



# CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS EFEITOS DO SOL

PROTEÇÃO SOLAR E DANOS CAUSADOS POR RAIOS ULTRAVIOLETA



Tomar sol e absorver vitamina D traz benefícios para a saúde. No entanto, passar muito tempo ao sol pode ser prejudicial. Os raios ultravioletas podem causar danos aos olhos e à pele, assim como o envelhecimento precoce e o aumento do risco de câncer.

Mais de 90% dos casos de câncer de pele são causados pela exposição ao sol. A incidência de câncer de pele não-melanoma e melanoma tem aumentado nos últimos vinte anos. A cada ano, ocorrem aproximadamente 3 milhões de casos de câncer de pele não-melanoma e 132.000 casos de câncer melanoma em todo o mundo.

Este mês, focamos na conscientização sobre os danos que o sol pode causar, destacando os riscos da exposição excessiva ao sol e explorando algumas dicas para aproveitar o sol de maneira saudável.

## O QUE SÃO OS RAIOS ULTRAVIOLETA

Os raios ultravioleta (UV) do sol podem danificar a pele em 15 minutos. Existem dois tipos de radiação UV que podem ser prejudiciais: ultravioleta A de onda longa (UVA), e ultravioleta B de onda curta (UVB).

Os raios **UVB** são a principal causa de queimaduras solares, danificando as camadas epidérmicas da pele. Eles contêm mais energia que os raios UVA e acredita-se que causem a maioria dos cânceres de pele.

Os raios **UVA** penetram na pele mais profundamente que os raios UVB, e estão associados a rugas e envelhecimento.

Um terceiro tipo de radiação UV, raios ultravioleta C ou UVC de ondas curtas, é incapaz de penetrar na camada de ozônio das nossas atmosferas.

A força de um raio UV quando atinge a superfície da Terra depende de:

**Horário do dia:** Os raios UV são geralmente mais fortes e ocorrem entre as 10h e as 16h, embora isso possa variar dependendo de onde você estiver no mundo.

**Estação do ano:** Os raios UV são mais fortes durante a primavera e o verão. Mais perto do equador, os raios podem ser mais fortes ao longo do ano.

**Altitude:** Em altitudes mais elevadas, uma quantidade maior de raios UV alcançam a superfície da Terra.

**Reflexos da superfície:** Os raios UV refletem na água, na areia e na neve, aumentando a exposição aos raios UV.



### Você sabia?

*Exposição à radiação UV é a principal causa do câncer de pele.*

### O índice de UV

O Índice de UV mede o nível de radiação UV estimado a alcançar a superfície da Terra em um determinado dia. Quando o Índice de UV é 3 ou acima, a radiação UV é forte o suficiente para causar queimaduras solares e danificar a pele.

É de bom costume consultar o índice de UV em sua localização, antes de sair ao sol. Previsões de índice de UV estão amplamente disponíveis em sites de clima local.



### Você sabia?

*Um índice de UV mais elevado significa um maior risco de danos à pele.*

*É importante lembrar que, mesmo quando o céu está nublado ou coberto, os raios UV ainda podem atingir a superfície da Terra e danificar a pele desprotegida.*

# O SOL E O CÂNCER DE PELE

A exposição excessiva à radiação ultravioleta do sol pode danificar as células da pele. Quando o corpo não puder reparar esse dano, as células da pele podem se tornar cancerosas.

## Existem três tipos principais de câncer de pele:

O **carcinoma basocelular**, a forma mais comum de câncer de pele, pode aparecer como um sinal com relevo e brilhoso ou como um nódulo na pele, localizado em qualquer parte do corpo. Isto ocorre mais comumente em áreas expostas ao sol.

O **carcinoma de células escamosas** pode aparecer como manchas vermelhas escamosas, feridas abertas ou inchaços com uma depressão central. Também podem formar uma crosta ou sangrar.

O **melanoma** é o tipo de câncer de pele menos comum, mas pode ser o mais grave. Ocorre quando as células produtoras de pigmento, chamadas melanócitos, sofrem mutação e se tornam cancerosas.

Melanoma e câncer de pele não-melanoma podem se espalhar por todo o corpo, se um tumor se desenvolver em um vaso sanguíneo ou linfático.

