

Câncer de pele: especialista alerta para o uso correto do protetor solar

Com 30% dos diagnósticos de câncer no Brasil sendo de pele, oncologista reforça a importância do fator de proteção e da reaplicação constante do produto

Da redação

O câncer de pele representa 30% de todos os diagnósticos da doença no Brasil, de acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Apesar da gravidade, a negligência com a exposição solar ainda é comum. A paciente Andréa Wolffenbuttel, que enfrentou duas cirurgias para tratar a doença, relata que subestimava os riscos por acreditar que o câncer de pele não era uma condição grave. No entanto, ela alerta que a enfermidade pode se infiltrar na corrente sanguínea e atingir outros órgãos.

A prevenção primária consiste em reduzir a exposição direta ao sol, evitando horários de pico, utilizando roupas compridas e chapéus. Contudo, a medida mais eficaz é a incorporação do protetor solar na rotina diária, mesmo em dias nublados, quando a radiação continua atingindo a pele.

Quantidade ideal e aplicação correta

A eficácia da proteção indicada na embalagem dos produtos depende diretamente da quantidade aplicada. Para garantir a cobertura necessária, especialistas recomendam a técnica dos três dedos: essa medida deve ser utilizada para o rosto e repetida para cada braço, cada perna, além das partes frontal e posterior do tronco. Se a camada não for espessa o suficiente, a proteção real fica abaixo do prometido pelo fabricante.

Formatos em spray ou bastão, embora práticos, costumam induzir ao erro. O oncologista Rafael Schmerling esclarece que o uso desses produtos exige atenção redobrada. No caso do spray, não basta apenas borrifar; é necessário espalhar o líquido para preencher toda a superfície da pele. Já o bastão demanda que o usuário certifique-se de que o produto cobriu toda a face sem deixar áreas

desprotegidas.

Escolha do produto e reaplicação

Ao escolher um protetor, o consumidor deve verificar se o produto oferece proteção contra os raios UVA e UVB. Segundo a análise de Rafael Schmerling, o fator de proteção solar (FPS) mínimo recomendado é 50. Outro ponto crítico é o retoque do produto, que deve ocorrer a cada duas horas em situações de exposição direta ao sol.

O oncologista ressalta ainda que a indicação de "resistência à água" nas embalagens não dispensa a necessidade de reaplicação. Após o contato com a água da piscina ou do mar, a camada protetora sofre desgaste natural, perdendo sua eficácia original. Portanto, o retoque imediato após sair da água é indispensável para manter a segurança contra a radiação.

<https://www.band.com.br/saude/noticias/cancer-de-pele-especialista-alerta-para-o-uso-correto-do-protetor-solar-202601071919>

Veículo: Online -> Site -> Site BAND.com.br