

USO DO PROTETOR SOLAR NA POPULAÇÃO IDOSA

Jessica Marques dos Santos¹; Camila Moreira Ferreira Marins²; Anderson Assis de Faria³; Rafael Damaceno Alves⁴; Rosi Mar Flores Conde⁴; Carolina Carnicel^{5*}

RESUMO

A exposição prolongada ao sol acelera o envelhecimento da pele devido a radiação ultravioleta, levando ao surgimento de rugas e manchas, podendo aumentar o risco de câncer de pele. O presente estudo foi realizado no CRAS da cidade de Barra do Garças-MT, teve como objetivo geral avaliar o conhecimento dos idosos com relação ao uso do protetor solar e prática diária desses hábitos. Foi realizado um estudo transversal, quantitativo e descritivo, cujo instrumento de coleta de dados foi o questionário, aplicado por meio de entrevistas aos idosos participantes com idade entre 51 a 81 anos. A maioria dos entrevistados relataram ter conhecimento sobre a importância do uso do protetor solar, mas 51,1% dos participantes afirmam que não fazem o uso do mesmo diariamente. Uma quantia significativa de pessoas observou o surgimento de manchas escuras, principalmente em áreas expostas como braços e pernas, devido à exposição solar.

Palavras-Chave: exposição solar, idosos, fotoprotetor, hábitos.

ABSTRACT

Prolonged exposure to the sun accelerates skin aging due to ultraviolet radiation, leading to the appearance of wrinkles and blemishes, which may increase the risk of skin cancer. The present study was carried out at CRAS in the city of Barra do Garças-MT, with the general objective of evaluating the knowledge of elderly people regarding the use of sunscreen and the daily practice of these habits. A cross-sectional, quantitative and descriptive study was carried out, whose data collection instrument was the questionnaire, applied through interviews with elderly participants aged between 51 and 81 years. The majority of respondents reported being aware of the importance of using sunscreen, but 51.1% of participants stated that they do not use it daily. A significant number of people have observed the appearance of dark spots, especially on exposed areas such as arms and legs, due to sun exposure.

Keywords: sun exposure, elderly, photoprotector, habits.

1. INTRODUÇÃO

O contato com o sol traz muitos benefícios, ao longo do dia a luz solar tem a habilidade de aumentar a serotonina que é um hormônio conhecido como hormônio da felicidade, capaz de aumentar o humor, concentração, além de produzir vitamina D que

é essencial ao organismo humano. Mas sabe-se que a exposição excessiva ao sol pode vir a desenvolver diversas patologias, além de causar o envelhecimento precoce (Teixeira; Rosa; Vieira, 2019).

A pele é considerada o maior órgão do corpo humano, tem como função fornecer

¹ Farmacêutica pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – marquesjessica774@gmail.com

² Farmacêutica Bioquímica (UFMT), Mestre em Ciência de Materiais, Especialista em Docência no Ensino Superior, Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT, camilamfm@hotmail.com

³ Biólogo (UFMT), Mestre ecologia e conservação da biodiversidade, Especialista em Docência no Ensino Superior, Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT, pqdassis74@gmail.com

⁴ Médico Clínico geral

⁵ Farmacêutica Bioquímica, Mestre em Ciência de Materiais, Especialista em Docência no Ensino Superior, Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT, carol.carnicel@hotmail.com.

*Contato principal

proteção contra agentes externos para o corpo além de garantir a homeostase, ela por sua vez quando chegado a terceira idade de vida a matriz extracelular começa a ser danificada afetando a reparação normal da pele (Bonté *et al.*, 2019).

Silva *et al.* (2015) relatam que a radiação ultravioleta é classificada em UVA, UVB e UVC. O tipo de radiação UVC possui um comprimento de onda menor, pode causar efeitos carcinogênicos e mutagênicos. O tipo de radiação UVB pode causar queimaduras, lesões, bolhas e câncer de pele. E já o tipo de radiação UVA tem um comprimento de onda maior, sendo assim causa mais lesão, porque vai penetrar mais profundamente à derme e vai gerar os radicais livres, ocasionando o envelhecimento.

Leão (2016) afirma que o espectro solar que atinge a terra é quase que inteiramente de radiação ultravioleta em torno de 100-400nm, menor que o espectro visível (400- 800nm) e infravermelho (mais de 800nm). O corpo humano responde ao acontecimento das radiações de diferentes formas, usando o calor para as ondas infravermelhas e reações fotoquímicas para as (UV). Essas reações podem ir desde o estímulo de produção de melanina, até leves queimaduras e mutações no DNA que tem acontecido frequentemente nos últimos tempos.

