

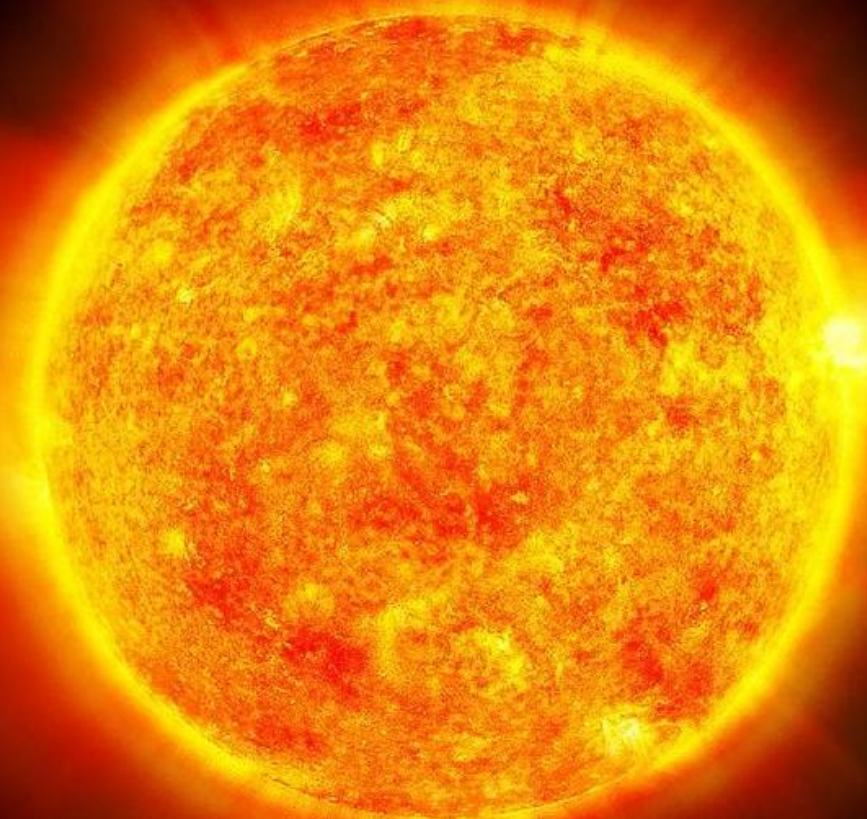
# Cuidados e Proteção Contra os Raios Solares

Protetores e Hidratantes Labiais

José Sani Neto / Marcela Letícia Leal Gonçalves



Mestrado em Saúde e Meio Ambiente



# UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS



- **FUNDADORES:**

Profa. Rosinha Garcia de Siqueira Viegas e Prof. Rubens Flávio de Siqueira Viegas

- **MANTENEDOR:**

Prof. Rubens Flávio de Siqueira Viegas Filho

- **REITORIA:**

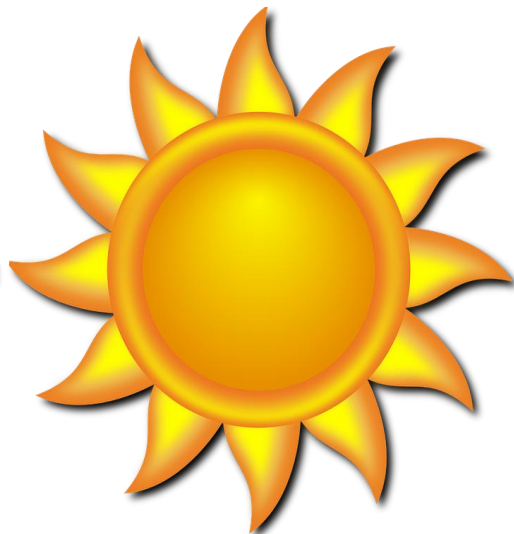
Profa. Renata Garcia de Siqueira Viegas – Reitora

Profa. Elaine Marcílio Santos – Pró-Reitora Acadêmica

Prof. Rubens Flávio de Siqueira Viegas Filho - Pró – Reitor Administrativo

Prof. Gustavo Duarte Mendes – Diretor Acadêmico / Coordenador do Programa de Mestrado de Saúde e Meio Ambiente

# O SOL



Nosso ASTRO-REI!

