

O USO DE FILTRO SOLAR PELA POPULAÇÃO IDOSA DE UMA UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA

MARIA CAROLINA DE AQUINO VIEIRA

CLÁUDIA LYSIA DE OLIVEIRA ARAÚJO*

Centro Universitário Teresa D'Ávila (UNIFATEA)

Resumo:

O estudo realizou-se com 14 idosos de uma universidade do Vale do Paraíba, com o objetivo de investigar a frequência de uso do filtro solar no dia a dia, qual o conhecimento desse público acerca do seu uso adequado e se os participantes se consideram informados acerca do assunto da proteção solar. Os resultados alcançados concluem que esses idosos fazem uso frequente e adequado do filtro solar, além de julgarem possuir conhecimento suficiente sobre o assunto.

Palavras-chave: Fotoproteção, Filtro Solar, Idosos.

Abstract:

The study was carried out with 14 elderly individuals from a university in Vale do Paraíba, Brazil, with the objective of investigating the frequency of day-to-day use of sunscreens on the subject of sun protection. The results obtained concluded that the ancients made frequent and adequate use of the sun-screen, in addition to judging enough of them on the subject..

Keywords: Photoprotection, Sunblock, Elderly

* claudialysia@gmail.com

INTRODUÇÃO

Muito se sabe, atualmente, sobre os benefícios dos raios solares para a saúde humana. Eles são transmissores diretos de vitamina D, nutriente essencial para o bom funcionamento do organismo, que atua no metabolismo de insulina, regulação de minerais, no sistema imunológico, cardiovascular e músculo-esquelético, entre outras funções, sendo absorvida em grande parte pelo organismo através da luz solar (Oliveira et al., 2014). No entanto, o excesso de exposição aos raios solares ultravioletas (UV) é uma das maiores causas de alterações cutâneas no organismo humano, sendo a principal delas a neoplasia (o câncer de pele) (Bardini, Lourenço, Fissmer, 2012; Rizzatti, Schneider, D'Orsi, 2011). O câncer de pele é consequência da mutação do DNA humano e do processo inflamatório resultante da exposição cumulativa aos raios UV (Bardini, Lourenço, Fissmer, 2012), sendo o tipo “não melanoma” o mais frequente no Brasil (Rizzatti, Schneider, D'Orsi, 2011) e correspondente a 25% do total de tumores malignos registrados no país, devido ao fato da população se expor ao sol de forma irracional e não fazer uso adequado dos “fotoprotetores” (Gonzaga et al., 2012).

A fotoproteção consiste em um conjunto de fatores que visam amenizar os efeitos dos raios UV sobre a pele, através do uso de equipamentos protetores como roupas, bonés, guarda sol (Gonzaga et al., 2012; Rizzatti, Schneider, D'Orsi, 2011) e, principalmente, com o uso do fotoprotetor tópico (filtro solar). Ainda segundo Gonzaga et al. (2012), “os filtros solares reduzem a penetração dos raios ultravioletas solares na pele, pela reflexão ou por absorvê-las”, impedindo assim um adoecimento e envelhecimento precoce da pele.

O processo de envelhecimento da pele é concomitante ao processo de envelhecimento cronológico do ser humano, e o maior número de alterações fisiológicas do tecido cutâneo ocorrem durante a fase da

terceira idade (Dutra et al., 2013; Garbaccio, Ferreira, Pereira, 2016), e, por isso, ressalta-se que tal público requer maiores atenções em relação ao cuidado com sua pele. Durante seu processo de envelhecimento, o idoso apresenta inúmeras modificações fisiológicas em seu tecido cutâneo, como uma barreira epitelial mais fraca contra fatores externos, termorregulação insuficiente para lidar com o calor, diminuição da elasticidade, entre outras (Garbaccio, Ferreira, Pereira, 2016), alterações que tornam sua pele mais vulnerável a sofrer com fatores externos como a luz solar. Somado ao processo natural de envelhecimento cutâneo que acomete a população idosa, encontram-se os hábitos de vida da terceira idade, como exposição ao sol pela manhã ou até mesmo o trabalho exposto ao sol, segundo estudos realizados em Florianópolis por Rizzatti, Schneider e D'Orsi (2011), costumes que expõem a população idosa a altos índices de radiação UV e culminam no envelhecimento dermatológico da pele.

O envelhecimento da pele, do ponto de vista dermatológico, segundo Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016:46),

“é causado por dois fenômenos distintos (intrínsecos e extrínsecos). O fenômeno intrínseco está relacionado aos efeitos cronológicos e genéticos na pele e nos tecidos adjacentes, que se tornam desidratados, ásperos e flácidos. O fenômeno extrínseco está vinculado a hábitos de vida e fatores ambientais.”

