

Protetor solar: as 7 áreas esquecidas do corpo na aplicação que aumentam a chance de câncer de pele

Áreas negligenciadas podem aumentar o risco do desenvolvimento da doença

Por O GLOBO

No verão, especialmente no carnaval, os cuidados com a pele podem passar despercebidos. Mas eles são necessários para evitar o câncer de pele, o de maior incidência no país, ao se expor ao sol. O uso de protetor solar é fundamental, em especial em um período em que a radiação do sol é mais potente, com índices considerados cancerígenos.

Mas será que você está passando protetor solar no corpo inteiro mesmo? A dermatologista Ana Maria Pellegrini, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), cita sete áreas que são frequentemente esquecidas e por que elas não devem ser negligenciadas.

Pálpebra

As pálpebras e, também, a região dos olhos viraram preocupação mundial pelo aumento da incidência de câncer de pele nessas áreas, que já chega a 10%, segundo pesquisa da Universidade de Liverpool. O estudo constatou que, ao passar filtro solar no rosto, a tendência é esquecer cerca de 10% da face – incluindo pálpebras e região entre o canto interno do olho e o nariz.

A pele da região dos olhos é muito delicada e alguns filtros podem causar irritação. Por isso, a recomendação é optar por produtos oftalmologicamente testados, protegendo a área sem correr risco de reação.

— Uma proteção solar adequada deve ser feita efetivamente com a cobertura de todo o rosto, além do uso de chapéus e principalmente óculos de sol, já que a área dos olhos tem uma pele extremamente fina e susceptível a danos, inclusive câncer — explica a dermatologista.

Além disso, esse tipo de acessório ajuda também a proteger a córnea e outras estruturas oculares dos danos da radiação solar.

Nariz

Pellegrini alerta que há uma tendência de negligenciar o contorno e a ponta do nariz.

— Essa é uma área que não podemos economizar e nem esquecer. O câncer de pele também pode surgir nessa região — explica a médica.

Lábios

Os lábios, além de serem constituídos por uma pele muito fina e sem glândulas sebáceas, estão muito expostos à radiação solar.

— Quando ocorre câncer de pele nos lábios, em aproximadamente 90% dos casos, ele ocorre no lábio inferior e o tipo mais comum de câncer de pele nos lábios é o carcinoma espinocelular. Por todos esses motivos, é importantíssimo aplicar protetor específico para a região dos lábios com FPS 30 ou maior, diariamente, e reaplicar a cada 2 horas ou após comer ou beber — explica Pellegrini.

Orelhas

Você se lembra a última vez que passou protetor solar nas orelhas? Essa é uma região muito esquecida, mas muito exposta, em especial entre pessoas com o cabelo curto ou que costumam manter os fios presos.

Ao passar o protetor solar nessa região, é preciso estender a aplicação até a parte de trás da orelha.

Pescoço

De acordo com a dermatologista, a pele do pescoço e colo é muito fina e sensível devido à menor quantidade de glândulas sebáceas, por isso envelhece mais rápido do que em outras áreas do corpo.

— Muitos pacientes acreditam que o pescoço é uma área de "sombra natural", mas isso não é verdade. A região também é atingida pela radiação e diversos estudos já apontaram que a areia e a água do mar e da piscina são capazes de refletir a luz solar — destaca a médica.

Cotovelo

A área do cotovelo é frequentemente negligenciada. Assim como o pescoço, os cotovelos são áreas com poucas glândulas sebáceas, naturalmente mais secas, e mais suscetíveis aos danos ambientais. Como são áreas de dobra e atrito, também são mais propensos a desenvolver manchas.

Glúteos

O protetor solar deve ser aplicado antes de colocar a roupa. Isso vale para sungas, biquínis e maiôs e é importante para garantir que a aplicação ocorrerá de maneira uniforme, em todas as áreas expostas.

— A forma certa de aplicar o protetor solar é 30 minutos antes da exposição solar, sem roupa, espalhando bem e evitando acúmulos em algumas áreas.

Quantidade correta

A a quantidade de protetor solar indicada para cada parte do corpo, de acordo com a SBD é:

- Uma colher de chá de protetor solar no rosto, no pescoço e na cabeça;
- Uma colher de chá de protetor para a parte da frente do tronco e outra para a parte de trás;
- Uma colher de chá para cada braço;
- Uma colher de chá para a parte da frente de cada perna;
- Uma colher de chá para a parte de trás de cada perna.

<https://oglobo.globo.com/saude/medicina/noticia/2025/12/30/protetor-solar-as-7-areas-esquecidas-do-corpo-na-aplicacao-que-aumentam-a-chance-de-cancer-de-pele.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