

FATOS SOBRE PROTETORES SOLARES E SAÚDE DA PELE



Johnson & Johnson

DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE PRODUTOS PARA A SAÚDE LTDA.

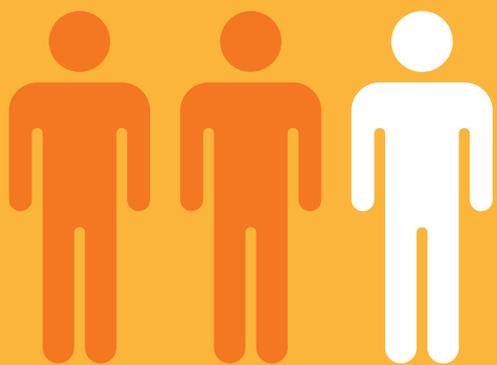


DEZEMBRO | CAMPANHA DO
LARANJA | CÂNCER DA PELE

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA

POR QUE A PROTEÇÃO SOLAR É IMPORTANTE?

Porque a exposição desprotegida e prolongada aos raios solares pode levar a sérios problemas de saúde ao longo do tempo, incluindo o **câncer da pele**.



1 A CADA 3

cânceres diagnosticados globalmente é um

CÂNCER DA PELE¹

1. WHO. Skin Cancer - How common is skin cancer? Acesso em 27 de outubro de 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/uv/faq/skincancer/en/index1.html>>

No Brasil, o câncer da pele é responsável por

UM TERÇO

de todos os novos casos de câncer.²



2. INCA. Câncer de pele não melanoma. Acesso em 27 de outubro de 2019. Disponível em <<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-pele-nao-melanoma>>

Estimativa de novos casos de câncer não melanoma no Brasil:

165.580

INCIDÊNCIA DOS CÂNCERES MAIS COMUNS POR GÊNERO³

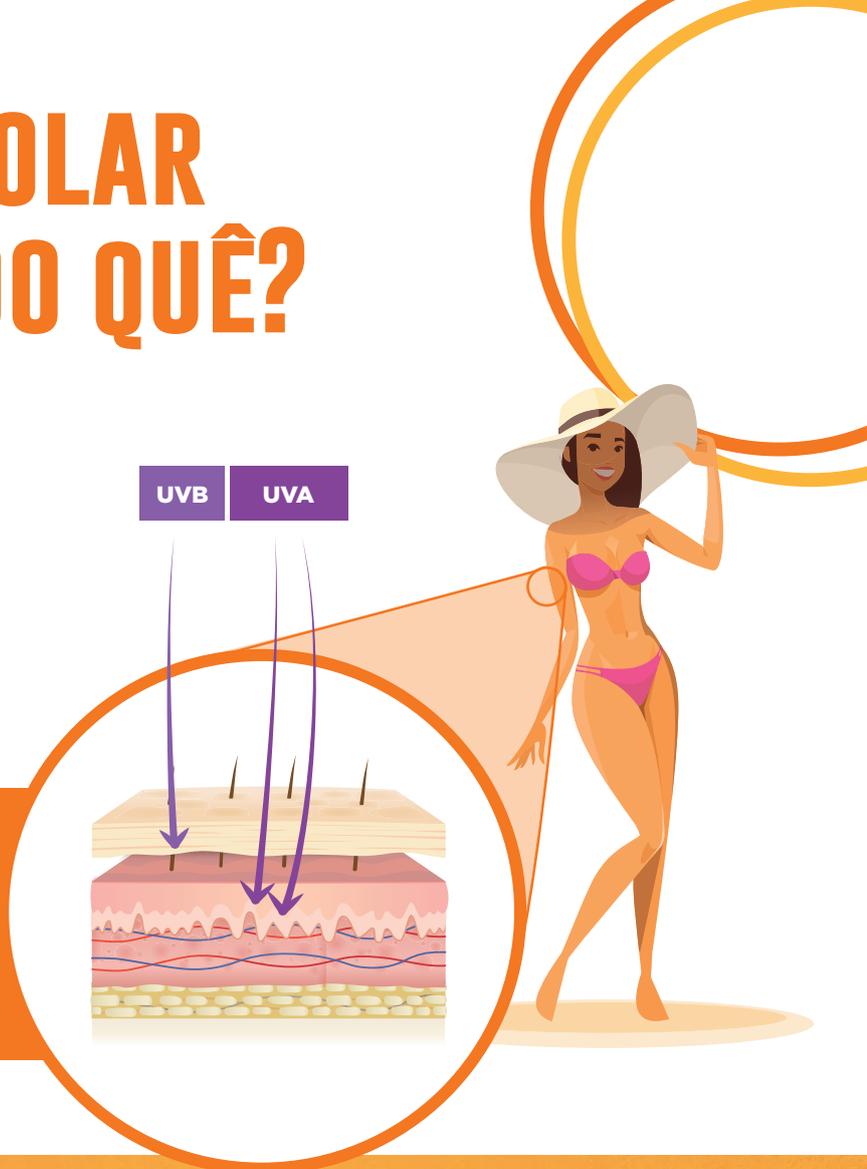
TIPO DE CÂNCER	CASOS NOVOS	CASOS NOVOS	TIPO DE CÂNCER
1º mais comum: Pele não melanoma	85.170	80.410	1º mais comum: Pele não melanoma
2º mais comum: Próstata	68.220	59.700	2º mais comum: Mama
3º mais comum: Traqueia, brônquio e pulmão	18.740	18.980	3º mais comum: Cólon e reto