Ou seja, os raios UV apresentam-se como potenciais comprometedores extrínsecos da saúde da pele do idoso, posto que são considerados como os principais fatores externos desencadeadores de neoplasias cutâneas e que se encontram em inúmeros fatores ambientais aos quais o público idoso se expõe diariamente (Cortez et al., 2016). É, portanto, de suma importância o uso dos fotoprotetores por esse público, sendo a fotoproteção tópica apresentada como uma das mais eficazes, visto que permite a

prevenção e diminuição dos efeitos deletérios na saúde do idoso em seus diversos sistemas, inclusive o tegumentar – que já encontra-se fragilizado devido à idade avançada (Dutra et al., 2013).

Para que a população idosa faça uso contínuo do filtro solar de forma eficaz e tome conhecimento sobre sua importância, faz-se necessária uma orientação preventiva eficaz acerca da importância da fotoproteção tópica no combate ao câncer de pele (Gonzaga et al., 2012), bem como a orientação sobre como deve realizar-se sua aplicação, quantidade a ser aplicada, horários de aplicação, condições de armazenamento (Cortez et al., 2016) e o fator de proteção solar (FPS) adequado a cada tipo de pele - que deve ser de valor mínimo 15 (Rizzatti, Schneider, D’Orsi, 2011). No entanto, através da análise da literatura, sabe-se que muitos idosos ainda não tomaram o devido conhecimento e preparo acerca da importância e aplicação do filtro solar, que deve ser correta, diária e incluir até mesmo os rápidos períodos de exposição aguda ao sol (Bardini, Lourenço, Fissmer, 2012), dada a falta de orientação adequada de profissionais acerca de seu uso correto (Cortez et al., 2016), falta de campanhas educativas públicas e do barateamento dos produtos de modo que possibilite todas as pessoas a os utilizarem de forma habitual (Bardini, Lourenço, Fissmer, 2012), entre outros motivos que acabam por não esclarecer totalmente a população idosa sobre a importância do filtro solar ou não permitir o acesso a esse fotoprotetor. A falta de orientação adequada deve ser visto como um entrave na saúde pública, visto que a orientação acerca da relação entre sol e câncer de pele e a aplicação de filtros solares é um dos assuntos de prevenção primária na saúde que deveria ser levada a todos (Bardini, Lourenço, Fissmer, 2012), com o objetivo de reduzir a morbidade e aumentar a sobrevida do paciente (Rizzatti, Schneider, D’Orsi, 2011) antes mesmo do aparecimento de doenças. A orientação inadequada pode acarretar no

adoecimento precoce da população idosa por doenças de pele como o câncer, que, além de comprometer drasticamente a saúde do próprio paciente, acarretaria ainda altos custos ao Sistema Único de Saúde (SUS), fatos que corroboram ainda mais a importância de medidas preventivas para que a população adquira hábitos que evitem o surgimento de neoplasias e outras doenças de pele (Cortez et al., 2016).

Segundo Dutra et al. (2013), um grande número de idosos sequer conhecia a terminologia “fotoenvelhecimento” e “fotoproteção”, o que evidencia ainda mais a falta de informação acerca dos malefícios da exposição exagerada aos raios solares e os métodos de proteção a eles.

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Identificar se os idosos de uma instituição particular do Vale do Paraíba fazem uso adequado do filtro solar e se os mesmos possuem conhecimento acerca da importância do uso do fotoprotetor.

Objetivo Específico:

Verificar se os idosos da instituição fazem uso do filtro solar;

Verificar qual o conhecimento desse público acerca de seu uso adequado.

Verificar se os participantes da pesquisa se consideram informados sobre o assunto da proteção solar.

METODOLOGIA

O estudo possui natureza descritiva, quantitativa e exploratória, realizado com idosos de uma Instituição de Ensino Superior localizada no Vale do Paraíba, em um curso conhecido por FATI (Faculdade da Terceira Idade).

A população do estudo foi de 16 idosos entre 61 até 86 anos de idade, sendo todos os participantes do sexo feminino.

Antecedendo a coleta de dados, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Teresa D'Ávila, de forma a respeitar os preceitos éticos de pesquisa que envolvem seres humanos de acordo com a lei 466/12, sendo aprovado pelo parecer número 2.567.475.