O envelhecimento cutâneo é ocasionado por fatores intrínsecos, que é o processo biológico natural da pele e fatores extrínsecos ocasionado por fatores ambientais, relacionado a

exposição solar (Alves; Castro; Trelles, 2013). Com o aumento dos raios solares nos últimos tempos, o fotoenvelhecimento tem ficado muito mais evidente devido essa exposição aos raios ultravioleta sem proteção, podendo apresentar sinais como flacidez muscular e cutânea, ressecamento da pele, perda de brilho e elasticidade (Tofetti; Oliveira, 2006).

O envelhecimento cronológico da pele pode ser paralelo ao envelhecimento precoce, por vezes o maior número dessas alterações fisiológicas do tecido ocorre no período da terceira idade. Por este motivo, destaca-se que esse público requer cuidados maiores a pele (Garbaccio; Ferreira; Pereira, 2016).

Segundo Leite e Purim (2010) a pele humana conta com vários mecanismos de defesa contra as radiações solares, mas com o passar do tempo eles têm se mostrado insuficientes para uma proteção efetiva. A incidência de erupções cutâneas desencadeadas ou exacerbadas pelo Sol e, principalmente, o câncer de pele tem aumentado cada vez mais.

Sabendo que esse índice tem aumentado em número de casos nos últimos tempos, novos produtos são constantemente produzidos e melhorados para uso humano, com uso diário, o protetor solar tem como finalidade servir como uma barreira protetora na pele humana, com o intuito de minimizar a quantidade de radiação UV absorvida pela pele (Araujo; Souza, 2008).

Conforme Sousa (2014) os fotoprotetores são caracterizados como tópicos, orais e

mecânicos. Os de uso tópico é comumente conhecido como protetor solar ou filtro solar. De uso oral é designado a combinação de diversos ativos que são capazes de minimizar os danos causados pela radiação solar. Já a fotoproteção mecânica se dá através de roupas com proteção UV, acessórios como óculos, bonés, vidros, sombras, etc. Levando em consideração as orientações sobre a fotoproteção, as medidas devem ser levadas a sério fazendo parte do cotidiano de toda população sem discriminação de idade, sexo ou tipo de pele. A aplicação em quantidade adequada é de suma importância para garantir a proteção esperada (Schalka; Steiner, 2013).

Este estudo tem o objetivo de identificar o grau de conhecimento dos idosos sobre os perigos que envolvem a exposição solar excessiva, também saber se eles entendem a importância do uso de fotoprotetores, como fazem e se fazem uso dos mesmos no seu dia, dia.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, quantitativo e descritivo, cujo instrumento de coleta de dados foi o questionário, aplicado por meio de entrevistas aos idosos participantes, com o objetivo de identificar informações como

faixa etária, gênero, cor de pele, autocuidado com a pele, uso de protetor solar. O questionário aplicado teve como base o questionário de (Carmo; Paulino; Sanches, 2022) A pesquisa ocorreu no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Barra do Garças-MT. Durante o processo de pesquisa, os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo sua ciência sobre a pesquisa e a preservação de sua identidade. Após a coleta dos dados, os resultados serão organizados em tabelas usando o Word e o programa Epi Info como ferramentas auxiliares. Essas representações visuais serão utilizadas para realizar comparações dos resultados obtidos, a fim de realizar uma análise e discussão posterior.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa usou como fonte de dados um grupo de 47 pessoas, com idade entre 51 a 81 anos, tendo em vista que a maioria dos participantes está entre a idade de 71 a 80 anos, com uma porcentagem de 40,4%. A tabela 1, apresenta a relação de gênero dos participantes sendo de 70,2% de gênero feminino tem uma grande prevalência, podendo ser um reflexo da distribuição geral dos participantes da pesquisa.

1 - Tabela – Distribuição de gênero

Sexo	Frequência	Percentual
Feminino	33	70,2%
Masculino	14	29,8%
Total	47	100,0%

Segundo o censo coletado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2013), os municípios menos populosos apresentam uma taxa de envelhecimento maior que em locais mais populosos. Em 2022 a população brasileira contava com uma porcentagem de 51,5% de mulheres e 48,5% de homens idosos no Brasil, com cerca de 6 milhões a mais do que homens. Isso mostra que a

mortalidade masculina é maior que a feminina em todos os grupos etários e que a tendência histórica de predominância feminina vem desde a 1980, onde era 98,7 homens para cada 100 mulheres (Gomes; Britto, 2023).

