

Consulta com o especialista

Departamento Científico de Dermatologia, Endocrinologia e Alergia

Pergunta:

Com relação a orientação de fotoproteção e considerando o risco de deficiência de vitamina D é correto orientar atividades físicas sem uso de medidas de proteção solar para manutenção dos níveis de vitamina D em crianças e adolescentes?

Prezada Dra Ana Maria,

Como Presidente do Departamento Científico de Dermatologia da Sociedade Brasileira de Pediatria, sua correspondência foi enviada para mim.

Considero sua pergunta muito importante e acredito que deve haver um consenso entre os diferentes Departamentos Científicos da SBP para uma correta orientação. Desta forma, esta é uma resposta conjunta dos Departamentos de Dermatologia, Endocrinologia, Alergia.

É fundamental que o Pediatra forneça informações corretas aos pais, às crianças e aos adolescentes, sobre os riscos inerentes à exposição à radiação UV durante as visitas de supervisão de saúde e em outros momentos relevantes. As orientações necessárias para adequada proteção solar incluem: uso de roupas e bonés/chapéus adequados, aplicação diária adequada do protetor solar, evitar queimaduras solares, indicar que as atividades em áreas descobertas sejam realizadas antes ou depois dos períodos de pico de exposição ao sol (10 e 16 horas), usar óculos com proteção UV.

As orientações de fotoproteção são importantes porque existem evidências inequívocas de que a exposição solar intermitente, como a que ocorre em atividades recreativas na infância, está associada a um maior risco de carcinoma espinocelular, basocelular e melanoma. Uma revisão sistemática descreveu 11 estudos de coorte que encontraram maior risco de carcinoma basocelular e 18

estudos que encontraram maior risco de melanoma nos participantes que não utilizavam medidas de fotoproteção (1).

É sabido que não existe um nível seguro de exposição solar a ser recomendado. Sugere-se evitar a exposição solar direta em lactentes menores de 6 meses e que a exposição solar deva ser realizada de forma segura nas demais faixas etárias.

Os hábitos saudáveis de exposição solar (proteção comportamental) são indicados em diversos países, inclusive pela Organização Mundial de Saúde, no intuito de minimizar os riscos de câncer de pele (2). As seguintes orientações constam no site da OMS:

- A adoção de precauções simples como – preferir a sombra, roupas e chapéus que fornecem proteção física, aplicar protetor nas partes expostas do corpo, como o rosto e as mãos. O protetor solar **nunca** deve ser usado para prolongar a duração da exposição ao sol.
- Limitar o tempo ao sol do meio-dia, pois os raios UV são mais fortes entre as 10 e as 4 da tarde.
- Ver o índice UV do dia - existem sites como o “clima tempo” que trazem o índice diário de cada cidade. Este recurso importante ajuda a planejar as atividades ao ar livre de maneiras e evitar a superexposição aos raios do sol. Adotar práticas de segurança quando o Índice UV prevê níveis de exposição maior do que moderada. Procurar a sombra quando os raios UV são mais intensos, mas é importante saber que a copa das árvores e sombrinhas não protegem adequadamente do sol.
- As roupas soltas e de fibras espessas fornecem proteção. Um chapéu com aba larga oferece boa proteção solar para os olhos, rosto, e as costas. Óculos de sol que fornecem proteção UV reduzem danos oculares decorrentes da exposição solar.
- O protetor solar de amplo espectro com fator de 30 ou maior deve ser reaplicado a cada duas horas, ou depois de trabalhar, nadar, jogar, suar muito ou se exercitar ao ar livre.

Entre as orientações importantes a serem realizadas pelo pediatra também está a promoção da execução de atividade física ao ar livre e é conhecido que a

exposição ao sol e os níveis de vitamina D são interdependentes. A produção cutânea de vitamina D requer exposição à luz solar e muitos fatores, como a pigmentação da pele, estação e hora do dia interferem na produção de vitamina D que resulta da exposição ao sol. São necessários níveis adequados de vitamina D para a saúde geral e óssea. Embora a vitamina D seja disponível pela dieta, pela ingestão de suplementos e pela exposição incidental ao sol, muitas crianças têm baixas concentrações de vitamina D. Assegurar a adequação da vitamina D e, ao mesmo tempo, promover estratégias de proteção ao sol exigirá a atenção redobrada, sendo indicada a suplementação oral quando necessário.