Fonte de vida, energia e saúde...

A estrela mais próxima de nosso Planeta...

Nos ajuda a sintetizar vitaminas, regula hormônios, nos oferece aquele bronzeado lindo...

- **E aí começam os nossos problemas!**

Com a poluição e a presença de gases que destroem as camadas protetoras da atmosfera, a ação dos raios solares tomou-se maléfica aos nossos organismos quando em excesso.

Pessoas que trabalham expostas ao Sol, turistas especialmente os de pele muito clara, frequentadores assíduos, atletas, pescadores e outros, necessitam de proteção como camisas com fatores de proteção solar, chapéus ou bonés, óculos de sol, protetores solares e hidratantes labiais para as partes expostas da pele, rosto e lábios.





# AS PROTEÇÕES:



No mercado, já encontramos camisas com Fator de Proteção Alto, e isso também serve para os bonés, protetores de braços e antebraços (manguitos), entre outros.



Não utilize óculos de sol sem certificação. Óculos com lentes escuras, mas sem proteção solar são duplamente perigosos. Além de não fornecerem proteção, fazem com que as pupilas se dilatem e sofram ainda mais os efeitos da radiação, por permitir maior quantidade de raios solares para dentro do globo ocular.

Exposições:



Ambiente Escuro

Ao Sol

# O QUE ACONTECE COM A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL?

Embora seja importante e necessário recebermos a luz solar sobre o corpo, o excesso de raios solares pode trazer danos à nossa pele.

Esses danos podem ser transitórios ou irreversíveis, porém, são acumulativos. Ou seja, a infiltração na pele pode causar danos nas estruturas de nossas células, causando desde queimaduras, até lesões que podem se transformar em cânceres de pele.

- Os principais danos que ocorrem com o excesso de exposição solar são:

- ☐ Queimaduras;
- ☐ Fotoenvelhecimento;
- ☐ Ceratoses e Queilites actínicas nos lábios (lesões pré-cancerígenas);
- ☐ Cânceres.