Durante a pesquisa a maior porcentagem foi de pessoas pardas com 70,2%, podendo estar relacionado com a maior predominância dessa população na cidade de Barra do Garças-MT.

Tabela 2 – Distribuição de cor de pele

Cor da pele	Frequência	Percentual
Branca	12	25,5%
Negra	2	4,3%
Parda	33	70,2%
Total	47	100,0%

O Brasil é um país muito conhecido por ser um país mestiço, no qual existem muitas pessoas com diversas características e tom de pele. Os cuidados com a pele devem ser tomados independentemente da idade, gênero e cor de pele, embora não seja comum em pele negra é de suma importância lembrar que problemas relacionados com a exposição solar, pode afetar

qualquer pessoa, independente da sua cor de pele (Mendes; Jureszik, 2020).

A tabela 3 demonstra que a maioria dos entrevistados afirmaram conhecer a importância do uso do protetor solar, porém, é possível observar, pelos números apresentados na tabela 4, que mais da metade deles não fazem seu uso rotineiramente do produto.

Tabela 3 – conhecimento sobre a importância do uso do protetor solar.

Importância do Protetor	Frequência	Percentual
Sim	30	63,8%
Não	17	36,2%
Total	47	100,0%

O primeiro documento oficial sobre fotoproteção lançado no país foi o Consenso Brasileiro de Fotoproteção, que foi desenvolvido pensando na população brasileira de qualquer idade afim de orientar sobre a importância da fotoproteção, como também orientar sobre as medidas fotoprotetoras e prevenir a exposição excessiva ao sol (Schalka; Steiner, 2013). O conhecimento sobre a importância do uso do

protetor solar é um grande aliado para que se crie uma rotina de cuidados com a pele no dia a dia, afim de evitar futuras alterações dermatológicas indesejáveis benignas ou até mesmo lesões precursoras de câncer de pele (Silva; Sena, 2017). Notou-se que 63,8% dos entrevistados neste estudo tem conhecimento da importância do uso do protetor.

Tabela 4 – frequência de aplicação diária do fotoprotetor.

Aplicação	Frequência	Percentual
1x ao dia	9	19,1%
2x ao dia	10	21,3%
3x ao dia	4	8,5%
Não usam	24	51,1%
Total	47	100,0%

Além de criar-se o hábito de usar o protetor solar todos os dias na pele, a população também deve ficar atenta com a sua reaplicação diária, considerando que o FPS do protetor quantifica a proteção que o produto é capaz de oferecer, para garantir uma maior eficácia ao longo do dia, a fim de prevenir os danos causados pelos raios solares. Por exemplo, se o protetor solar apresenta o valor de FPS 70, isso significa que é necessária uma exposição solar

70 vezes maior para causar algum dano (Schalka; Reis, 2011).

Na tabela 5 observa-se a quantidade de tempo em que os entrevistados fazem o uso do protetor e a sua frequência. Nota-se que 13 participantes fazem o uso há mais de 5 anos, tendo um percentual de 27,7%, já o maior número de pessoas é de 21 que não fazem o uso e conta com uma porcentagem de 44,7%.

Tabela 5 – tempo de uso do protetor solar.

Tempo de uso do Protetor	Frequência	Percentual
2 anos	4	8,5%
3 anos	1	2,1%
4 anos	3	6,4%
5 anos	2	4,3%
Mais de 5 anos	13	27,7%
Menos de 1 ano	2	4,3%
Raramente	1	2,1%
Não usa	21	44,7%
Total	47	100,0%

Com o passar dos anos a pele passa por seu envelhecimento natural e é o comum a pele se tornar mais flácida, aparecimento das rugas e um pouco mais seca, ainda mais se tiver sido exposta com frequência aos raios solares sem o uso do protetor solar, os benefícios do uso do fotoprotetor diariamente pode ser visto a longo prazo, podendo retardar o envelhecimento, levando ao envelhecimento de uma pele mais bonita e saudável (Tofetti; Oliveira, 2006). Posch (2021) publicou um estudo feito com uma senhora de 92 anos, no qual ela passou mais de

40 anos usando protetor solar somente no rosto e não usava no pescoço. A diferença é visível, no rosto é possível ver que a pele está lisa e não apresenta flacidez e nem manchas, no pescoço os sinais de manchas e a flacidez da pele envelhecida sem a devida proteção é extremamente aparente.

