

**IMPACTOS CAUSADOS PELA EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL EM
POPULAÇÃO QUE FREQUENTA A PRAIA.**

***IMPACTS CAUSED BY EXCESSIVE EXPOSURE TO THE SUN ON PEOPLE
THAT FREQUENTLY GO TO THE BEACH***

Claudia Marvila de Oliveira¹
José Henrique Moura Silva²
Luciana Sarmento Barbosa³
Maria Eduarda de Lima Leon⁴
Pâmela Costa Clarindo⁵
Raissa Luana Souza Borges⁶
Profa. Dra. Livia Perasol Bedin⁷

RESUMO O câncer de pele é o mais comum no Brasil e no mundo, especialmente relevante em um país tropical como o Brasil, onde a exposição ao sol é intensa, principalmente no verão. Este estudo abordou 51 pessoas para conscientizá-las sobre a importância do uso do protetor solar. Foram distribuídos folders explicativos e amostras de protetor solar, além de aplicados questionários com perguntas de múltipla escolha e uma dissertativa. A pesquisa focou em seis tópicos: histórico familiar de câncer, importância do protetor solar, uso diário do protetor, acesso ao produto e fatores que influenciam seu não uso. Os dados mostraram que poucos entrevistados tinham histórico familiar de câncer, sugerindo que a preocupação com a proteção solar aumenta apenas nesses casos. Apesar do fácil acesso ao protetor solar, seu uso diário é baixo. Conclui-se que a importância do protetor solar é pouco divulgada, sendo visto como necessário apenas em situações de alta exposição solar ou hereditariedade.

Palavras-chave: Câncer de pele; Proteção; Educação e saúde.

ABSTRACT: Skin cancer is the most common type of cancer in Brazil and worldwide, particularly relevant in a tropical country like Brazil, where sun exposure is intense, especially in the summer. This study involved 51 people to raise awareness about the importance of using sunscreen. Informative brochures and sunscreen samples were distributed, and questionnaires with multiple-choice and one essay question were administered. The research focused on six topics: family history of cancer, the

¹ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: dinha.2005@icloud.com

² Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: josesilva@souunisales.com.br

³ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: lucianabarbosa@souunisales.com.br

⁴ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: maria.leon@souunisales.com.br

⁵ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: pamela.clarindo@souunisales.com.br

⁶ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: raissaborges@souunisales.com.br

⁷ Centro Universitário Unisales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: lbedin@unisales.br

importance of sunscreen, daily use of sunscreen, access to the product, and factors influencing its non-use. The data showed that few respondents had a family history of cancer, suggesting that concern for sun protection increases only in these cases. Despite easy access to sunscreen, its daily use is low. It is concluded that the importance of sunscreen is poorly publicized, being seen as necessary only in situations of high sun exposure or heredity.

Keywords: Skin cancer; Protection; Education and health..

1 INTRODUÇÃO

O câncer de pele é um tumor que atinge a pele, sendo o câncer mais frequente no Brasil e no mundo. Causado principalmente pela exposição excessiva ao sol. O câncer de pele ocorre quando as células se multiplicam sem controle e pode ser classificado de duas formas: melanoma: tem origem nas células produtoras da melanina, substância que determina a cor da pele, e é mais frequente em adultos brancos; não melanoma: mais frequente no Brasil, responsável por 30% de todos os casos de tumores malignos registrados no País (Brasil, 2022).

Melanoma é um tipo de câncer que pode aparecer em qualquer parte do corpo, na pele ou mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais. Em pessoas de pele negra, ele é mais comum nas áreas claras, como palmas das mãos e plantas dos pés. Embora o Carcinoma basocelular (CBC) seja o mais frequente no Brasil e corresponda a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país, o melanoma representa apenas 3% das neoplasias malignas do órgão. É o tipo mais grave, devido à sua alta possibilidade de provocar metástase (disseminação do câncer para outros órgãos). O número de mortes no Brasil é de 1.978, sendo 1.159 homens e 819 mulheres (Brasil, 2019).

O tumor não melanoma é mais comum no Brasil, tem alta chance de cura, desde que seja detectado e tratado precocemente. Entre os tumores de pele, o não melanoma é o mais frequente e de menor mortalidade, mas pode deixar mutilações bastante expressivas se não for tratado adequadamente. Número de mortes no Brasil: 2.616, sendo 1.488 homens e 1.128 mulheres (Brasil, 2019). Os principais sintomas do câncer de pele são: Manchas pruriginosas (que coçam), descamativas ou que sangram; sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor; feridas que não cicatrizam em 4 semanas. O CBC ocorre principalmente nas áreas do corpo que são mais expostas ao sol, como rosto, pescoço e orelhas. Se não tratado adequadamente, pode destruir essas estruturas (Brasil, 2022).