# Tipos de Lesões Solares



Queimaduras



Fotoenvelhecimento



Ceratoses



Queilite Actínica



Melanoma



Carcinoma Baso Celular



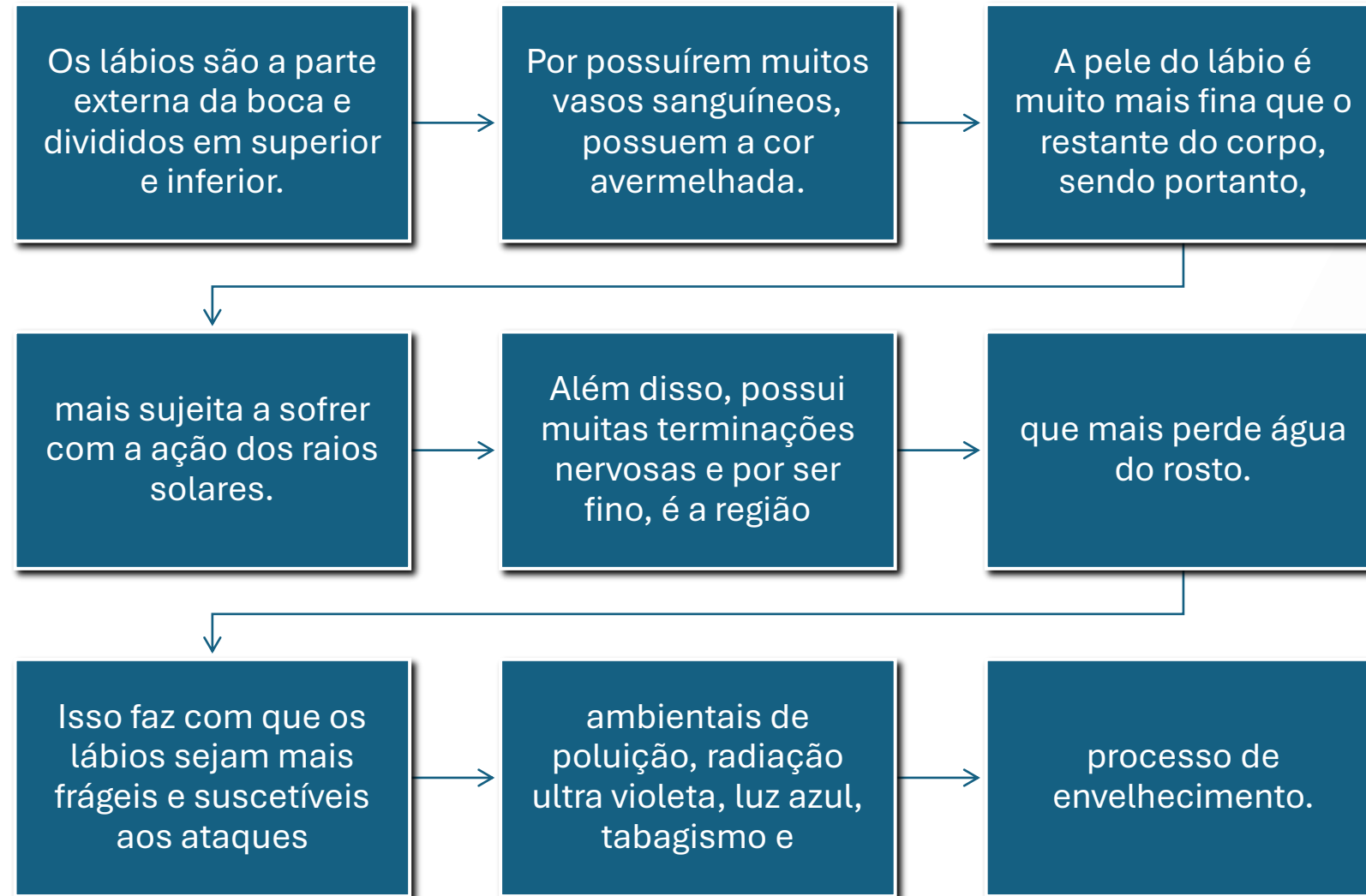
Carcinoma de Células Escamosas

Fonte: [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fblogfranberry.wordpress.com%2F2018%2F02%2F15%2Fressecamento-e-queimadura-labial%2F&psig=AOvVaw0uFD0P3YYwOmH3T0Rokwe&ust=1704897310903000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCjil\\_tPD0IMDFQAAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fblogfranberry.wordpress.com%2F2018%2F02%2F15%2Fressecamento-e-queimadura-labial%2F&psig=AOvVaw0uFD0P3YYwOmH3T0Rokwe&ust=1704897310903000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCjil_tPD0IMDFQAAAAAAdAAAAABAD)

Fonte: <https://1.bp.blogspot.com/-AmIFGrVt3nc/XzhhApCGe5I/AAAAAAAAABRF4/RMJH-G0yiMwin9LO44Z7ulwAlZnRaZmTgCPcBGAsYHg/s3174/994-basocelular.jpg>

Cânceres

# Os Lábios







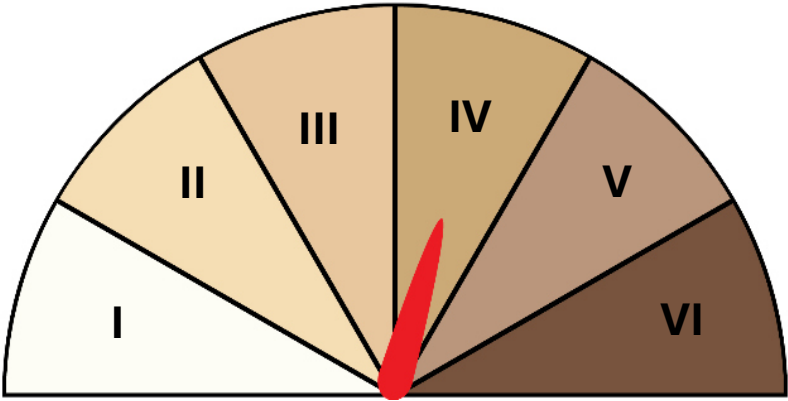
## CONHEÇA SEU TIPO DE PELE



- A pele humana apresenta várias tonalidade, conforme a raça e a quantidade de pigmentos na pele, chamados melanina, responsáveis pela coloração mais escura.
- A quantidade maior de melanina, produz naturalmente uma proteção maior contra as agressões solares, mas não fornece proteção absoluta. Isso significa que, mesmo tendo a pele escura, você não está isento(a) de utilizar as barreiras de proteções.



