
SOL NA MEDIDA CERTA!

Apoio Institucional

Johnson+Johnson

DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE PRODUTOS PARA SAÚDE LTDA.

Realização



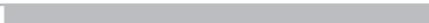
Índice

Proteja seu filho dos riscos
da exposição solar excessiva 01

Que forma de exposição solar é perigosa? 01-02

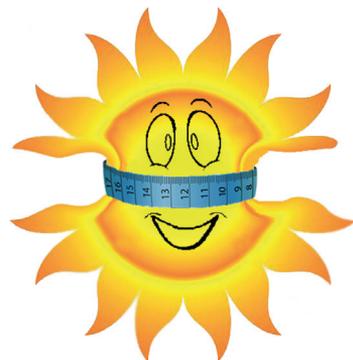
Qual é a melhor maneira de proteger
seu filho do sol? 02-03

Mitos e verdades sobre fotoproteção 04-09



Proteja seu filho dos riscos da exposição solar excessiva

Estimular a prática de atividades ao ar livre é muito importante para saúde das crianças e adolescentes, mas cuidado com a exposição excessiva ao sol sem obedecer às medidas de fotoproteção.



A exposição ao sol ajuda na síntese de vitamina D que é necessária para que os ossos sejam saudáveis, mas quando saímos no dia a dia já realizamos o tempo de exposição necessário para que isto ocorra, pois são suficientes apenas 15 minutos de sol por semana nos bebês e 15 minutos três vezes por semana nas crianças maiores de 2 anos com exposição de braços e pernas. As crianças estão naturalmente mais expostas à luz solar, já que possuem uma maior superfície corporal em relação ao seu peso e brincam ao ar livre sempre que podem.

Quando a exposição ao sol for excessiva existe maior risco de queimaduras, por isso os pais devem estar atentos, dar o exemplo e ensinar seus filhos como se protegerem adequadamente das radiações emitidas pela luz do sol.

Os fatores que aumentam a possibilidade de ter queimaduras ou câncer de pele são:

- Exposição excessiva à luz do sol.
- Olhos claros e pele com sardas.
- Pele clara que fica vermelha se exposta ao sol.
- Cabelos loiros ou ruivos.
- Casos na família de câncer de pele.

É importante salientar que de todos os fatores de risco para o câncer de pele o único que pode ser modificado é a exposição solar!

Que forma de exposição solar é perigosa?

- Ficar exposto nos horários de pico (perto do meio dia) - são os torrões ou queimaduras após um dia de sol no parque, na piscina ou na praia.

- Passar muitos dias ao ar livre, sempre exposta a muita luz solar sem proteção. São as pessoas que exercem atividades sob sol constante (carteiros, agricultores, garis, etc.) e estão sempre bronzeadas.

Uma pele saudável com sua cor natural é muito melhor do que correr os riscos das queimaduras solares.

Qual é a melhor maneira de proteger seu filho do sol?

Sempre usar uma **combinação** de estratégias de proteção solar e não confiar em apenas um meio de proteção. Cuidado extra no verão e no período de pico da radiação UV do dia (10:00 às 15:00 horas). A proteção solar inclui medidas comportamentais e não apenas o uso de filtro solar. As medidas de fotoproteção devem ser associadas e incluem:

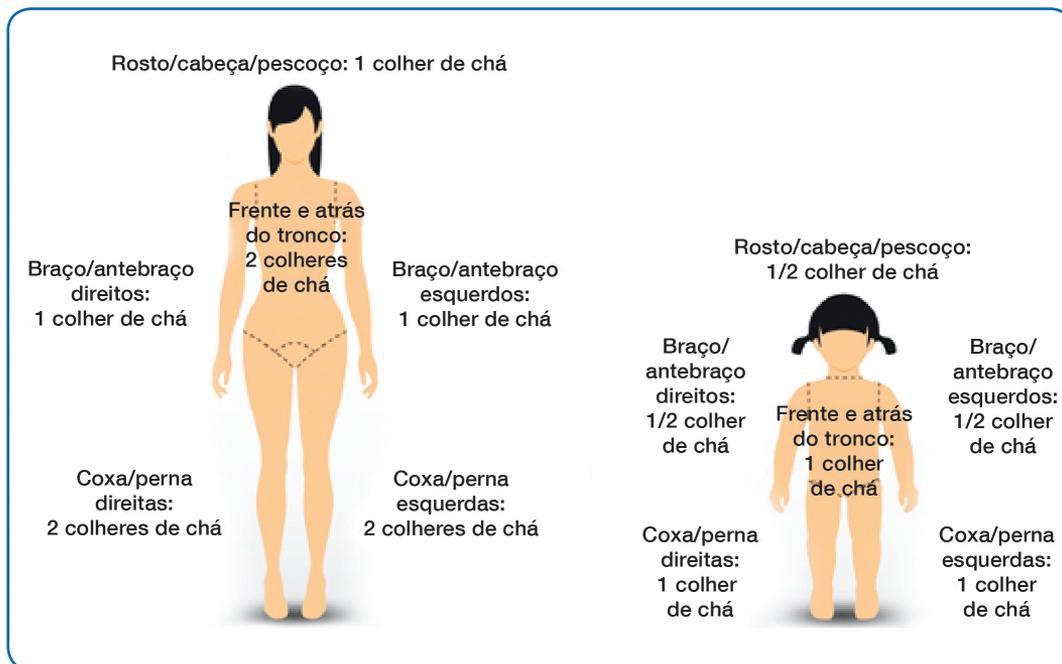
- Utilizar roupas que cubram o máximo possível da pele exposta.
- Aplicar protetor solar com fator mínimo de 30 e certificar-se que é resistente à água. Aplicar 20 minutos antes de ir ao ar livre e, depois, a cada duas horas.
- Reaplicar se entrada na água ou se sudorese abundante.
- Colocar um chapéu que protege o rosto, cabeça, pescoço e orelhas.
- Procurar manter-se na sombra.
- Usar óculos de sol e verificar se eles atendem aos padrões de proteção UV.
- Não esquecer de locais como as orelhas, o dorso dos pés e a região atrás dos joelhos!
- Aplicar uma quantidade adequada para que o FPS alcançado seja próximo ao que está na embalagem! Geralmente passamos 50% a 65% menos produto do que o preconizado.

Quanto ao uso de protetor solar a Sociedade Brasileira de Pediatria orienta:

- **Abaixo dos 6 meses** - evitar a exposição direta ao sol. Utilizar protetores mecânicos como sombrinhas, guarda-sóis, bonés e roupas. Em situações específicas de impossibilidade de evitar a exposição, pode ser utilizado um filtro inorgânico só nas áreas expostas sempre com orientação do pediatra da criança.
- **Dos 6 meses aos 2 anos** - estão indicados os filtros inorgânicos pela menor capacidade de provocar alergias, alta resistência à água e proteção imediata. Nas crianças que suam muito, eles podem causar brotoeja (sudâmina), que é diferente de uma “alergia” ao filtro solar.

- **A partir dos 2 anos** - podem ser utilizados os filtros químicos infantis pelo maior rigor com que os produtos infantis são avaliados junto à Anvisa e menor potencial de alergenicidade.

Para aplicar quantidade ideal de protetor solar utiliza-se a regra da “colher de chá” ou a dos “dois dedos”. Preconiza-se uma colher de chá ou uma quantidade suficiente para cobrir o segundo e terceiro dedos de filtro solar conforme a ilustração a seguir.



Lembre-se sempre...

- ***A saúde do seu filho está nas suas mãos! Dê o exemplo e pratique atividades ao ar livre obedecendo as regras de proteção solar. Assim, você estará cuidando da saúde da sua família e ensinando seu filho valores eternos!***

MITOS E VERDADES SOBRE FOTOPROTEÇÃO

1) Dia nublado queima?

VERDADE - Nos dias nublados a radiação solar (radiação ultravioleta -UV) está presente da mesma forma. A luz solar é composta de várias radiações, uma delas é a radiação ultravioleta que penetra na pele e provoca o que chamamos de queimadura solar. Mais da metade das radiações solares atravessam as nuvens e o perigo das queimaduras se mantém mesmo em dias nublados. Nos dias de sol claro os níveis de radiação são maiores, mas as nuvens não protegem completamente a penetração da radiação e alguns tipos de nuvens podem até aumentar a radiação ultravioleta que chega à pele. Portanto, os cuidados necessários para proteção contra os raios solares devem ser realizados todos os dias chova ou faça sol.

