

## FOTOPROTETORES - IMPORTÂNCIA E ROTINA DE USO

A radiação solar ultravioleta (UV) constitui o fator ambiental mais importante na patogênese dos cânceres de pele, os quais devem seu aumento de incidência muito em função do comportamento da população.

Segundo estatísticas da Campanha de Prevenção do Câncer de Pele, aproximadamente 76% dos homens e 62% das mulheres usualmente se expõem ao sol sem proteção. Os pacientes com diagnóstico de melanoma e seus familiares devem ser alertados nesse sentido.

Os filtros solares são agentes que atenuam a ação do UV por mecanismos de absorção, reflexão ou dispersão da radiação. Podem ser físicos (dióxido de titânio, óxido de zinco), refletores e dispersores de radiação em todos os comprimentos de onda, ou químicos (cinamatos, salicilatos, etc.) que absorvem o UV em faixas restritas do espectro.

De um modo geral, a recomendação é de um FPS 15 (FPS indica o tempo que o indivíduo pode permanecer ao sol de maneira mais segura com relação ao UVB. Recomenda-se que para exposição laboral ou recreacional o valor do FPS deve ser maior. Para indivíduos com histórico pessoal ou familiar de câncer de pele recomenda-se uso de altos índices de FPS.

Os fotoprotetores estão disponíveis em diversas apresentações. As emulsões são as que melhor se distribuem, os géis possuem menor fotoestabilidade e resistência à água e ao suor. A intensidade da proteção depende da formação de um filme regular sobre a pele, devendo ser aplicado em todas as áreas não protegidas por roupas de 20 a 45 minutos antes da exposição, sendo repassado após 20 a 30 minutos e depois a cada 2 horas.

A eficácia dos fotoprotetores está relacionada diretamente ao seu uso correto; a fotoproteção diária demonstrou interferir na formação de sunburn cells e redução de células de Langerhans, ambos marcadores de dano solar. Há evidências que seu uso regular efetivamente reduz a incidência de fotoenvelhecimento e lesões pré-neoplásicas.

Outras medidas além da fotoproteção adequada devem ser consideradas, tais como: exposição solar antes das 10h da manhã ou após as 16h, proteção com vestuário, chapéus e eventualmente luvas.

Comprovadamente, uma pessoa que se queima facilmente, pouco se bronzeia e apresentou um episódio de queimadura solar antes dos 18 anos de idade apresenta 2 a 3 vezes mais chance de ter melanoma.

Dentre os fatores que elevam o risco do indivíduo apresentar melanoma ao longo da vida, o único que podemos controlar é a exposição aos raios ultravioleta. Faça a sua parte!