A detecção precoce é a chave para um resultado positivo dos cânceres de pele, por isso o monitoramento regular, em caso de qualquer alteração, da pele e dos sinais é muito importante. Se alguma irregularidade for identificada, deve-se procurar atenção médica imediatamente.

## O GUIA ABCDE DOS SINAIS

Os sinais são lesões da pele que geralmente são marrons ou pretos e podem aparecer em qualquer parte da pele.

Eles podem ser planos ou ter certo relevo e tendem a ser simétricos com bordas lisas. Muitas pessoas têm manchas na pele e normalmente não são perigosas, mas podem se tornar cancerosas. Usado como parte de uma rotina de monitoramento de sinais, o guia ABCDE para sinais pode ajudar a identificar anormalidades.

### Assimetria

Um sinal normal deve ser simétrico. Já um sinal assimétrico pode ser uma indicação de uma anormalidade.

### Borda

Uma pinta normal geralmente tem bordas lisas, uma pinta anormal geralmente tem bordas irregulares.

### Cor

Uma pinta normal é geralmente de cor uniforme, uma pinta anormal pode ter uma cor desigual.

### Diâmetro

Um sinal normal tem geralmente menos de 6mm de diâmetro.

### Evolução

Se um sinal muda de tamanho, formato, cor ou sangra ou coça, isto pode ser uma indicação de um sinal canceroso.

Examine a sua pele mensalmente para documentar os sinais, de modo que quaisquer alterações ou causas de preocupação possam ser vistas rapidamente.



## Você sabia?

*Queimaduras solares uma vez a cada dois anos pode triplicar as chances de desenvolver câncer de pele.*

## A regra da sombra

Quando estiver ao sol e não souber o índice UV, a regra da sombra é uma maneira simples de determinar a gravidade dos raios UV. Olhe para a sua sombra, se ela for mais curta que a sua altura, então os raios UV são fortes e o risco de queimar é maior.



## Você sabia?

*Os raios UV do sol podem danificar a sua pele em apenas 15 minutos.*

*É importante consultar um médico ou um dermatologista imediatamente se alguma alteração for detectada em sinais.*

## QUEIMADURA SOLAR

Algumas pessoas são menos tolerantes ao sol forte e correm um risco maior de ter queimaduras solares do que outras. A pele não precisa ter bolhas e se descascar para ser classificada como queimada pelo sol. Uma vez que a pele ficou rosa ou vermelha ao sol, ela está danificada. Pessoas com pele mais escura queimam com menos facilidade. Nestes casos, a pele pode coçar ou ficar irritada quando queimada pelo sol.

É importante que cada pessoa entenda a sensibilidade da sua própria pele à exposição solar, entenda o que é normal para ela e possa se proteger adequadamente quando exposta ao sol.

### Você deve tomar cuidado extra ao sol se você:

Tem cabelos claros

Frequentemente se queima em vez de se bronzear

Tem pele clara

Tem um histórico de câncer de pele

Tem muitos sinais ou sardas

Não está acostumado ao sol forte

## APROVEITANDO O SOL COM SEGURANÇA

Independentemente de quão sensível ao sol é a pele de uma pessoa, é sempre melhor limitar a exposição durante os períodos em que os raios UV estão mais fortes. No entanto, quando passar tempo ao sol, uma combinação de sombra, roupas e protetor solar pode ajudar a proteger contra a exposição ao sol:

### Sombra

Ficar na sombra é uma das melhores maneiras de proteger a pele dos raios UV. Seja relaxando no jardim ou na praia, existem muitas fontes de sombra:

- Árvores
- Guarda-sol
- Marquise
- Varanda

Lembre-se que os raios UV podem penetrar alguns tecidos.

### Vestimenta

Manter a pele coberta é uma maneira muito eficaz de se proteger do sol e prevenir danos à pele.