2) O uso de óculos de sol protege contra os raios solares?

VERDADE - Mas depende dos óculos - é importante verificar se eles oferecem proteção contra os raios solares (UV). É ideal comprá-los em lojas idôneas e que tenham certificado de qualidade. Os óculos de sol são recomendados como medida de fotoproteção, porque a exposição excessiva ao sol pode provocar danos aos olhos e, a longo prazo, catarata.

3) Ficar sob a sombra de uma árvore ou guarda sol é suficiente para eu não me queimar?

MITO - Ocorre a queimadura solar mesmo na sombra. As radiações solares se dispersam sobre a superfície da terra e uma quantidade nos atinge por reflexão no solo ou em outros elementos presentes na superfície. Portanto, mesmo debaixo do guarda-sol ou de uma árvore recebemos radiação. Sendo assim, ficar no guarda sol ou permanecer na sombra de uma árvore são medidas de fotoproteção complementares que deverão ser associadas com o uso de protetor solar, chapéu e óculos de sol.

4) No Brasil os horários considerados seguros em outros países (antes das 10 e depois das 16) também são válidos?

MITO - Nos países europeus, nos EUA e no Canadá (que se localizam em latitudes maiores - são mais distantes da linha do Equador) a radiação solar tem baixos índices de ultravioleta antes das 10 e depois das 16h. Países como o Brasil, com ampla área em latitudes baixas, recebem uma maior quantidade de radiação solar e os índices de radiação ultravioleta podem ser extremos mesmo antes das 10 e depois das 15 horas. Recomenda-se utilizar os índices de ultravioleta para considerar os horários em que se recomenda maior proteção à exposição solar. Esses índices estão disponíveis em sites como o do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais - <http://satellite.cptec.inpe.br/uv/>.

5) Maior temperatura ambiente (calor) significa maior quantidade de raios solares?

MITO - A temperatura do ambiente não está relacionada aos raios ultravioleta. Mesmo os dias nublados com muitas nuvens e temperatura amena podem ter quantidades elevadas de radiação ultravioleta, sendo indicada a fotoproteção independente da temperatura do dia.

6) Superfícies como neve, areia, grama e asfalto interferem em quanto a gente se queima?

VERDADE - As radiações solares se dispersam sobre a superfície da terra, sendo que algumas destas superfícies refletem mais do que outras. A areia reflete 15% dos raios solares, a água 10% e a neve 80%. Por isso, os cuidados com a proteção solar devem ser tomados todos os dias e mesmo em locais com neve.

7) A roupa escura protege mais do sol?

VERDADE - As cores mais escuras absorvem mais energia, porém o mais importante é a trama do tecido, a fibra de que ele é feito e a sua espessura. Tecidos grossos e com trama bem fechada protegem mais do que tecidos finos e com trama aberta. As roupas proporcionam fator de proteção ultravioleta (FPS) entre 2 e 12. Colorações escuras aumentam a proteção do tecido em 3 a 5 vezes. Por isso, se o algodão for grosso e escuro pode conferir proteção maior. O nylon, a seda e o poliéster tem maior fator de proteção do que o algodão, a viscose, o rayon e o linho. A proteção é maior quanto menor o espaço entre os fios e quanto maior for o peso e a espessura do tecido. As roupas molhadas perdem metade do fator de proteção.

8) Só devo passar protetor na praia ou na piscina?

MITO - O uso do protetor solar deve ser um hábito diário, mesmo nos dias nublados e chuvosos e é necessário repetir a aplicação durante o dia. Não importa em qual local você se encontra, as radiações solares serão as mesmas e a aplicação diária e repetida deveria ser um hábito como o de escovar os dentes ou o de pentear os cabelos.

9) Acima do FPS 15, a proteção é a mesma independente do número do FPS?

