



## A importância do protetor solar na prevenção do câncer de pele

O uso diário de filtros solares tem o objetivo de reduzir a quantidade de radiação UV a ser absorvida pela pele humana, servindo como uma barreira protetora e evitando danos como rugas, perda de rigidez e um potencial câncer de pele. Quando em exposição excessiva e crônica ao sol, o risco para o surgimento de tumores malignos é aumentado. São eles de dois tipos: **não melanoma** e **melanoma**. Ambos apresentam baixa letalidade, ou seja, raramente levam à morte.

O não melanoma é o mais frequente no ser humano. Já o melanoma pode estar ligado ao histórico familiar da doença, associado à exposição esporádica e intensa ao sol com conseqüentes queimaduras solares em mais de um episódio. Ser portador de doenças imunossupressoras é um dos fatores de risco para todos os tipos de câncer da pele, outro fator é a sensibilidade ao sol (pessoas de pele mais clara são mais sensíveis à radiação ultravioleta do sol quando comparadas a pessoas com pele mais escura).

A proteção contra luz solar consiste na atitude mais eficaz à prevenção do câncer de pele, portanto, torna-se necessário advertir do conjunto de medidas comportamentais importantes durante o período diurno, as quais seriam:

- Use protetor solar, pois ele auxilia além da prevenção ao câncer de pele, na proteção contra queimaduras, e contra o fotoenvelhecimento;
- Vista camisas de manga longa, calças compridas, e boné ou chapéu;
- Utilize óculos de sol, sombrinha ou guarda-sol;
- Evite, sempre que possível, realizar atividades ao ar livre durante as horas mais quentes do dia (das 10h às 16h).

Lembre-se: nossa maior exposição não é só quando vamos a praia, mas no nosso dia-a-dia.

Para saber mais:

1. [Ministério da Saúde](#)
2. [Sociedade Brasileira de Dermatologia](#)
3. [Estudo sobre a prevalência de queimadura solar em](#)

[Pelotas](#)