O instrumento para coleta de dados consistiu em um questionário contendo 23 questões de múltipla escolha, envolvendo questões sobre a idade do participante, sua cidade de residência, etnia na qual se consideravam inseridos, presença ou não de histórico pessoal de câncer de pele, presença ou não de histórico familiar de câncer de pele, presença ou não de histórico familiar de outros tipos de câncer, quadro presente ou passado de alergia a algum filtro solar, principal meio de divulgação por onde tomam nota da importância da proteção solar, se já receberam orientações gerais sobre os filtros solares de profissionais da saúde, se já participaram ou observaram alguma campanha pública que tratasse sobre a importância do filtro solar, conhecimento ou não do termo “fotoproteção”, conhecimento ou não do termo “fotoenvelhecimento”, conhecimento ou não da associação existente entre exposição solar e risco de câncer de pele, classificação do conhecimento dos participantes acerca do uso adequado do filtro solar e seus benefícios a saúde (classificados em “excelente”, “bom”, “regular” e “ruim”), acessibilidade ao preço dos filtros solares disponíveis no mercado, se a aplicação do filtro solar é realizada em dias nublados também ou apenas em dias ensolarados, principais regiões onde realizam a aplicação, se o filtro solar é utilizado antes de exposições rápidas ou apenas antes de exposições prolongadas ao sol, frequência de reaplicação, horários mais frequentes de exposição ao sol no período da manhã e da tarde, qual o FPS mais utilizado

pelos participantes e quais os critérios levados em conta ao adquirir algum filtro solar no mercado.

Foi oferecido a cada um dos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo automaticamente excluídos do estudo aqueles que não concordaram com o termo. Após a aplicação do questionário, as respostas marcadas pelos participantes foram devidamente tabuladas em uma planilha do excel para a análise dos dados. Os coeficientes média, mediana e moda foram calculados, a fim de estabelecer os conceitos prevalentes entre os participantes envolvidos.

O estudo não envolveu qualquer tipo de risco para a população, visto que apenas teve como objetivo investigar e informar se há o uso adequado do filtro solar em alunos da terceira idade. Possui apenas caráter informativo, sem envolver experiências novas de aplicação de algum produto na pele, com o benefício de informar a população idosa sobre a importância da aplicação regular diária do filtro solar de forma adequada.

O estudo foi financiado pelo CNPq.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os idosos envolvidos no estudo eram todos do sexo feminino, com uma média de idade de 72 anos, todos habitantes da cidade de Lorena-SP.

Entre os 16 (100%) idosos pré selecionados para compor o estudo, 14 (87,5%) deles preencheram o TCLE, sendo que os outros dois (12,5%) que não aderiram ao TCLE tiveram seus dados automaticamente excluídos da pesquisa.

No que diz respeito às questões étnicas e aos antecedentes de saúde dos participantes, 12 (86%) deles declararam-se de etnia branca, sendo que, apenas um (7%)

declarou-se negro e apenas um (7%) declarou-se pardo.

Sobre o histórico pessoal de câncer de pele, 13 (93%) idosos relataram não apresentar, enquanto que 12 (86%) não apresentaram históricos de câncer de pele envolvendo familiares e nove (64%) declararam ter ocorrências familiares também de outros tipos de câncer.

Na questão referente à alergia atual ou a quadros passados de alergia à algum filtro solar, 12 (92,3%) participantes declararam não possuir ou nunca ter apresentado nenhum tipo de alergia.

Em relação às perguntas envolvendo a divulgação sobre o assunto e os conhecimentos sobre o uso do filtro solar, 11 (83%) participantes disseram obter conhecimento acerca da importância do uso do fotoprotetor através de informações adquiridas por profissionais da saúde, sendo que sete (54%) relataram já ter recebido as orientações adequadas sobre o uso correto do filtro solar e atribuições à eles relacionadas (condições de armazenamento, quantidade ideal a ser aplicada, entre outras especificações) de especialistas da área.

De acordo com a média geral, sete (54%) disseram não ter feito parte ou visto acontecer nenhuma campanha pública sobre a importância do uso do filtro solar. Também sete (54%) declararam conhecer o termo “fotoproteção”, e oito (62,5%) desconheciam o termo “fotoenvelhecimento”.

A associação entre a exposição exagerada ao sol e o risco de câncer de pele foi conhecida por 13 (100% deles, dado que um dos 14 participantes não respondeu essa questão) idosos. Cinco (45,4%) classificaram o conhecimento geral acerca do uso adequado do filtro solar como “regular” e cinco (45,4%) como “bom”.

Em relação aos preços dos filtros solares no mercado, oito (61,5%) participantes classificaram os preços como acessíveis.

Já na última parte do questionário, que diz respeito sobre a rotina de uso e os modos de aplicação do protetor solar, 12 (86%) relataram fazer uso tanto em dias nublados quanto em dias ensolarados, e 13 (100% dos que responderam, dado um dos 14 participantes não respondeu a essa questão) disseram aplicar principalmente na região do rosto, seguido de braços, assinalado por nove (69%) participantes e colo, assinalado por sete (54%) participantes.

Em relação aos períodos em que aplicam o filtro solar na pele, 12 (92,3% dos 13 que responderam a essa questão) participantes disseram usar o filtro solar tanto antes de exposições rápidas quanto antes de exposições mais prolongadas ao sol, sendo que seis (43%) disseram reaplicar o filtro solar uma vez ao dia.