As doses de reposição oral de Vitamina D e profilaxia nos pacientes pediátricos foram recentemente revisadas e apresentadas em documento científico da SBP pelo Departamento de Endocrinologia e de Nutrologia (3).

Com relação aos riscos do uso de protetor solar diminuir os níveis de vitamina D é importante salientar que, para que o protetor solar ofereça o FPS indicado, é necessário utilizar $2\text{mg}/\text{cm}^2$. Objetivamente isso significa que para cobrir adequadamente todas as áreas expostas ao sol de um adulto vestindo roupa de banho, seria necessário aplicar 30 ml de filtro solar de um protetor solar com um FPS de pelo menos 15, de 15 a 30 minutos antes da exposição ao sol para permitir a absorção na pele e, ainda, reaplicar a cada 2 horas ou se suar ou nadar (4). É sabido que, mesmo as pessoas que aplicam filtro solar diariamente, não o fazem na quantidade recomendada. Assim, mesmo que o paciente utilize protetor solar diariamente, a quantidade aplicada dificilmente impedirá a síntese de vitamina D, pois para isso são necessários apenas 5 a 30 minutos por semana com a exposição de braços e pernas nos horários de pico. Portanto, já existe um consenso de que as crianças com deficiência de vitamina D comprovada laboratorialmente devem ser tratadas com a reposição oral, sendo a exposição intencional ao sol para este fim contraindicada (5).

Ao mesmo tempo, orientar que a exposição solar seja realizada de forma segura, ou seja, com a utilização de protetor solar todos os dias nas áreas expostas da pele, associada às medidas de fotoproteção para as atividades ao ar livre.

Estudo realizado na Dinamarca com 569 crianças e 2625 adultos demonstrou que entre as crianças aderentes a todas as medidas de fotoproteção o nível de vitamina D foi semelhante aos daquelas que não utilizavam tais medidas. Entre os adultos a procura de sombra ou o uso de vestuário de proteção foi associado com níveis de vitamina D baixos, enquanto o uso de protetor solar e chapéu não foi (6)

Desta forma, para promover a prevenção do câncer de pele é necessário o aconselhamento comportamental para reduzir a exposição UV e não apenas indicar o uso de protetor solar (1). Deve-se evitar a exposição deliberada à radiação UV e a superexposição ao sol com o objetivo de aumentar as concentrações de vitamina D, pois a exposição à radiação UV aumenta o risco de câncer de pele. As crianças menores de 6 meses de idade devem ser protegidas da luz solar direta, com roupas e chapéus apropriados. As orientações sobre a adequação da vitamina D quando necessários devem ser realizadas através da dieta e da suplementação oral (4).

Vânia Oliveira de Carvalho – DC Dermatologia
Crésio Alves – DC de Endocrinologia
Emanuel Sarinho – DC de Alergia

Referências

- 1- Lin JS, Eder M, Weinmann S, et al. Behavioral Counseling to Prevent Skin Cancer: Systematic Evidence Review to Update the 2003 U.S. Preventive Services Task Force Recommendation. Evidence Synthesis No. 82. AHRQ Publication No. 11-05152-EF-1. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; February 2011.
- 2- World Health Organization. Sun Protection. Disponível em: http://www.who.int/uv/sun_protection/en/ acessado em 11 de março de 2017.
- 3- Alves CAD, Cargnin KRN, Paula LCP, et al. Hipovitaminose D em pediatria: recomendações para o diagnóstico, tratamento e prevenção. Disponível em <http://www.sbp.com.br/src/uploads/2016/12/Endcrino-Hipovitaminose-D.pdf> acessado em 20 de março de 2016.
- 4- Policy Statement—Ultraviolet Radiation: A Hazard to Children and Adolescents Pediatrics 2011;127(3): e791-817

- 5- Schalka S, Steiner D, Rvelli FN, et al. Consenso Brasileiro de Fotoproteção Ann. Bras Dermatol. 2014;89(6supl1):1-76.
- 6- Hansen L, Tjønneland A, Køster B, et al. sun Exposure Guidelines and Serum Vitamin D Status in Denmark: The StatusD Study. Nutrients. 2016;8:266.