MITO - A ideia de FPS é proporcional ao tempo que levaria para você apresentar uma queimadura. Um FPS 15 aumenta em 15 vezes o tempo que você levaria para apresentar uma queimadura na pele quando exposto ao sol sem proteção. Para definir o FPS são feitos estudos em laboratório com um controle muito rigoroso e a quantidade que aplicamos do filtro so-

lar é geralmente inferior à utilizada nestes testes. Quanto maior o FPS, maior o percentual de filtração de radiação solar, deixando passar menor quantidade de radiação que os filtros com FPS mais baixos. Além disso, em alguns casos, são adicionadas substâncias que promovem uma proteção de barreira (física) nos filtros com FPS muito alto (50 ou mais), o que faz com que a proteção seja ainda melhor. Assim, quanto maior o FPS, maior a proteção.

10) Para uso diário um FPS 30 é suficiente?

VERDADE E MITO - Um filtro 30 filtra 97% da radiação, dessa forma, considera-se esse um FPS suficiente para o uso diário na maioria das pessoas. Pessoas com sardas, pele muito clara, olhos azuis ou verdes e cabelos loiros ou ruivos possuem a pele ainda mais sensível e podem se beneficiar de fatores de proteção maiores. O FPS 30 é suficiente se for aplicado na quantidade adequada e reaplicado a cada 2 horas. Como costumamos utilizar uma quantidade inferior à recomendada pelo fabricante, um FPS maior pode melhorar esta proteção.

11) O bebê abaixo de 6 meses não deve usar protetor solar?

VERDADE - A indicação da utilização dos filtros solares apenas em bebês acima dos 6 meses se baseia no fato de não existirem estudos de segurança abaixo desta faixa de idade. A Sociedade Brasileira de Pediatria, a Academia Americana de Pediatria e o Consenso Brasileiro de Fotoproteção recomendam que abaixo dos seis meses deve-se evitar a exposição direta ao sol, utilizar protetores mecânicos como sombrinhas, guarda-sóis, bonés e roupas. Em situações específicas de impossibilidade de evitar a exposição, pode ser utilizado um filtro inorgânico só nas áreas expostas com a orientação do pediatra da criança.

12) Crianças podem usar os mesmos filtros dos adultos?

MITO - Produtos destinados às crianças geralmente possuem regras mais rígidas quanto à sua liberação pela Anvisa, sendo submetidos a testes de sensibilidade e alergenicidade nem sempre exigidos nos cosméticos para uso adulto. Como os filtros solares são considerados cosméticos pela legislação brasileira, os produtos específicos para uso infantil são mais seguros para essa faixa etária. Os protetores para crianças contêm menor quantidade de substâncias potencialmente alergênicas e possuem maior resistência à água.

13) O filtro previne o câncer e o envelhecimento da pele?

VERDADE - Os filtros solares diminuem a quantidade de radiação solar recebida na exposição do dia a dia, que é responsável a longo prazo pela formação de rugas e manchas na pele e, ainda, pelo câncer de pele. Atualmente existe uma correlação comprovada entre exposição excessiva ao sol ao longo dos anos e o aumento da incidência de cânceres de pele. Além disso,

vários estudos demonstram que a exposição solar desprotegida ocasiona o envelhecimento precoce e quanto maior a exposição, maior a ocorrência de alterações na estrutura da pele.

14) O protetor feito em casa é tão bom quanto o industrial?

MITO – Os protetores solares são fabricados de forma a oferecerem proteção com pouco risco de reações alérgicas, estabilidade dos componentes e controle de proliferação de bactérias e fungos e é impossível atingir a qualidade de um protetor solar industrial em casa. As formulações comerciais são testadas em laboratório e as substâncias utilizadas na produção foram muito estudadas para manter a estabilidade a longo prazo e a fotoproteção durante o período que consta na embalagem. Os protetores solares fabricados em casa, além de não fornecerem um FPS mensurável, podem intensificar os efeitos do sol e provocar reações alérgicas ou irritativas.

15) Existe protetor à prova d'água?