Sobre os horários de maior exposição ao sol, sete (50%) idosos referiram ao horário das 10h no período da manhã, cinco (35,5%) ao horário das 16h e cinco (35,5%) ao das 17h no período da tarde.

O FPS mais utilizado foi o de numeração 50, usado por cinco (36%) participantes e 60, usado também por cinco (36%) participantes. Os critérios julgados como mais utilizados para a escolha do filtro solar foram a recomendação por especialistas, sendo observada por oito (57%) idosos, e o FPS adequado para cada tipo de pele, critério levado em conta também por oito (57%) idosos.

A prevalência de idosos de etnia branca evidencia a necessidade que estes possuem de aplicar o filtro solar regularmente, visto que, segundo Oliveira et al. (2014), quanto menor a pigmentação da pele, menor a concentração de melanina e consequentemente maiores serão os índices de radiações solares no organismo.

Resultados desse mesmo estudo de Oliveira, realizado com 600 indivíduos – entre eles, 552 (92%) brancos, 31 (5,2%) pretos e 17 (2,8%) pardos – confirmaram a notável associação existente entre a cor da pele branca com o maior número de relatos de danos provocados pelo sol do que em indivíduos pretos e pardos.

Gonzaga et al. (2012) e Rizzatti (2011) também evidenciaram que indivíduos de pele mais clara apresentam maiores propensões de apresentar doenças de pele quando expostos ao sol de maneira descuidada.

Somado a esse fato, também deve considerar-se o processo natural de envelhecimento da pele, que tornam o idoso mais vulnerável aos fatores externos devido sua barreira epitelial normalmente mais fragilizada do que em pessoas mais jovens (Garbaccio, Ferreira, Pereira, 2016). A soma de fatores fenotípicos que facilitam efeitos nocivos do sol a um tecido cutâneo já frágil ressalta o fato de que o público idoso requer maiores atenções em relação ao cuidado com sua pele.

Um fator de grande importância, que também deve ser levado em conta ao analisar a predisposição do indivíduo a apresentar neoplasias de pele é o histórico familiar positivo para essa doença, visto que fatores hereditários contribuem para a multiplicação de células cancerígenas quando estas são expostas à radiação solar intensa. Estudos de Oliveira et al. (2014) revelaram a associação existente entre indivíduos brancos com histórico familiar de câncer de pele e os casos adquiridos com a exposição exagerada ao sol, evidenciando uma relação de 97,4% entre o histórico familiar positivo para o câncer de pele em pessoas brancas que se expõem ao sol de forma exagerada.

Além do histórico familiar, é importante salientar que os indivíduos com história pregressa própria de câncer de pele

também apresentam riscos para adquirir a doença, visto que o histórico pessoal de câncer de pele é também um fator de risco por tornar a pele mais fragilizada em relação às radiações solares (Vitor et al., 2008).

Ainda que mais propensos a adquirir o câncer de pele, os indivíduos brancos e com histórico de câncer familiar e/ou pessoal podem apresentar quadros de alergia a alguns tipos de filtros solares, posto que apresentam baixa taxa de melanina como barreira que protege a pele contra alguns dos compostos químicos presentes no fotoprotetor. Em vista disso, Balogh et al. (2011) concluiu que alguns fatores alergênicos antes utilizados na fabricação dos filtros solares foram comumente retirados da sua composição, a fim de reduzir os casos de fotoalergia por contato, fato que culminou em aparecimento cada vez mais raros de dermatites causadas por algum filtro solar. A retirada de alguns compostos químicos explicam a quantidade cada vez menor de indivíduos que não apresentam nenhum caso de alergia a filtros solares, contribuindo para uma maior procura da população pelo fato do produto não oferecer riscos a saúde de nenhum comprador.

Para que a população tenha conhecimento acerca da proteção solar e faça uso correto e adequado dos filtros solares, é importante ressaltar a necessidade de transmitir adequadamente informações ao público em relação à proteção solar. O agente transmissor das informações deve embasar todo o conhecimento a ser passado em bases científicas consistentes para este fim, posto que fornecem informações mais seguras para serem fornecidas ao público. É interessante, portanto, que os conhecimentos a serem passados ao público venham através de profissionais da área da saúde especializados na área estética, de forma a orientar os indivíduos de forma concisa e adequada, uma vez que apresentam embasamento científico e

teórico mais preparado para tratar do assunto além de possuir bagagens de estudos mais aprofundados sobre o tema. Resultados de estudos de Cortez et al. (2016), realizado com 30 profissionais da área da saúde envolvendo tecnólogos e técnicos em estética, fisioterapeutas e educador físico que trabalhavam em clínicas, centros de estética ou salões de beleza que atuam na área de estética facial, demonstraram que os profissionais declararam orientar seus pacientes acerca dos riscos e benefícios da exposição solar e do uso adequado do filtro. Esse resultado demonstra o interesse desses profissionais na hora de transmitir informações corretas ao público, de forma a garantir um uso correto do fotoprotetor e prevenir futuras complicações de pele.