A principal recomendação para a prevenção do câncer de pele é evitar a exposição ao sol, principalmente nos horários em que os raios solares são mais intensos (entre 10h e 16h), bem como utilizar óculos de sol com proteção UV, e roupas que protegem o corpo. Em caso de exposição solar necessária, principalmente em torno do meio-dia, recomenda-se a procura por áreas cobertas que forneçam sombra, como embaixo de árvores, marquises e toldos, com o objetivo de minimizar os efeitos da radiação solar. O uso de filtro solar com fator de proteção solar (FPS) 15 ou mais é fundamental, principalmente quando a exposição ao sol é inevitável. O filtro solar deve ser aplicado corretamente, uma vez que o real fator de proteção desses produtos varia com a

espessura da camada de creme aplicada, a frequência da aplicação, a perspiração e a exposição à água. De mesmo modo, deve ser utilizado também o protetor labial (Brasil, 2022).

O presente projeto baseia-se no conhecimento acerca do CBC, e suas determinantes. A importância do cuidado com a pele é fundamental para prevenção desta doença. Escolhemos tal problemática pois vivemos em um país tropical e estamos na estação do verão, e onde pessoas estão constantemente se expondo ao sol e não dando prioridade ao protetor solar, devido à ausência de conhecimento sobre câncer de pele, sendo que, muitas pessoas não possuem as informações básicas e não sabem os seus malefícios a longo prazo, ademais, a busca pela pele bronzeada apesar de parecer algo relacionado a beleza pode trazer inúmeros problemas a esses indivíduos e essas objeções necessitam de prevenções e de forma correta (Brasil, 2022).

2 METODOLOGIA

Os integrantes do projeto utilizaram como recurso chave para o desenvolvimento da proposta, folders com uma breve explicação sobre o câncer de pele, e como prevenir a doença. Foram utilizadas também pequenas amostras de protetor solar e um banner com o nome do curso e da instituição a qual os integrantes fazem parte.

No local escolhido, praia da Costa (Vila Velha- ES), os participantes abordaram as pessoas que frequentavam a orla no dia, de maneira gentil perguntando se tinham interesse sobre tal assunto e se queriam participar do projeto que estava sendo feito. Após a abordagem, os integrantes fizeram perguntas contidas em um instrumento contendo 7 questões de múltipla escolha e uma questão dissertativa. (Apêndice 1).

Foram 51 sujeitos que aceitaram participar do estudo e receber as orientações sobre a proteção solar.

Todos os participantes receberam o folder informativo e uma amostra de protetor solar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sujeitos participantes da pesquisa foram escolhidos aleatoriamente, cada pessoa era convidada a participar do projeto e aqueles que aceitaram (51) receberam orientações.

No primeiro momento foi realizado um levantamento sobre os conhecimentos dos sujeitos em relação ao histórico familiar de câncer de pele

Na **Tabela 1** pode-se verificar que 22% dos sujeitos participantes citaram ter membros da família com câncer de pele.

Tabela 1: histórico de câncer na família

Familiar	sim	%
Avó	2	4%
Avo	1	2%
Bisavó	1	2%
Pai	1	2%
Mãe	2	4%
Tia	1	2%
Tio	1	2%
Não sei / Não tem	40	78%
Total	51	100%

Fonte: elaboração própria.

Pode-se dizer que a maioria não apresentou nenhuma informação sobre histórico de câncer de pele, isto nos faz pensar que ocorre uma preocupação maior em se proteger quando ocorre a doença na família. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (2021) a hereditariedade é um dos responsáveis pelo desenvolvimento do câncer de pele, desta forma, todos membros da família devem se preocupar em fazer avaliação preventiva da pele para identificar qualquer sinal diferente.

Na **tabela 2** retrata-se o conhecimento sobre a importância do uso do protetor solar pelos sujeitos entrevistados.

Tabela 2: A importância do uso do Protetor solar

	Nº	%
Sim	47	92,1%
Não	4	7,9%
Total	51	100%

Fonte: elaboração própria.

A relação sobre a importância do uso do protetor solar, é também relatado nos estudos de Pires e outros (2018) o qual apenas 31% utilizavam o filtro solar, sendo considerado uma baixa adesão quando se trata da prevenção do câncer de pele. Em nossa pesquisa, apesar da maioria saber importância, não significa que faz o uso, indo ao encontro do resultado da **tabela 3**.

A **tabela 3** apresenta o uso do protetor solar diariamente pela população entrevistada. Observa-se que 78,4% dos entrevistados não fazem o uso diariamente e 35,3% acham que só é necessário usar quando vão a praia.

Tabela 3 – O uso do protetor solar diariamente pela população alvo:

	Nº	%
Sim	11	21,6%
Não	22	43,1%
Só quando vou à praia	18	35,3%
Total	51	100%

Fonte: elaboração própria.

Em relação ao uso do protetor solar diariamente, Aparício e outros (2015) relatam em seus estudos que para uma proteção eficaz não basta somente aplicar o produto, os cuidados com o protetor solar devem ser diários, sempre respeitando seu fator de proteção solar (FPS), desta forma, é comprovado que todos nós devemos usar o protetor solar diariamente para obter uma proteção eficaz contra raios UV.

Na **tabela 4** os entrevistados informaram que sendo se expõem ao sol por longos períodos durante a semana, sendo que, 25,5% do público se expõem e não utilizam o protetor solar.