3. INCA. Estatísticas de Câncer. Acesso em 27 de outubro de 2019. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/numeros-de-cancer>>

O PROTETOR SOLAR ME PROTEGE DO QUÊ?

Os protetores solares nos protegem contra os **raios UVA** e **UVB**. Eles danificam a pele em curto e longo prazo, já que penetram nossa pele.

UMA PROTEÇÃO AMPLA CONTRA OS DOIS TIPOS DE RADIAÇÃO É NECESSÁRIA.



E COMO EU SEI QUANTO USAR?

A Sociedade Brasileira de Dermatologia indica que seja seguida a **Regra da Colher de Chá⁴**:

ADULTOS

Rosto / cabeça / pescoço
1 COLHER DE CHÁ

Frente e atrás do torso
2 COLHERES DE CHÁ

Braço / antebraço direito
1 COLHER DE CHÁ

Braço / antebraço esquerdo
1 COLHER DE CHÁ

Coxa / perna direita
2 COLHERES DE CHÁ

Coxa / perna esquerda
2 COLHERES DE CHÁ

**PARA CRIANÇAS:
UTILIZAR METADE
DAS MEDIDAS**

EX: 1/2 COLHER DE CHÁ NO BRAÇO

POR QUE USAR PROTETORES SOLARES COM ALTO FPS?

Protetores solares com alto FPS evitam que uma quantidade maior de raios solares atinja a pele.



O dobro de radiação penetra na pele quando comparamos os dois FPS.

DANOS AO LONGO DA VIDA

Um ponto importante é que a exposição solar gera **danos cumulativos** à pele.

Então, uma pequena quantidade agora se torna significativa **ao longo da vida**.



CHECKLIST DE SEGURANÇA DE EXPOSIÇÃO SOLAR

O uso do protetor solar é apenas um dos comportamentos seguros para se proteger do sol. Existem vários outros: **quantos deles você pratica?**

APLIQUE O PROTETOR SOLAR

UNIFORMEMENTE

GENEROSAMENTE

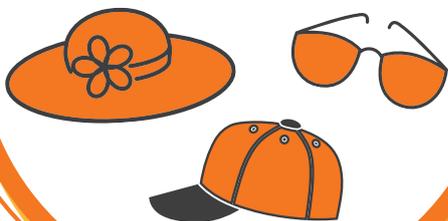
FREQUENTEMENTE
(A CADA 2h)



COMO ESCOLHER UM PROTETOR SOLAR?

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda um protetor solar com **FPS MÍNIMO DE 30** com amplo espectro de proteção (UVA e UVB) e resistência à água.⁵

UTILIZE ITENS PARA SUA PROTEÇÃO



LIMITE O TEMPO NO SOL DO MEIO-DIA

Os raios UV são mais intensos das 9 às 15h. Evite exposição neste intervalo.



APROVEITE A SOMBRA

Mas tome cuidado: estar sob um abrigo não oferece 100% de proteção solar.



5. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Cuidados diários com a pele. Acesso em 12 de outubro de 2019. Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>>.