Uma vez que as informações são transmitidas de forma confiável e adequada ao público através de profissionais devidamente capacitados, deve-se garantir, portanto, que os cuidados relacionados ao modo de aplicação do produto no corpo e manutenção deste no dia a dia foram adequadamente transmitidos. Para transmitir as informações corretas ao público idoso, no entanto, deve-se levar em conta a adequação da linguagem do profissional ao entendimento desse público específico, de forma a estabelecer maiores vínculos com seu público alvo e garantir o entendimento deste sobre o assunto tratado.

A adequação das informações transmitidas ao público idoso foi tratada por Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016), quando esses autores, além de considerarem a importância de se explicar sobre os cuidados no manuseio do filtro solar de forma correta, julgaram importante também adequar a transmissão de informações à realidade cultural do público idoso, para que estas sejam efetivas e proporcionem saúde e bem estar. Os autores, que realizaram pesquisa diretamente com um público idoso,

demonstraram que muitos deles apresentavam resultados insatisfatórios em relação ao autocuidado com a pele devido à informações mal compreendidas. A falta de compreensão adequada resulta na falta de condutas que poderiam ser tomadas para retardar o envelhecimento da pele do idoso e o aparecimento de possíveis doenças do tecido epitelial. Faz-se necessário, portanto, ter em vista as peculiaridades do público da terceira idade no momento de abordar cada assunto, adequando a linguagem e termos utilizados afim de transmitir as informações de forma clara, uma vez que alguns aspectos presentes na linguagem de jovens e adultos nem sempre são reconhecidos pelo idosos à primeira vista.

Fazendo uso de formas adequadas de orientações em saúde ao público ao qual elas se destinam, uma alternativa viável para a realização de tais orientações aos cidadãos acerca das peculiaridades do filtro solar é a realização de campanhas públicas e eventos que tratem sobre o assunto, uma vez que realizações desse porte conseguem atingir um grande número de pessoas ao mesmo tempo e que sensibilizar de forma consistente a população em relação à necessidade de se proteger dos raios solares. Um estudo realizado na Austrália por Vitor et al (2008) ressaltou a importância da realização de campanhas públicas sobre o assunto fotoproteção, evidenciando o impacto que esses eventos conseguem causar no cotidiano dos indivíduos que participam. Dada a posição geográfica do continente australiano, conhecido por receber intensa radiação solar, os índices de câncer de pele são extremamente elevados, fato que motivou a realização de campanhas e ações públicas por longos anos com o intuito de sensibilizar o público quanto a importância da proteção às radiações solares. Como resultado das campanhas realizadas, observou-se notável redução da exposição de indivíduos ao sol, culminando também em menores casos de

neoplasias de pele, corroborando a importância da realização desse tipo de evento por parte dos órgãos de saúde.

Além disso, afim de ressaltar a importância das campanhas públicas, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) promoveu, no ano de 2012, a Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele (CNPCP), como divulgado por Bardini, Lourenço e Fissmer (2012), na qual médicos dermatologistas examinaram gratuitamente a população e orientavam sobre hábitos de exposição ao sol, em postos de atendimentos na maioria dos estados do país. A iniciativa e a divulgação dos riscos da exposição solar pela mídia tendem a aumentar a consciência do problema entre os brasileiros criando, pouco a pouco, um ambiente favorável a iniciativas de prevenção cada vez mais precoces. No entanto, segundo os autores, apenas 14,7% declararam ter participado da campanha contra o câncer de pele realizada pela SDB, resultado que demonstra que nem todos abraçaram a ideia de fazer parte do evento e demonstraram interesse em conhecer mais sobre o assunto. É importante salientar que, além da realização de campanhas públicas, é necessário que o cidadão demonstre interesse em participar dos eventos, de forma a adquirir o conhecimento necessário sobre as temáticas que são disponibilizadas pelos órgãos de saúde.

Em relação aos assuntos a serem tratados nas campanhas públicas que são realizadas, ressalta-se que estes devem visar não somente abordar os termos popularmente conhecidos e já mencionados em propagandas sobre protetores solar, mas também alguns termos mais técnicos relacionados a esse assunto da proteção solar. Com base na literatura, dois termos técnicos destacaram-se por nem sempre serem de conhecimento do público idoso, sendo eles o termo “fotoproteção” e “fotoenvelhecimento”.