MITO - Existem protetores que são considerados resistentes à água (mantem sua ação após duas imersões de 20 minutos) e muito resistentes à água (mantem sua ação após 4 imersões de 20 minutos), mas ambos perdem um percentual do FPS, aceitável pela legislação. Há ainda produtos no mercado com maiores tempos de resistência à água, oferecendo boa opção para as crianças e esportistas. Todos os produtos devem ser reaplicados após suar muito ou após imersão na água do mar ou piscina.

16) O uso do protetor impede que eu me bronzeie?

MITO - O protetor aumenta o tempo que você pode permanecer exposto ao sol sem causar queimaduras, mas uma parte da radiação ainda penetra a pele. Desta forma, mesmo com o protetor você pode apresentar queimaduras solares e também se bronzear.

17) É recomendado banho de sol para o bebê com icterícia (amarelão)?

MITO - É totalmente contraindicado fazer banho de sol para o amarelão, mesmo para a icterícia fisiológica. O sol foi a fonte original para a ideia da fototerapia, porém são necessárias várias horas de exposição ao sol para se conseguir uma efetiva redução da icterícia. Além disso, apenas uma fração da luz solar (a luz azul) é responsável por diminuir os níveis de bilirrubina. Deste modo, não é recomendada a realização de banho de sol para reduzir o amarelão. Se a criança apresenta alterações da cor da pele e do branco dos olhos para amarelo, ela deve ser avaliada pelo pediatra e, quando indicado, colher exames para avaliar se existe a indicação de realizar a fototerapia dentro do hospital, com uma fonte de luz segura.

18) Banho de sol sem protetor solar é recomendado para alguma faixa de idade?

MITO - Banho de sol não está indicado em nenhuma faixa de idade. Isso não significa ficar o tempo todo dentro de casa e fugindo do sol. Devemos estimular a prática de atividades ao ar livre, obedecendo as medidas de fotoproteção.

19) O uso do protetor solar impede a síntese de vitamina D?

MITO - O protetor solar não consegue impedir a produção de vitamina D, porém ele pode reduzir a produção conforme o seu FPS. Mesmo com a fotoproteção adequada durante o dia, a maioria das pessoas se expõe ao sol o suficiente para produzir vitamina D nas suas atividades diárias. Lembre-se nenhum protetor solar elimina 100% da R-UV que incide sobre a pele.

20) Expor ao sol antes das 10 e depois das 16 é útil para a produção de vitamina D?

MITO - A radiação necessária para produção de Vitamina D pela pele é o ultravioleta B que está presente nos horários de pico. Dessa forma, não se recomenda a exposição solar intencional em nenhum horário para a síntese de vitamina D.

21) Todos os bebês devem repor vitamina D?

VERDADE - A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria é administrar vitamina D para todos os bebês em aleitamento materno exclusivo com 400 UI/dia (< 1 ano) e 600 UI/dia (> 1 ano) e para aquelas que recebem fórmula láctea fortificada com vitamina D em volumes menores do que 1000 mL/dia.

22) As pessoas com deficiência de vitamina D devem se expor ao sol para melhorar os níveis?

MITO- A exposição intencional ao sol para adquirir vitamina D não é recomendada. Quando os níveis de vitamina D estão baixos deve ser realizada a suplementação oral. O risco da exposição ao sol sem fotoproteção não justifica esta prática, isto porque a radiação necessária para a produção de vitamina D ocorre entre 10 e 16 horas do dia, sendo esse o horário de maior incidência de radiação solar e maior risco de queimaduras e lesões cutâneas decorrentes do sol. E ainda é importante salientar que na maior parte do Brasil nos períodos antes das 10h e após as 16h temos altos índices de UV que também oferecem riscos de queimadura e lesões actínicas.

23) É bom fazer atividades ao ar livre no sol?

VERDADE - É muito importante realizar atividades físicas e de lazer ao ar livre, para a saúde física e mental. O sol, além da vitamina D, promove bem-estar e as atividades físicas devem ser incentivadas em todas as faixas etárias com benefícios reconhecidos sobre a saúde óssea e de todo metabolismo do organismo e para o crescimento saudável em geral. Para realizar atividades ao ar livre sem causar dano à pele é importante utilizar todas as medidas de fotoproteção como protetor solar, chapéus, roupas adequadas, óculos de sol e buscar estar sob a sombra na maior parte do tempo.

