



Dica de Saúde e Bem Estar

A IMPORTÂNCIA DO PROTETOR SOLAR

Com o verão batendo à porta é fundamental ressaltar a importância de se proteger dos raios solares. A exposição ao sol de forma inadequada pode trazer inúmeros prejuízos à saúde. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) registra, a cada ano, 135 mil novos casos e o câncer de pele responde por 25% de todos os diagnósticos de câncer no Brasil. A exposição excessiva ao sol é a principal causa da doença.

Radiação UVA e UVB

Um fotoprotetor eficiente deve oferecer boa proteção contra a radiação UVA e UVB. A radiação UVA tem sua intensidade pouco variada ao longo do dia e penetra profundamente na pele, sendo o principal responsável pelo fotoenvelhecimento e pelo câncer de pele. Já a radiação UVB é mais intensa entre as 10h e 16h, sendo a principal responsável pelas queimaduras solares e pela vermelhidão na pele.

Por esses motivos, o filtro solar é muito importante e saber escolher o filtro corretamente é fator primordial. O fotoprotetor ideal deve ter amplo espectro, ou seja, ter boa absorção dos raios UVA e UVB, não ser irritante, ter certa resistência à água e não manchar a roupa. Eles podem ser físicos ou inorgânicos e/ou químicos ou orgânicos.

Como escolher um fotoprotetor?

- **Anti UVA e UVB:** filtros que protegem tanto contra os raios UVA e UVB (filtros com FPS 30-50 oferecem alta proteção UVB e o FPS maior que 50, altíssima proteção UVB);
- **Hipoalergênico:** utiliza substâncias que geralmente não provocam alergias;
- **Livre de PABA ou "PABA Free":** filtros que não contêm a substância PABA, que tem alto poder de causar alergias;
- **Livre de óleo ou "oil free":** filtros cujos veículos não contêm substâncias oleosas. São os mais indicados para pessoas de pele oleosa ou com tendência à formação de cravos e espinhas;
- **Não comedogênico:** filtros que não obstruem os poros, evitando assim a formação de cravos. São também indicados para pessoas de pele oleosa e com tendência à formação de cravos e espinhas.

Como aplicar?

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, deve-se aplicar o produto 30 minutos antes da exposição solar para que a pele o absorva. Reaplicar a cada duas horas, mas atenção: esse tempo diminui se houver transpiração excessiva ou se você entrar na água. Aplicar o protetor uniformemente em todas as partes de corpo, isso inclui mãos, orelhas, nuca e pés. O filtro solar deve ser usado todos os dias, mesmo quando o tempo estiver frio ou nublado, pois a radiação UV atravessa as nuvens.

Atenção: Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade.

Fica a dica: Consulte com um dermatologista uma vez ao ano para um exame completo e avaliação dos seus sinais.

REFERÊNCIAS

Fontes: Sociedade Brasileira de Dermatologia e Instituto Nacional de Câncer (INCA)