A fotoproteção consiste no conjunto de fatores e medidas que podem ser tomados pelo indivíduo afim de protegê-lo do excesso de raios solares, enquanto que o fotoenvelhecimento consiste na exposição crônica aos raios solares, ocasionando alterações senis diversas e susceptibilidade do indivíduos a neoplasias benignas ou malignas (Dutra et al., 2013). Os conceitos de cada termo permite concluir que um complementa o outro, e, segundo Dutra et al. (2013), ambos são frequentemente abordados em propagandas que divulgam os filtros solares. A falta de conhecimento dos termos, no entanto, pode fazer com o processo de transmissão de conhecimento à população idosa seja prejudicado, interferindo na compreensão dos indivíduos sobre a atuação do filtro solar como fotoprotetor que impede o processo de fotoenvelhecimento. Os termos mais técnicos devem ser abordados por profissionais da área da saúde de forma a clarificar as informações a esse público e garantir uma rotina de uso mais eficaz do filtro solar.

Outro aspecto do assunto da fotoproteção que deve ser divulgado ao público durante a transmissão das informações em campanhas públicas é a associação existente entre a exposição ao sol e as maiores chances de aparecimento de quadros de câncer de pele. O conhecimento dessa associação é fundamental para a sensibilização do público quanto ao assunto, uma vez que o câncer consiste em um problema de saúde que acomete cada vez mais partes da população e que apresenta meios de tratamento delicados e agressivos. Bardini, Lourenço e Fissmer (2012) realizaram estudos com 116 pacientes idosos do setor de Dermatologia do Ambulatório Médico de Especialidades de Santa Catarina, com a finalidade de evidenciar se esses pacientes eram conscientes da associação entre exposição ao sol e aparecimento de câncer de pele. Os pacientes foram questionados

quanto ao conhecimento, e o resultado do estudo demonstrou que 81% dos pacientes conheciam a associação entre o sol e as doenças de pele relacionadas à exposição solar, o que revela que muitos idosos já tomaram o devido conhecimento sobre a importância de se prevenir à exposições excessivas ao sol como meio de combate ao câncer de pele.

Acerca da fotoproteção, é necessário orientar os participantes quanto a importância de realizar a aplicação do filtro solar não só em dias aparentemente ensolarados, mas também em dias mais nublados, visto que as radiações solares também encontram-se presentes mesmo sem o sol aparente. Um estudo de Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016), realizado com idosos moradores de Arcos, município do Centro Oeste de Minas Gerais, tratou essa questão com esse público. O estudo, no entanto, constatou em seus resultados que 89,2% dos idosos referiu não aderir ao produto em dias sem sol aparente, o que revela um fato preocupante, já que a pele do idoso requer maiores cuidados devido aos processos fisiológicos que a tornam normalmente enfraquecida.

Além do uso do filtro solar em dias nublados e ensolarados, deve-se preconizar que os indivíduos devem fazer uso, além de antes de exposições prolongadas ao sol, também antes de exposições por curto períodos de tempo, uma vez que, de acordo com Rizzatti, Schneider e D'Orsi (2011), a exposição aos raios ultravioletas em curtos períodos também colaboram para a acumulação progressiva de radiação ao longo da vida, podendo resultar em quadros de câncer de pele

Em relação ao tempo de exposição, Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016) relatam que o tempo ideal recomendado ao público idoso é de 10 a 20 minutos de 5% da superfície corpórea, tempo este necessário que a vitamina D seja sintetizada pelo organismo.

Somada à frequência com a qual deve-se aplicar o filtro solar, deve-se inferir que os locais de aplicação desse cosmético corretos são de suma importância na hora de se proteger contra o sol, dado que certas regiões corporais exigem maiores cuidados por apresentarem maior sensibilidade aos raios solares. Deve-se ressaltar que a pele do rosto e colo são suscetíveis a maiores radiações por dois motivos importantes: 1) por localizarem-se na parte superior do organismo, fato que os coloca mais próximo dos raios do sol e 2) pelo fato de estas regiões apresentarem o tecido epitelial mais sensível em relação às outras regiões do corpo. Estudo de Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016) realizado com uma população idosa do Centro Oeste de Minas Gerais, entretanto, constatou que certas regiões do rosto são por vezes pouco protegidas por esse público, como regiões do pescoço, couro cabeludo, pavilhão auricular, olhos e testa, locais também sensíveis ao excesso de radiação solar. Assim, a Associação Americana de Dermatologia preconiza que o uso de acessórios sugere uma boa alternativa para promover a proteção desses locais do corpo, como bonés, viseiras, óculos de sol e roupas com tecidos de fibra firmemente tecidas e de coloração escura (pois apresentam naturalmente maior capacidade de proteção aos raios ultravioletas).

Outro fato importante acerca do uso do filtro solar é que deve-se levar em conta a sua reaplicação durante o dia, que, como Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016) demonstraram, deve ser periódica para que haja a real efetividade do produto na pele.

