



HÁBITOS DE EXPOSIÇÃO SOLAR DE UM GRUPO DE PESSOAS EM GERAL

ALVES, Camila Fernanda¹; SAND, Jordana Carolina¹; KOEHLER, Marisa¹; NEYHAUS, Patrícia¹; CASSEL, Vanessa¹; HANSEN, Dinara².

Resumo: Exposição ao sol é um fator de grande risco para a pele. Uma vez que a radiação solar, compostas de ondas de diversos comprimentos, provoca o foto envelhecimento, acarreta aparecimento de rugas, manchas brancas (leucodermia) ou escuras (melanoses solares), bem como outras alterações na pele como lúpus ou doenças do grupo das fotodermatoses. O sol pode ainda, por meio de radiação ultravioleta B, provocar um efeito mais grave, o temível câncer de pele, por isso é importante que a proteção solar seja iniciada precocemente, em torno do sexto mês de vida. Situações mais frequentes que predispõem ao aparecimento do câncer de pele são indivíduos acima de 40 anos, longa exposição à luz solar, pele clara, espessura da pele, hereditariedade, hábitos de vida, como tabagismo, alcoolismo, ocupação, sedentarismo e alimentação. Existem vários tipos de cuidados que podemos ter no dia-a-dia para não correr o risco de desenvolver um câncer de pele, como: aplicar um protetor solar com fator de proteção de 30 ou mais diariamente inclusive durante o inverno; evitar ficar deitado ao sol ou usar máquinas de bronzeamento especialmente durante o verão; se expor ao sol em horários adequados, antes das 10 e depois das 16 horas; usar roupas que protejam a pele; e uso de chapéus e óculos escuros. Assim, este estudo teve como objetivo verificar os hábitos de exposição solar de um grupo de pessoas abordadas pelas acadêmicas do curso de Estética e Cosmética da Unicruz. O estudo quantitativo, descritivo, foi realizado através de um questionário contendo 21 questões de múltipla escolha, distribuído a 190 pessoas escolhidas em ordem aleatória com idade variando entre 13 e 71 anos. Entre essas foram 138 (72.6%) pessoas do sexo feminino e 159 (78.9%) de etnia branca. Dos entrevistados, 85 pessoas se expõem ao sol por lazer e 105 de forma ocupacional ou outros. Quanto à frequência de exposição solar, 102 pessoas se expõem diariamente e eventualmente e 47 pessoas não possui hábitos de exposição ou se expõem em finais de semana. Referente ao horário, 76 pessoas tem o hábito de se expor ao sol em todos os horários, 67 pessoas tem o hábito de se expor ao sol entre as 8 e 10 horas ou após as 16 horas e 47 pessoas tem o hábito de se expor entre as 10 e 16 horas. Isto demonstra que a maior parte das pessoas está com risco aumentado de sofrer lesões de pele, pois expõem-se muito ao sol inclusive alguns em horários inadequados. Após tais considerações verifica-se a necessidade intensificar ações educativas que salientem a importância do uso de protetor solar e de horários adequados para a exposição.

Palavras-Chave: Público em geral. Exposição solar. Bronzeador.

¹ Acadêmicas do 2º Semestre do Curso de Estética e Cosmética da Unicruz. camilaalves182009@hotmail.com; paty_neyhaus@hotmail.com; maisarodi2@gmail.com; .

² Professora orientadora do Curso de Estética e Cosmética da Unicruz. dhansen@unicruz.edu.br.