Escolha roupas que:

- Cubram os braços e pernas
- Sejam soltas
- Sejam escuras
- Sejam bem costuradas

### Chapéu

Certifique-se sempre de que sua cabeça esteja bem protegida. Os chapéus com aba são particularmente bons para cobrir a cabeça e o rosto. Um chapéu escuro pode oferecer maior proteção contra raios UV. Lembre-se sempre de usar um chapéu para proteger seus ouvidos, as pontas das orelhas são muitas vezes muito propensas a queimaduras.

### Óculos de sol

Óculos de sol protegem os olhos e a pele ao redor dos olhos dos raios UV. Escolha óculos de sol que bloqueiem os raios UVA e UVB e envolva o lado do rosto.

### Protetor solar

Os protetores solares ajudam a evitar que os raios UV atinjam a pele. No entanto, nenhum filtro solar bloqueia completamente os raios UV.

O Fator de Proteção Solar (FPS) mede a capacidade de um protetor solar de prevenir que os raios UVB danifiquem a pele. O FPS não mede a proteção contra raios UVA nocivos.

O número SPF refere-se ao nível de proteção oferecido, dois é o nível mais baixo de proteção e 50+ o mais alto. O número calcula quanto tempo uma pessoa pode ficar no sol antes de se queimar. Teoricamente leva-se 20 minutos para a pele desprotegida começar a queimar, usando um protetor solar de FPS 15, a pele estará protegida por um período 15 vezes mais longo.

A capacidade dos protetores solares contra os raios UVA é frequentemente indicada com uma classificação de 1 a 5 estrelas, sendo 1 a mais baixa e 5 a mais alta.

Protetores solares que são rotulados como de amplo espectro oferecem proteção UVA e UVB.



### Você sabia?

*Nuvens e poluição não fornecem proteção contra raios solares UV.*

### Dicas de protetor solar

- Aplique 30 minutos antes de se expor ao sol
- Reaplique pelo menos a cada duas horas
- Cubra todos os sinais e sardas
- Reaplique imediatamente após banhar-se e secar-se com a toalha
- Nunca use protetor solar para ficar mais tempo no sol
- Verifique a data de validade do filtro solar - a maioria dos protetores solares tem uma vida útil de 2 ou 3 anos. A vida útil é mais curta quando o produto houver sido exposto a altas temperaturas.



### Você sabia?

*A água reflete até 85% dos raios nocivos do sol.*

## OS PERIGOS DA DESIDRATAÇÃO

O risco de desidratação é maior quando uma pessoa está exposta ao sol. A sede nem sempre é um indicador precoce confiável da necessidade de água do corpo. Muitas pessoas, especialmente idosos, não sentem sede até que estejam já desidratados. Quando passar tempo ao sol, é muito importante reconhecer os sinais de desidratação:

Sede extrema	Boca seca
Baixo volume de urina	Fadiga
Pouca vontade de urinar	Dor de cabeça
Urina de cor marrom escuro	Tontura

*Se você corre risco de desidratação, não espere até que você perceba os sintomas antes de tomar medidas corretivas. Previna a desidratação ativamente bebendo bastante água.*



### Você sabia?

*Permita que o protetor solar seque por 30 minutos antes de se expor ao sol.*



### A SUA COBERTURA INTERNACIONAL DE SAÚDE

Pessoas que se expõem ao sol correm mais risco de câncer de pele e devem tomar as precauções necessárias para proteger a pele. Tente ficar longe do sol quando ele estiver mais forte. Fique na sombra, use roupas apropriadas e aplique uma quantidade generosa de filtro solar de amplo espectro com FPS de pelo menos 15.

Queimar-se no sol não significa que você irá desenvolver câncer de pele. Mas isso significa que você danificou sua pele, aumentou seu risco e deve ser extremamente cauteloso no futuro para evitar piorá-lo.

Procure um equilíbrio saudável entre proteger-se contra os danos causados pelos raios UV, enquanto absorve vitamina D e desfruta de tudo o que um glorioso dia de sol tem para oferecer.

Se você tiver dúvidas sobre um sinal ou lesão ou notar quaisquer irregularidades ou anormalidades em sua pele, fale com seu médico. Na Allianz Care, nossos planos principais cobrem tratamento oncológico hospitalar com ou sem internação e tratamento ambulatorial.

Dra. Ulrike Sucher, Diretora do Departamento Médico, Allianz Partners