Em relação ao intervalo de tempo entre cada reaplicação, segundo Cortez et al. (2016), devem ser realizadas de 2 a 3 horas, e com 20 a 30 minutos de antecedência à exposição ao sol, o que culminaria em aproximadamente quatro reaplicações durante o dia. A reaplicação faz-se necessária uma vez que o indivíduo pode

apresentar episódios como exposição ao suor ou a água, que podem comprometer a capacidade do produto de proteger consistentemente o corpo contra as radiações solares, e o conhecimento dos idosos acerca da sua importância poderia ser adquirido através de maiores repercussões em massa sobre o assunto

A aplicação e reaplicação do filtro solar na pele, no entanto, permite impactos mais positivos quando, somado à esses fatores, o indivíduo evita expor-se ao sol em horários nos quais a incidência dos raios solares é mais intensa e prejudicial à pele. Os horários considerados como os mais críticos, com base na literatura de Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016) são aqueles compreendidos entre as 10h da manhã e as 16h da tarde, quando a radiação UVB é mais intensa. Ainda na visão dos autores, no entanto, caso haja exposição ao sol durante esses horários vistos como mais críticos, torna-se necessário, além do filtro solar, o uso de equipamentos que tragam a proteção necessária ao sol intenso como chapéus, óculos escuros, viseiras, guarda-sol e boné.

Ainda sobre os horários mais críticos de exposição ao sol, Vitor et al. (2008) conclui que, durante o período compreendido entre as 10h e 16h os raios ultravioletas atuam como carcinogênicos completos, corroborando a importância da prevenção à exposição solar descuidada nesse período.

Os profissionais da saúde também deve orientar os participantes durante as campanhas em relação aos fatores que devem ser preconizados na hora da escolha de um filtro solar, ressaltando principalmente a importância de atentar-se ao FPS. Com base na literatura, preconiza-se que FPS de valor mínimo de 15 é capaz de fornecer proteção eficaz (Cortez et al., 2016), e é de senso comum na população hoje em dia que, quanto maiores os valores de FPS, maior a proteção fornecida para combater os efeitos dos raios solares na pele.

Entretanto, estudos de Vitor et al. (2008) colocaram em dúvida esse conhecimento acerca do FPS. Os resultados apontaram para um certo “paradoxo fotoprotetor” ao observarem que aproximadamente 62,8% dos usuários de fatores de proteção solar altos sofreram algum tipo de dano devido à exposição solar. Essa observação sugere que indivíduos usuários de filtros solares com altos valores de FPS poderiam estar mais propensos às queimaduras solares quando comparado aos que fazem uso de menores valores. Além disso, Cortez et al. (2016) concluiu que o filtro com FPS 25 bloqueia 96% da radiação solar, mostrando que o uso de formulações com fatores de proteção superiores nem sempre é necessário, pois o produto pode se tornar mais sensibilizante devido aos constituintes da sua formulação. Frente a isso, forma-se uma conclusão de certa forma duvidosa em relação à proteção solar eficaz fornecida pelos filtros solares de alto valor de FPS.

A recomendação de especialistas da área da saúde é de que o valor de FPS mais adequado varia de acordo com o tom de pele, e que é um dos critérios que devem ser observados no momento de adquirir algum filtro solar no mercado para oferecer proteção eficaz a cada pele. Essa posição dos especialistas pôde ser demonstrado através de resultados de Cortez et al. (2016) onde especialistas da área da estética revelaram que os profissionais que estudam sobre a pele analisam não só o FPS, mas também os ativos presentes em sua composição, sua textura na pele e a marca, orientando que a qualidade do fotoprotetor é determinada pelo valor do FPS e por meio das características físico-químicas da formulação. Tais características garantem que o produto se espalhe melhor e apresente boa resistência à água, maximizando o seu efeito protetor.

O conhecimento satisfatório e a aplicação adequada do filtro solar regularmente na pele é de suma importância, portanto, para a preservação

do envelhecimento precoce desse tecido. No entanto, quando se trata do acesso aos fotoprotetores no Brasil, observa-se que muitos desses produtos apresentam preços elevados no mercado, fato que pode apresentar certo impasse na hora da aquisição do produto pela população. Estudos de Rizzatti, Schneider e D'Orsi (2011) constataram esse fato, que impede que a população de menor renda consiga fazer uso do filtro solar no dia a dia, pois, segundo os autores, no Brasil, o filtro solar ainda é um produto de alto custo por receber a classificação de cosmético, e que por isso tem seu preço elevado devido a taxas impostas, tornando o produto inacessível à população de menor renda.

Em vista dos altos preços, para garantir o acesso ao filtro solar de todos, os profissionais da saúde responsáveis por ministrar as campanhas públicas poderiam propor meios que visassem pressionar as lojas para abaixarem os custos de filtros solares no Brasil, de forma a torna-los mais acessíveis a todas as camadas da população. Um exemplo de sensibilização pública que culminou com a redução de preços dos filtros solares pôde ser observada na Austrália há mais de 20 anos, como demonstrado por Rizzatti, Schneider e D'Orsi (2011). Conhecido como "SunSmart", o objetivo do programa australiano foi de pressionar o governo para a diminuição dos preços do filtro solar junto a campanhas de conscientização da população em relação ao seu uso, resultando em uma diminuição significativa dos preços após a pressão popular.

