

Beleza

O uso de protetor solar contra os raios ultravioleta é uma medida de saúde que deve ser adotada independentemente do clima ou da estação do ano

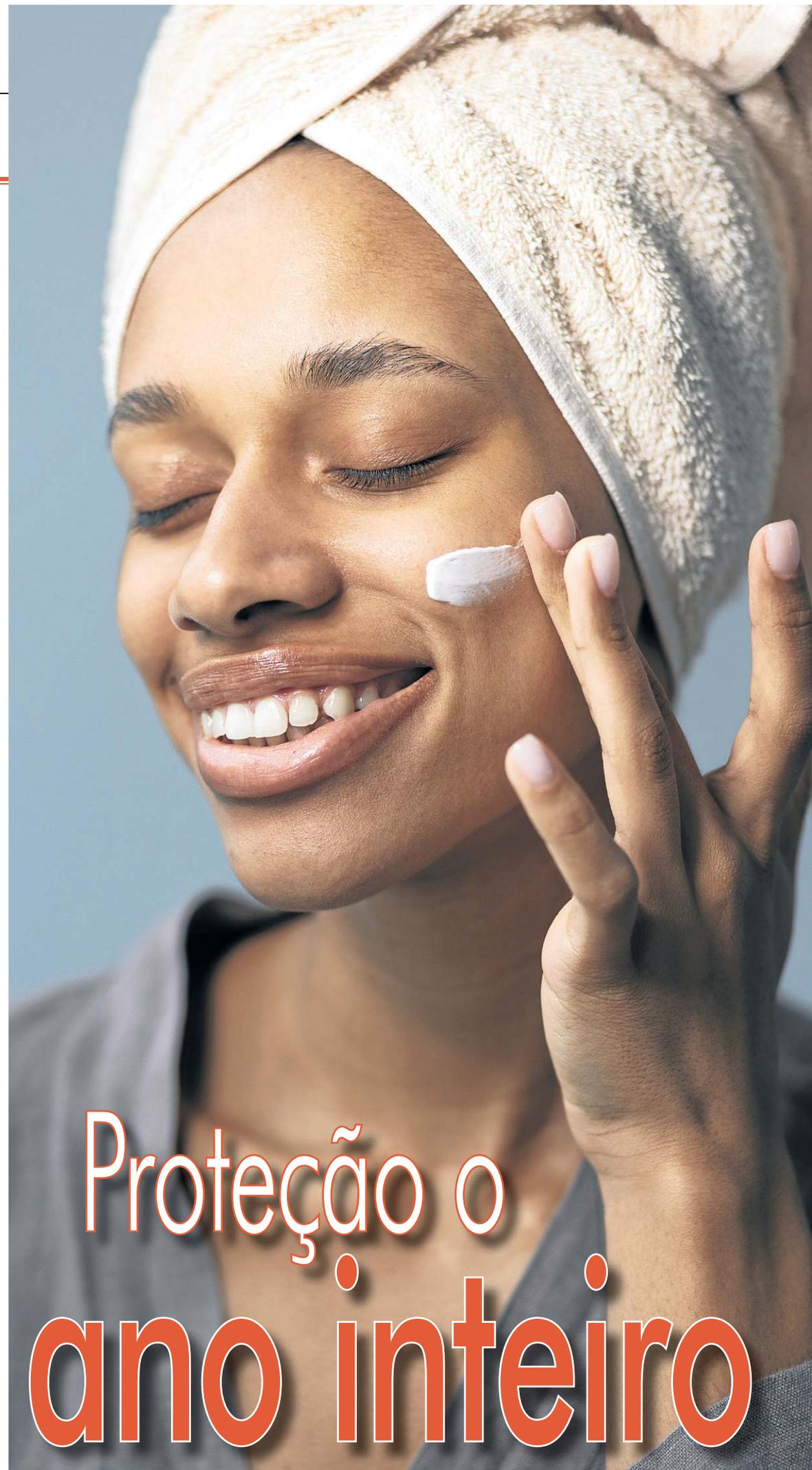
POR LOANNE GUIMARÃES

O protetor solar é um dos recursos mais importantes para a proteção da pele. Não se trata apenas de um produto para se usar em dias ensolarados ou durante a ida à praia e piscina, por exemplo. De acordo com dados da Campanha Nacional do Câncer da Pele da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) realizada em 2020, mais de 60% dos brasileiros não usam nenhum tipo de proteção no dia a dia. Em dias chuvosos, frios ou nublados, o protetor pode parecer dispensável, mas ele é um item indispensável na rotina.

Conforme o médico dermatologista, Denis Miyashiro, independentemente da estação do ano, os raios ultravioletas são constantes ao longo do dia e as nuvens podem “mascarar” a intensidade desses raios. “Muitas pessoas acham que, por não ter Sol, não precisa passar o protetor solar, e acabam se queimando de forma intensa. A UVA e a UVB não são visíveis, e o fato de estar nublado não quer dizer que elas não estejam presentes, o que acaba enganando muitas pessoas”, afirma. Os raios UVA penetram mais profundamente, enquanto os raios UVB são mais superficiais, porém ambos, em excesso, são muito prejudiciais.

Apesar de apresentar um menor risco em comparação com a luz solar, a luz visível também é maléfica. O Sol que atravessa os vidros das janelas, mesmo que não sendo direto, a exposição à luz azul, vinda dos aparelhos eletrônicos, e à luz de lâmpadas, por exemplo, pode trazer danos à pele, sendo recomendado o uso dos protetores solares também em ambientes fechados.

O envelhecimento da pele é um processo natural que ocorre com todas as pessoas. O surgimento de rugas, queimaduras e manchas pode, porém, ser evitado com o uso diário e contínuo dos protetores solares. Além da prevenção do envelhecimento, a proteção proporcionada evita o desenvolvimento de câncer de pele. De acordo com o Ministério da Saúde, esse é o tipo de câncer mais frequente no Brasil e representa cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país.



Proteção o ano inteiro