



Conhecimentos sobre os protectores solares

Pergunta: Chegou o Verão. Só desde agora devemos utilizar os protectores solares?

Resposta: A radiação ultravioleta está sempre à nossa volta, independentemente da estação do ano e do tempo. Portanto, devemos sempre proteger-nos bem da radiação solar.

Pergunta: O que são os raios ultravioleta?

Resposta: Os raios ultravioleta (UV) são uma radiação solar invisível e intangível, fora da luz violeta do espectro visível. Conforme o comprimento de onda, são divididos em raios UVA, UVB e UVC.

Pergunta: Que influência têm os raios UV no corpo humano?

Resposta: Os raios UV emitidos pelo sol podem induzir a produção de vitamina D no corpo, fortalecer os ossos e assim reduzir o risco de fractura óssea. Porém, podem provocar problemas na pele, como o envelhecimento, a flacidez, o surgimento de rugas, sardas e manchas escuras, assim como o aumento do risco de cancro cutâneo e catarata.

- ☀ Os raios UVA são responsáveis pelo bronzeamento, envelhecimento e surgimento de rugas na pele, podendo chegar ao interior do local coberto penetrando o vidro e o plástico;
- ☀ Os raios UVB têm uma energia mais forte que pode dar danos no ADN da epiderme, causando queimaduras e provocando o cancro cutâneo;
- ☀ Os raios UVC são, em grande parte, absorvidos pela atmosfera da Terra.

Pergunta: Como se escolhe um protector solar contra os raios UVA e UVB?

Resposta: Por enquanto, ainda não há um sistema uniformizado a nível internacional para a indicação do efeito do protector solar contra os raios UVA. Geralmente, podem-se encontrar indicações em inglês como “PA System”, “Broad

Spectrum UVA Protection” e “UVA Protection”. A indicação de “PA System” classifica o efeito do protector solar numa escala de “PA+” a “PA++++”, sendo que, com mais “+” que tem, mais eficaz para prolongar o tempo a ficar bronzeado. O factor de protecção solar (FPS, ou SPF em inglês) é um padrão internacional que determina a eficácia do produto no bloqueio da radiação UVB. Quanto mais alto o valor do FPS é, mais longa é a duração da protecção da pele na exposição ao sol. Um produto com FPS 20 tem a capacidade de resistência à queimadura solar durante 20 vezes mais tempo do que sem o aplicar, como por exemplo, se a pele não protegida ficar com uma queimadura solar após 10 minutos de exposição solar, com a aplicação de um protector solar com FPS 20 o tempo de resistência à queimadura será prolongado para 200 minutos (10 minutos x 20 = 200 minutos). Para os indivíduos que ficam frequentemente nos espaços cobertos, um protector solar com FPS 15 já é suficiente. No caso de passar muito tempo ao ar livre, é recomendável um protector solar com FPS superior a 30, aplicando-o no corpo e no resto de 2 em 2 horas até de 3 em 3 horas.

Pergunta: Existem protectores solares químicos e físicos. Qual é a diferença entre os dois?

Resposta: O protector solar químico consiste em absorver os raios UV para impedir que penetrem na pele e provoquem danos ao corpo. Só surte efeitos de protecção solar 20 a 30 minutos após a aplicação. Tem uma textura fina e confere uma sensação mais fresca, no entanto, é mais irritante à pele e aos olhos, podendo provocar alergia, pelo que não é recomendável para crianças ou grávidas; O protector solar físico constitui uma película reflectiva que, à base na refração, reflecte os raios UV para impedir a sua passagem. Este tipo de protector solar é relativamente mais suave e tem menor risco de alergia, mas é pegajoso e mais difícil de espalhar uniformemente. Aliás, tem uma cor mais branca e pode dar um efeito menos natural ao rosto após o aplicar.