A tabela 6 demonstra que de 47 entrevistados, 28 pessoas apresentam manchas escuras na pele, tendo um porcentual de 59,6%, ou seja, mais da metade dos entrevistados apresentam machas na pele de tom mais escuro.

Tabela 6 – cor das manchas dos entrevistados

Manchas na Pele	Frequência	Percentual
Claras	6	12,8%
Escuras	28	59,6%
Sem Manchas	13	27,7%
Total	47	100,0%

Com o avanço da idade é comum o aparecimento de rugas devido a diversos fatores, incluindo perda de elasticidade da pele, claro que essa cronologia depende de pessoa para pessoa, também é comum o aparecimento de manchas

pelo corpo, podendo apresentar manchas claras ou escuras, geralmente pessoas de pele clara apresentam o aparecimento de pequenas manchas castanhas, conhecida como manchas senis, devido ao aumento da deposição de

melanina e parecem também melanoses que são pigmentos pretos pelo depósito abundante de melanina, devido a sua exposição solar (Fortes; Suffredini, 2013).

Na tabela 7 observa-se que os braços possuem uma maior porcentagem com 36,2%, sendo a parte mais afetada pelo sol conforme relatado pelos entrevistados.

Tabela 7 – locais com manchas nos entrevistados

Local das Manchas	Frequência	Percentual
Braços	17	36,2%
Braços e Pernas	7	14,9%
Braços, Pernas e Tronco	1	2,1%
Braços e Rosto	2	4,3%
Braços e Tronco	3	6,4%
Não tem manchas	13	27,7%
Pernas	2	4,3%
Rosto	1	2,1%
Tronco e Rosto	1	2,1%
Total	47	100,0%

Devido a exposição aos raios ultravioleta com a falta de cuidados necessários, as partes do corpo mais expostas são comumente os locais com maior aparecimento de manchas, levando em consideração que esse aparecimento de manchas pode ser tanto uma alteração dermatológica indesejada causada pela exposição excessiva, como também o

desenvolvimento de patologias mais sérias como por exemplo o câncer de pele (Niehues; Medeiros, 2019). Por estes motivos o uso do protetor solar vem sendo cada vez mais necessários no cotidiano da população.

A tabela 8, mostra o índice de câncer na família dos entrevistados, representado com o percentual de 12,8%.

Tabela 8 – Casos de câncer na família dos entrevistados.

Câncer na Família	Frequência	Percentual
Não	35	74,5%
Não sei	5	10,6%
Não respondeu	1	2,1%
Sim	6	12,8%
Total	47	100,0%

Existem 3 principais tipos de câncer de pele, Carcinoma Basocelular (CBC), Carcinoma Espinocelular (CEC) e Melanoma (MM). O

Carcinoma Basocelular (CBC) é o mais comumente encontrado na população, por ter muita exposição solar na infância/adolescência e

também apresenta lesões onde foi muito exposto por raios ultravioleta. O câncer de pele vem se tornando um problema de saúde pública mundial, principalmente no Brasil por ser um país tropical, onde essa característica de ser um país ensolarado praticamente todo ano prevalece fortemente. Deste modo, a população fica exposta aos raios solares e muitas vezes sem o uso de proteção solar, o que pode gerar diversas patologias e inclusive o câncer de pele (Teixeira *et al.*, 2023). Segundo o Instituto de Nacional de Câncer (INCA), o índice de casos para 2023 é de um aumento de 704 mil novos casos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo pode-se observar que a grande maioria dos idosos entrevistados no CRAS de Barra do Garças, possui o conhecimento relacionado com a importância do uso do protetor solar ao longo do seu dia a dia, mas em contrapartida apesar de terem conhecimento, a maioria relatou não fazer o uso do fotoprotetor, também uma parcela significativa de pessoas relataram o aparecimento de manchas escuras pelo corpo, principalmente nos braços e pernas devendo ser os locais mais expostos aos raios solares.

Como profissionais de saúde, os farmacêuticos desempenham um papel fundamental na conscientização do uso de protetores solares, informando sobre os tipos de produtos, fatores de proteção, aplicação correta e a importância da proteção contra os raios UV

para prevenir danos à pele e reduzir o risco de câncer de pele.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, R.; CASTRO, E. T.; TRELLES, M. A. **Factores intrínsecos e extrínsecos implicados no envelhecimento cutâneo**. Portugal: Cirurgia Ibero-Latinoamericana, 2013.

