e se o tecido for esticado, como no caso de uma roupa apertada, a trama perde a densidade e a proteção diminui.

Vale lembrar que, atualmente, temos disponível no mercado roupas cujo tecido tem proteção contra os raios ultravioleta, como chapéus, bonés, blusas e inúmeros itens que podem nos auxiliar nesse cuidado.

### **Basta usar protetor solar e a pessoa está livre do câncer de pele?**

Precisamos adotar medidas apropriadas de foto-proteção e o uso de filtro solar representa apenas uma delas. Recomendamos o uso de protetores solares com fator de proteção solar (FPS) mínimo de 30. Ele deve ter proteção equilibrada, protegendo tanto para a radiação UVA quanto para UVB.

### **Qual a maneira correta do uso de protetor solar?**

Devemos aplicar o filtro antes da exposição ao sol, isto é antes de sair de casa, em quantidade generosa em todas as áreas descobertas. A reaplicação periódica do protetor solar garante uma melhor foto-proteção, de uma maneira geral, se permanecermos no sol, devendo ser reaplicado a cada 2 a 3 horas ou após longos períodos de imersão em água ou mesmo após suor excessivo. Se o filtro que você utiliza permite que sua pele fique vermelha após a exposi-

ção ao sol, isto é sinal de que a proteção não está sendo eficaz. Neste caso, você deve aumentar o FPS ou então reaplicar o filtro solar com um intervalo menor.

### **Dá para manter a pele saudável mesmo se exposto ao sol com todos os cuidados necessários?**

Pele saudável não é pele bronzeada, afinal quando bronzeamos, já temos um dano no tecido cutâneo, representa uma agressão ao organismo provocada pelo ultravioleta. No entanto, acordar cedo, passar o protetor solar com FPS, no mínimo de 30, expor-se ao sol até às 10h e depois das 15h reaplicar o filtro a cada 2 horas caso permaneça exposto ao sol, beber muita água e abusar dos hidratantes após o banho, são alguns cuidados imprescindíveis para alcançarmos um bronzeamento menos "danoso". O segredo é não querer adquirir o bronzeamento em um dia, lembrando que alguns tipos de pele muito clara (olhos claros e cabelos loiros ou ruivos) nunca se bronzeiam, sempre se queimam, está é uma característica deste tipo racial.

### **Como evitar uma queimadura solar. O que fazer?**

Costumamos descrever que a correta proteção solar ocorre em três níveis. O primeiro ní-

vel é "comportamental", isto é devemos evitar estar exposto prolongadamente ao sol nos períodos de maior incidência da radiação UV, e se não for possível, optar pela sombra. O segundo nível é "individual físico", pelo do uso de chapéu, boné, roupas e óculos escuros. E o terceiro nível é o uso do filtro solar que complementa as medidas anteriores.

### **Qual a melhor forma de aproveitar os dias de sol com crianças pra praia?**

A criança é o alvo principal das medidas de foto-proteção. Através dos trabalhos mais recentes, sabemos que a carga de radiação ultravioleta que absorvemos durante a vida, a qual pode levar ao desenvolvimento de câncer de pele no futuro, e metade dessa carga nós adquirimos até os 15 anos. Então, em linhas gerais, a carga de radiação ultravioleta que pegamos até essa idade é a mesma que vamos pegar pelo resto da vida, portanto se fizemos uma correta proteção solar na criança, estaremos resolvendo em torno de 50% da carga de ultravioleta. Outro cuidado importante é o fato da criança não ter percepção própria, então ela é muito mais vulnerável a queimadura solar. A medida de proteção solar na infância deve preferencialmente ser feita de forma física, através de chapéus e roupas, complementando com o filtro solar.

