

**Prof. Doutor Américo Figueiredo**

## **Protetores solares: Pergunte-me que eu respondo.**

1. Os protetores solares são todos iguais?

R: Existem protetores solares de origem química, genericamente designados de filtros solares e protectores solares de origem física, genericamente designados de ecrans - titânio, zinco, mica, sais de ferro. Os primeiros actuam pela sua capacidade de absorver a radiação solar e os segundos pela capacidade de a reflectir. Nas preparações comerciais podemos ter protetores só de origem química, só de origem física, estes em minha opinião mais indicados nas crianças, e produtos comerciais mistos.

2. Que características se devem procurar num protetor solar (por exemplo, se é essencial que protejam dos raios UVA, etc..)?

R: As principais características que se devem procurar num fotoprotetor são: a substantividade - capacidade de se ligar à camada córnea sem ser absorvido; a remanescência - resistência à água e hipersudação; a foto-estabilidade - não ser degradado pelos ultravioletas (UV) e manter-se activo; cosmetividade; segurança - não irritar nem dar reacções de fotossensibilidade. É evidente que o seu espectro de acção, activo quer para os ultravioletas B (UVB) quer para os UVA, é também importante, porquanto se uns (UVB) dão origem à queimadura solar, os segundos (UVA) são responsáveis pelos efeitos tardios do sol e são do mesmo modo que os UVB capazes de induzir cancro de pele.

3. O que significa o valor do FPS e qual o mais indicado para cada tipo de pele ?

R: Para os UVB o factor de protecção é a relação entre a dose mínima que causa queimadura com fotoprotetor sobre a dose mínima que causa queimadura sem fotoprotetor - isto é a protecção que nos dá relativamente à queimadura solar. Para os UVA existem muitas formas técnicas de o calcular, mas nem sequer existe consenso quanto à melhor. A pele que queima facilmente e nunca bronzeia carece de utilizar um protetor solar, no mínimo de 30.

4. É uma atitude correcta ir-se diminuindo o factor de protecção conforme a pele se vai habituando ao sol?

R: Não. A "defesa" visível pela pigmentação ou bronzeamento, que se vai conseguindo ao longo do tempo não é senão as defesas orgânicas a funcionarem à custa da produção de melanina. O protetor não se deve baixar e o factor de protecção deve continuar a ser o mesmo.

5. Até as pessoas de pele negra precisam de usar protetor solar?

R: Não. A raça negróide está preparada, pela selecção natural, para aguentar doses de UV em grande quantidade. Por outro lado não necessitam de se bronzear - pagam habitualmente é para se despigmentar, nem toleram bem o sol devido ao calor que este induz na sua pele pela activação da eumelanina - melanina negra.

6. Há quem considere que, por aplicar protetor, pode expor-se ao sol durante um tempo muito prolongado. O que quer dizer em relação a estes casos?

R: Não existe qualquer razão para se pensar deste modo. O uso do protetor solar é a menos importante atitude, de uma série de comportamentos, que se deve adoptar em relação ao sol. A exposição nas horas adequadas - antes das 11 e depois das 17h, a utilização de vestuário adequado e uma relação amistosa mas distanciada do sol são as formas correctas de comportamento. O protetor solar é somente a cereja do bolo da pessoa responsável que se comporta de forma adequada.

7. Que recomendações dá para a sua utilização?

R: Devem ser aplicados  $\frac{1}{2}$  hora antes da exposição, deve-se repetir a aplicação consoante a remanência e devem ser aplicados em quantidades adequadas. Para cumprirem o que prometem - o factor de protecção X, devem ser aplicados 2 mg/cm<sup>2</sup> - isto é cerca de 30 g de protector solar em cada aplicação, o que ninguém faz. A média é entre 0,5 e 1 mg. Isto quer dizer que ninguém consegue a protecção prometida pelo seu protetor.

8. Um protetor solar protege totalmente do cancro da pele?

R: Não de todo. Um protetor solar só é útil no combate ao cancro da pele, nomeadamente ao melanoma, que mata cada vez mais pessoas e está a crescer 8% ao ano, se estivermos expostos ao sol com protetor o mesmo tempo que estaríamos sem protetor.

9. Os protetores têm prazo de validade, isto é, pode-se utilizar um protetor do ano passado?

R: Em princípio pode, porquanto os conservantes utilizados são suficientemente potentes para tal. Por outro lado não devia - porquanto se é necessário para o corpo toda uma dose de 30 g para termos o factor de protecção prometido pela marca comercial, como é que ainda nos sobra protetor ?