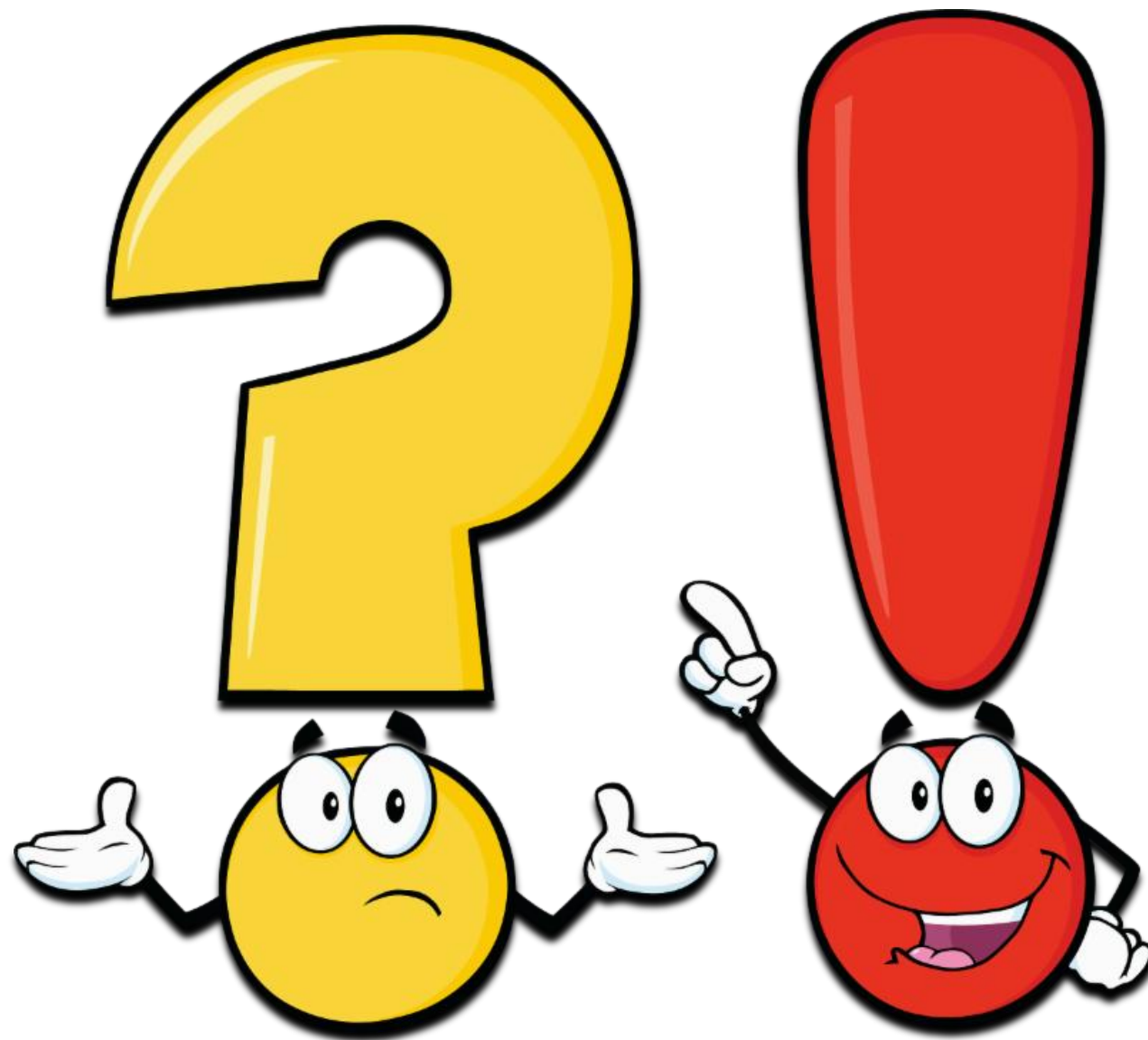
Tipo de pele	Características típicas	Capacidade de bronzeamento
I	Pele branca pálida, cabelos loiros ou ruivos; olhos azuis/verdes; sardas	Sempre se queima, nunca se bronzeia
II	Pele clara, cabelos loiros ou ruivos; olhos azuis, verdes ou castanhos claros	Queima-se facilmente, bronzeia-se com dificuldade
III	Pele um pouco mais escura; qualquer cor de olho ou de cabelo	Às vezes se queima de leve; bronzeia-se gradualmente
IV	Pele marrom - claro	Queima-se apenas de leve, bronzeia-se facilmente
V	Pele marrom	Queima-se raramente, bronzeia-se facilmente com intensidade
VI	Pele marrom-escuro ou negra	Nunca se queima, sempre se bronzeia muito facilmente e com intensidade