ARAUJO, T. S.; SOUZA, S. O. Protetores solares e os efeitos da radiação ultravioleta. Sergipe: **Scientia Plena**, 2008.

BONTÉ, F.; GIRARD, D.; ARCHAMBAULT, J. C.; DESMOULIÈRE, A. **Alterações da pele durante o envelhecimento. Bioquímica e Biologia Celular do Envelhecimento: Parte II Ciência Clínica**, 2019.

CARMO, Poliana dos Santos; PAULINO, Karolyne de Oliveira; SANCHES, Bianca Zezi. **CONHECIMENTOS E PRÁTICAS REFERIDOS POR IDOSOS NO AUTOCUIDADO COM A PELE. REVISTA CIENTÍFICA UNILAGO**, [S. l.], p. 13, 21 jan. 2022.

FORTES, Thais masotti lorenzetti; SUFFREDINI, Ivana barbosa. **Avaliação de pele em idoso: revisão da literatura**. UNIP, 27 ago. 2013.

GARBACCIO, J. L.; FERREIRA, A. D.; PEREIRA, A. L. G. G. Conhecimento e prática referidos por idosos no autocuidado com a pele no Centro-Oeste de Minas Gerais. Rio de Janeiro: **Editora Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 2016.

GOMES, Irene; BRITTO, Vinícius. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Editora: IBGE**, 2023.

LEITE, N.; PURIM, K. S. M. Fotoproteção e Exercício Físico. Curitiba: **Editora Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2010.

LEÃO, O. S. **Análise do fotoenvelhecimento dos idosos do vale do Taquari**. Lajeado, 2016.

MENDES, Daniela Nascimento; JURESZIK, Sandra Maria Silveira. **Hábitos de exposição solar e fotoproteção dos pescadores: uma revisão integrativa**. Anima Educação, 2020.

NIEHUES, Isadora; MEDEIROS, Fabiana durante de. Estudo comparativo sobre os cuidados com a pele e prevenção da melanose solar de mulheres da zona rural e da zona urbana do município de São Ludgero - SC. **Anima Educação**, maio 2019.

POSCH, C. Ageing research: rethinking primary prevention of skin cancer. **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**, v. 35, n. 11, p. 2216–2218, 14 out. 2021.

SILVA, A. L. A.; SOUSA, K. R. F.; SILVA A. F.; FERNANDES, A. B. F.; MATIAS, V. L.; COLARES, A.V. A importância do uso de protetores solares na prevenção do fotoenvelhecimento e câncer de pele. Juazeiro do Norte: **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, 2015.

SILVA, Patrícia Fernandes da; SENA, Camila Filizzola de Andrade. A IMPORTÂNCIA DO USO DE PROTETOR SOLAR NA PREVENÇÃO DE ALTERAÇÕES DERMATOLÓGICAS EM TRABALHADORES SOB FOTOEXPOSIÇÃO EXCESSIVA. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, ed. 1, 9 ago. 2017.

SOUSA, P. T. P. **Como proteger a pele contra a exposição solar?** GOIANIA: INSTITUTO GOIANO DE MEDICINA, 2014.

SCHALKA, S.; REIS, V. M. S. Dos. **Fator de proteção solar: significado e controvérsias**. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v. 86, p. 507–515, 1 jun. 2011.

SCHALKA, S.; STEINER, D. **Consenso brasileiro de foto proteção da sociedade brasileira de dermatologia**. Rio de Janeiro: SBD, 2013.

TEIXEIRA, B. S.; ROSA, R. E.; VIEIRA, E. K. Exposição solar: de aliada á vilã. **Revista: Saúde integrada ISSN 2447-7079**, 2019.

TOFETTI, M. H. F. C.; OLIVEIRA, V. R. A importância do uso do filtro solar na prevenção do fotoenvelhecimento e do câncer de pele. Franca: Investigação – **Revista Científica da Universidade de Franca**, 2006.

TEIXEIRA, Mihari Alves *et al.* ERFIL EPIDEMIOLÓGICO SOCIAL DOS PACIENTES COM SUSPEITA DE CÂNCER DE PELE NO DISTRITO FEDERAL, BRASIL. **Revista enfermagem atual in derme**, [s. l.], 16 jun. 2023.