Tabela 4 – A exposição solar por longos períodos durante a semana:

	Nº	%
Uso o protetor solar todos os dias	2	3,9%
Não uso protetor solar na praia	13	25,5%
Nunca uso	36	70,6%
Total:	51	100%

Fonte: elaboração própria.

De acordo com as publicações do Ministério da saúde, o sol é bom para a saúde, mas em excesso pode provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e câncer de pele (BRASIL, 2022). O que comprova que devemos evitar se expor ao sol excessivamente e se for obrigatório, em relação ao trabalho por exemplo, fazer o uso de proteção solar.

Na **tabela 5** perguntamos a população alvo se tinham fácil acesso ao protetor solar para uso diário, 82,4% disseram que sim e 17,6% ainda tem dificuldades com o acesso.

Tabela 5- Acesso ao protetor solar:

	N°	%
Sim	42	82,4%
Não	9	17,6%
Total:	51	100%

Fonte: elaboração própria.

Sabendo sobre a importância do uso e sobre a facilidade de acesso, buscamos entender os fatores que influenciam no não uso do protetor solar, indo ao encontro da tabela 6.

Na **tabela 6** podemos observar alguns fatores que influenciam o não uso, 60% das pessoas apresentaram que não há nenhum fator que influenciam elas de não fazerem o uso, 11% financeiramente, 8% se esquecem de passar, 11% apresentam preguiça, e outros 10% apresentam incomodo ou não acham necessário.

Tabela 6 – Fatores que influenciam no não uso do protetor solar diariamente:

	N°	%
Não	30	60%
Sim, financeiramente	5	11%
Esquecimento	4	8%
Preguiça	5	11%
Apenas na praia	1	2%
Incômodo, pele oleosa	1	2%
Só quando sai de casa	1	2%
Não acha necessário	1	2%
Não trabalha no sol, e negligência o uso	1	2%
Total	51	100%

Fonte: elaboração própria.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se a importância da conscientização acerca da exposição excessiva ao sol, foram obtidos 92% da população dizendo que sabe a importância do uso do protetor solar, mas em contradição 78,4% dos entrevistados não fazem o uso diariamente do filtro solar. Mostra-se a necessidade de que a sociedade seja conscientizada cada vez mais acerca dos resultados negativos que a exposição em excesso ao sol pode causar, quando o grupo abordou e apresentou a imagem do folder que diz respeito a diferença do uso do filtro solar no rosto, mas não no pescoço, percebeu-se uma reação de susto por parte dos participantes, mostrando que eles não sabiam o quão prejudicial é a negligência com o uso do protetor solar.

Tal assunto deve ter a sua atenção devida e ser trabalhado de forma eficiente, pois o CBC é o câncer mais frequente no Brasil e no mundo, e sabendo que grande parte da população não tem as informações necessárias acerca das formas de prevenção contra o câncer vê-se a falta de conscientização em tal problemática.

Conclui-se que se a população cada vez mais for orientada e apresentada para os problemas que o excesso de exposição solar e a falta de protetor solar podem ocasionar haverá uma significativa redução nos casos de câncer de pele que são ocasionados pela exposição exagerada ao sol e sem o uso de filtro solar, com exceção a aqueles que tem a tendência genética, mas que também devem ser orientados a formas de prevenção para que possa ser prevenido, ademais, tal orientação poderá reduzir a porcentagem do nosso estudo que diz respeito à 78,4% dos entrevistados que não fazem o uso diário do protetor solar, pois em diálogo com os entrevistados os mesmo demonstraram interesse em mudar tais hábitos da não utilização do protetor solar e se prevenir dos impactos negativos que a exposição excessiva ao sol podem provocar.

REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Câncer de pele**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-pele> Acesso em: 25 mar. 2023.

BRASIL, **MINISTÉRIO DA SAÚDE**. Distrito Federal tem quase 22 mil novos casos de câncer estimados até 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias-para-os-estados/distrito-federal/2023/fevereiro/distrito-federal-tem-quase-22-mil-novos-casos-de-cancer-estimados-ate-2025#:~:text=Distrito%20Federal%20tem%20quase%2022%20mil%20novos%20casos%20de%20c%C3%A2ncer%20estimados%20at%C3%A9%202025,-Conforme%20o%20levantamento&text=Dados%20do%20Instituto%20Nacional%20do,do%20Distrito%20Federal%20neste%20ano>. Acesso em: 24 mar. 2023.

CORTEZ, D.A.G. et al., 2015. O conhecimento e a utilização de filtro solar por profissionais da beleza. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n.7, p: 2267-2273, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/vTYR5kYBRBhyWcwYdWX3DPt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 maio 2023

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER – INCA. **O que é câncer?** Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/o-que-e-cancer>. Acesso em: 25 mar. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Câncer de pele: O que é?** Disponível em: <https://www.sbd.org.br/doencas/cancer-da-pele/>. Acesso em: 25 mar. 2023.

PIRES, C.A. A et al., Câncer de pele: caracterização do perfil e avaliação da proteção solar dos pacientes atendidos em serviço universitário. **J Health Biol Sci**.

Jan-Mar 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/ESTUDOS/Downloads/1433-6237-5-PB.pdf>. Acesso em: 29 maio 2023.