Classificação de Fitzpatrick, 1975

# Como se proteger conforme suas características?

- 1. Responda ao questionário onde se considera a sua predisposição genética e a reação da pele à exposição prolongada ao sol.
- 2. Some a pontuação que está acima das tabelas, conforme suas opções de resposta. Ela varia de ZERO a QUATRO.
- 3. Quanto **menor** a pontuação **MAIOR** deverá ser o cuidado com a pele e lábios !!!!!!!







P  
R  
É  
-  
D  
I  
S  
P  
O  
S  
I  
Ç  
Ã  
O  
  
G  
E  
N  
É  
T  
I  
C  
A

Pontuação	0	1	2	3	4
A cor dos seus olhos é:	Azul claro, cinza claro ou verde claro	Azul, cinza ou verde	Castanhos esverdeados (avelã) ou castanho claro	Castanho escuro	Preto acastanhado
A cor natural do seu cabelo é:	Vermelho ou loiro claro	Loiro	Loiro escuro ou castanho claro	Castanho escuro	Preto
A cor natural da sua pele (antes da exposição solar) é:	Branco marfim	Pele clara ou pálida	Pele com tom de ouro	Castanho claro	Castanho escuro ou preto
Qual é a quantidade de sardas que tem na pele em áreas que não estão expostas?	Muitas	Várias	Algumas	Muito poucas	Nenhuma
Pontuação total para predisposição genética:					



E  
X  
P  
O  
S  
I  
Ç  
Ã  
O  
  
A  
O  
  
S  
O  
L

Pontuação	0	1	2	3	4
Como sua pele reage ao sol	Fica sempre queimada, há formação de bolhas e descama	Fica muitas vezes, queimada, há formação de bolhas e descama	Queima moderadamente	Queima raramente	Nunca queima
A sua pele fica bronzeada?	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Com que intensidade a sua pele fica bronzeada?	Pouco ou muito pouco	Levemente	Moderadamente	Profundamente	A minha pele é naturalmente escura
Qual é o grau de sensibilidade do seu rosto ao sol?	Muito sensível	Sensível	Normal	Resistente	Muito resistente/Nunca tive um problema
Pontuação total para a reação à exposição ao solar:					