Assim sendo, a transmissão correta, abrangente e adequada de informações ao público idoso acerca dos termos relacionados ao assunto da fotoproteção pode contribuir, portanto, para um maior esclarecimento sobre o assunto, aumentando o nível de conhecimento da população acerca desse tema. É de suma importância que todo indivíduo, após receber as orientações gerais sobre o filtro

solar, tenha a consciência de que tomou nota adequadamente de toda informação à ele transmitida, e que julgue seu próprio nível de conhecimento sobre o assunto – classificando se os conceitos a ele transmitidos foram satisfatórios ou não. A prevalência da classificação do próprio conhecimento como "regular" e "bom" demonstra que o público idoso julga ter tomado nota ao menos das condições mínimas de uso adequado do filtro solar, culminado em uso adequado do cosmético no dia a dia. Garbaccio, Ferreira e Pereira (2016) demonstram que a avaliação do autoconhecimento acerca do uso do filtro solar pelo próprio indivíduo reflete-se como fator que demonstra se as informações recebidas pelos idosos foi consistente e concisa, permitindo o uso correto do fotoprotetor.

CONCLUSÕES

A observação dos resultados encontrados nesse estudo permite concluir que os idosos participantes fazem uso frequente do filtro solar, posto que não apresentam nenhum tipo de impedimento ao uso recorrente do cosmético como quadros alérgicos ou preços considerados altos. A aplicação do produto na pele é realizada também em dias sem sol aparente e antes de rápidas exposições, além do público evitar expor-se ao sol em horários mais críticos de radiação, sendo apenas considerado como uma falha no uso do fotoprotetor a baixa frequência de reaplicação do produto na pele durante o dia por esses participantes.

Os conhecimentos acerca do assunto da fotoproteção foi considerado adequado, posto que os participantes declaram já ter recebido orientações advindas de especialistas da área da saúde no que diz respeito ao uso correto, formas corretas de armazenamento do produto, FPS ideal para cada tipo de pele e critérios que devem ser

levados em conta na hora da escolha de um fotoprotetor.

Por fim, o autoconhecimento acerca do assunto da fotoproteção foi considerado satisfatório pelos participantes, que o classificaram como “regular” e “bom”, corroborando os resultados positivos acerca do uso do filtro solar demonstrados nesse estudo.

REFERÊNCIAS

BALOGH, Tatiana Santana et al. Proteção à radiação ultravioleta: recursos disponíveis na atualidade em fotoproteção. *An. Bras. Dermatol.*, Rio de Janeiro, v. 86, n. 4, p. 732-742, Aug. 2011.

BARDINI, Gabriela; LOURENÇO, Diego; FISSMER, Mariane Corrêa. Avaliação do conhecimento e hábitos de pacientes dermatológicos em relação ao câncer da pele. *ACM Arq. Catarin. Med.*, Santa Catarina, v. 41, n. 2, p. 56-63, Abr./Mar. 2012.

CORTEZ, Diógenes Aparício Garcia et al. O conhecimento e a utilização de filtro solar por profissionais da beleza. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 7, p. 2267-2274, Jul. 2016.

DUTRA, Rúbia Karine Diniz et al. Fotoenvelhecimento e fotoproteção na

percepção de idosos. *Fisioter. Bras.*, v. 14, n. 6, p. 408-413, Nov./Dez. 2013.

GARBACCIO, Juliana Ladeira; FERREIRA, Amanda Domingos; PEREIRA, Amanda Laís Gonçalves Gama. Self-skincare knowledge and practice described by elderly persons in the mid-west of Minas Gerais. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 45-56, Feb. 2016.

GONZAGA, Heron Fernando de Souza et al. Câncer de pele: o papel da exposição solar como fator casual e da fotoproteção na prevenção. *J. Bras. Med.*, v. 100, n. 1, p. 15-20, Jan./Mar. 2012.

DE OLIVEIRA, Vanessa et al. Influencia de la vitamina D en la salud humana. *Acta Bioquím. Clín. Latinoam.*, La Plata, v. 48, n. 3, p. 329-337, Sept. 2014.

RIZZATTI, Karoline; SCHNEIDER, Ione Jayce Ceola; D'ORSI, Eleonora. Perfil epidemiológico dos cidadãos de Florianópolis quanto à exposição solar. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 20, n. 4, p. 459-469, Dez. 2011.

VITOR, Ricardo Sozo et al. Análise Comportamental com relação à prevenção do câncer de pele. *Revista da AMRIGS*, Porto Alegre, v. 52, n. 1, p. 44-48, Jan./Mar. 2008.