**PROTEÇÃO SOLAR E SEUS IMPACTOS A SAÚDE**

**Alexandra Dias Alencar¹**

**Francesca Janaina Campos¹**

**Iolanda Kezia Lima Amaral¹**

**Kelvyn Gurgel da silva Gomes¹**

**Cinthia Regina da Silva Rebouças²**

**Patrícia Fernandes da Silveira²**

**alexandra.diasalencar@hotmail.com**

**VII Encontro de Iniciação à Pesquisa Científica**

**Conexão Unifametro**

**INTRODUÇÃO**

O Sol é fonte de energia renovável. Essa energia é necessária para todos os seres vivos, pois é fonte de calor e luz, sem o qual seria impossível a origem e manutenção da vida na Terra. É importante para processos bioquímicos da célula, porém desencadeia, a depender do tempo de exposição e frequência, impactos prejudiciais à saúde humana, tais como queimaduras ou eritemas solares, problemas nos olhos, câncer de pele, envelhecimento precoce e manchas. **Objetivo:** Sensibilizar e conscientizar a população sobre o uso de vários artifícios e mudanças de atitudes para uma foto proteção adequada e assim colaborar na prevenção dos efeitos prejudiciais da exposição solar. **Método:** Este trabalho é uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa. Utilizou-se o Google Scholar e Scielo, sendo lidos dez artigos e publicações de revistas relevantes em língua portuguesae que se adequavam à temática. Foram incluídos os artigos relacionados a temática utilizando-se como palavras-chaves proteção solar, prevenção, câncer, **Resultados:** Oenvelhecimentoda pele se dá devido a ação de vários fatores ao longo da vida. A exposição excessiva e indiscriminada da pele aos raios solares traz diversas consequências à saúde, como por exemplo, uma maior propensão ao desenvolvimento de tumores malignos. Além disso, também é um causador exógeno do envelhecimento cutâneo precoce, sendo um dos fatores de maior notabilidade diante de uma exposição ao longo prazo. A prevenção e o diagnóstico precoces são fundamentais na diminuição do impacto na saúde pública, assim o uso dos protetores solares (FP) é uma das maneiras mais eficazes para redução de possíveis problemas de pele, sendo que muitas pessoas ainda utilizam de forma inadequada, não considerando a qualidade do filtro, o fator de proteção solar, a quantidade a ser aplicada, o modo de aplicação, reaplicação e fatores ambientais como dias nublados e chuvosos. Já existem no mercado diversos filtros solares disponíveis, produzidos com tecnologias inovadoras, de acordo com a necessidade de cada tipo de pele. Para uma proteção mais eficaz devem ser tomadas algumas medidas preventivas diárias, como uso de protetores solares, no mínimo de fator 30, evitar a exposição direta ao sol por longos períodos, utilizar chapéus, óculos solares, e roupas adequadas. Atenção maior deve ser dada a pacientes com maior sensibilidade ao sol, antecedentes pessoais ou familiares de câncer de pele, pacientes em tratamento de foto dermatoses ou durante tratamento do melasma e pacientes expostos a maior quantidade de radiação solar por motivos profissionais ou de lazer. Deve ser alertado o uso de filtros solares com proteção UVA ou proteção de amplo espectro e que, atendam à legislação brasileira de foto proteção, apresentado FP-UVA com no mínimo 1/3 do valor de FPS e comprimento de onda crítico igual ou maior que 370 nanômetros. A primeira aplicação do produto é fundamental e deve ser feita com atenção e cuidado, pelo menos 15minutos antes da exposição, de preferência sem roupa, ou com a menor quantidade possível. Aplicar em duas camadas cobrindo bem a superfície da pele, utilizar a regra da colher de chá. De maneira geral, a reaplicação do foto protetor a cada 2 horas, ou após longos períodos de imersão. Intervalos específicos de reaplicação podem ser sugeridos pelo fabricante, desde que demonstrados em testes específicos. As roupas e chapéus apresentam composição de tecido a base de algodão, poliéster e nylon, que possuem diferenças significativas em relação às propriedades de absorção de vários tipos de raios ultravioletas, radiação ultravioleta, fator de proteção ultravioleta. **Conclusão:** A fotoproteção ainda é uma das melhores maneiras de proteger a pele de queimaduras solares, fotoenvelhecimento e câncer. Além disso medidas fotoeducativas são importantes desde a infância, na orientação e estratégicas sobre hábitos e costumes para a devida exposição ao sol, e assim reduzir seus impactos.

**Referências:**

1. A.HUELS, A. VIERKOETTER, U. KRAEMER, S. STOLZ, T. HAARMANN STEMMANN, I.FELSNER, H. BRENDEN, S. GRETHERBECK, J. KRUTMANN, T. SCHIKOWSKI. Evidência epidemiológica e mecanicista que sinalização de AHR está envolvido em damange induzido por partículas no ar J.Invest. Dermatol, 136 (2016), p.188.
2. BALOGH T. S 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.
3. BRASIL, Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer. **Como prevenir o câncer de pele**. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/resultado.asp>. Acesso em 15 set. 2005.
4. FERREIRA FR, Nascimento LFCO. **Risk factors for nonmelanoma skin câncer in Taubaté, SP**: a case-control study. Ver Assoc Med Bras 2011; 57(4): 431-437.
5. LUDGLEYDSON A, As ECN, Amaral EB. **Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos**. Psicologia: Ciência e Profissão 2011; 31(3):468-481.
6. MORGANTI, P. (2013). **Natural Ingredient for advanced neurocosmetics**. Personal Care Europe, 19-24.
7. Recomendações da SBD- Congresso Brasileiro de fotoproteção, publicado por denisesteiner em 6 de abril de 2016 disponível:<https://desinesteiner.com.br/recomendacoes-da-sbd-consenso-brasileiro-de-fotoprotecao/>

**Palavras-chave:** Proteção solar. Prevenção. Câncer.