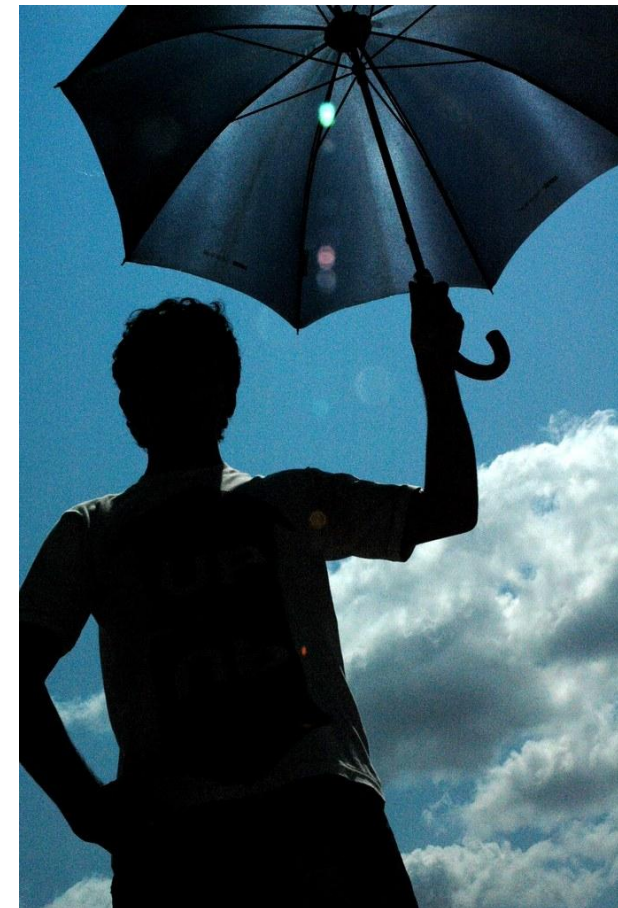


# PROTETORES E HIDRATANTES

Desenvolvidos para atuar como barreiras de proteção aos raios solares.

Possuem diferentes Fatores de Proteção:

- Fator de proteção de 2 a 14 (proteção mínima).
  - Fator de proteção de 15 a 29 (proteção boa)
  - Fator de proteção 30 ou + (proteção máxima).
- 
- **Procure sempre utilizar fatores de proteção solar 30 ou +.**



# Protetores Solares e Hidratantes: Como utilizar !!!!



**DEVEM SER APLICADOS 30 MINUTOS ANTES DA EXPOSIÇÃO AO SOL.**



**O CÁLCULO DA QUANTIDADE É DE 30 G PARA COBRIR A SUPERFÍCIE CORPORAL DE UMA PESSOA DE ESTATURA MEDIANA. APROXIMADAMENTE UMA COLHER DE SOPA CHEIA.**



**REAPLICAR APÓS SUOR EXCESSIVO OU NATAÇÃO. (MESMO OS RESISTENTES A ÁGUA).**



**SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DO FABRICANTE. DEPENDENDO DO FATOR DE PROTEÇÃO, O TEMPO DE REAPLICAÇÃO PODE SER MAIOR OU MENOR.**



**EM CASO DE REAÇÃO ALÉRGICA, REMOVER O PROTETOR E PROCURAR ORIENTAÇÃO MÉDICA.**



**A APLICAÇÃO ANTES DA EXPOSIÇÃO É PARA SE OBSERVAR SE A REAÇÃO ALÉRGICA EXISTE. ELA PODE SE AGRAVAR AOS RAIOS SOLARES.**



# Hidratantes Labiais



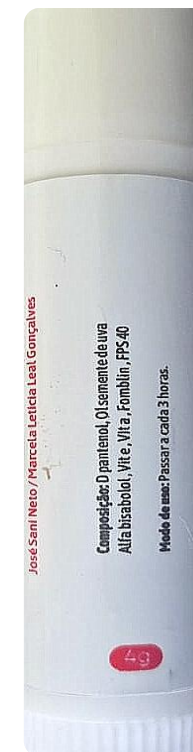
# Hidratantes Labiais

Considerados pela ANVISA como cosméticos.

Função de hidratar e manter os lábios hidratados.

Embora tenham o poder de proteção, a maioria não possui fator de proteção solar elevado.

Procure por produtos com fatores de proteção solar altos, devido a sensibilidade e fragilidade dos lábios.





# TODO CUIDADO É POUCO considerações finais

- Não deixe seu corpo se transformar em um torresmo!
- **NÃO** utilize produtos naturais especialmente o limão (caipirinha), e produtos à base de folha de figo, quando estiver exposto.
- Eles causam queimaduras graves quando em contato com a pele sob luz solar!
- Siga as instruções de uso e lembre-se de usar os protetores e hidratantes em quantidades generosas.
- **Aproveite a Vida com Saúde!**

