

Quem somos?

Tutoras:

- Ivana Glaucia Barroso da Cunha.
- Mayara Capitó

Extensionistas:

Farmácia - Ana Beatriz Azevedo Barbosa da Silva, Ingrid Suelem Cosmo de Melo, Nicolly Kailany de Moura Silva e Raylla Gabriele da Silva Xavier.

Nutrição - Guilherme Jacó, Icaro Acioli, Luiz Henrique Barros, Maria Luiza Moraes e Mirela Rio.

Referências:

Ministério da Saúde. Memento de chás medicinais da PIPMF (2023). [s.l.]: Ministério da Saúde, 2023.

DALLEVA, A. S.; et al. Protective Mechanisms of Green Tea Polyphenols in Skin. PMC article, 2012.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. Sol e câncer de pele: mitos e verdades.

BRASIL. Ministério da Saúde. Essencial para o corpo: vitamina D tem como principal forma de absorção a exposição correta ao sol. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Guia de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD): Sob o sol com saúde e bem-estar.



Por que proteger a pele?

A pele é o maior órgão do corpo humano, sendo a primeira proteção de todo corpo.

Várias coisas podem afetar a eficácia da pele em nos defender, como cortes, pele seca e queimaduras solares.

No mês de dezembro, temos o Dezembro Laranja, de conscientização e prevenção contra o câncer de pele.



Dezembro Laranja

Câncer de pele



Como se expor ao sol de forma segura?

A exposição ao sol deve ser feita de forma controlada, sempre com filtro solar e barreiras físicas (como chapéus).



CUIDADO!

O sol é mais forte e pode causar mais danos nos horários entre **10h às 16h**.



LIBERADO!

O ideal é tomar sol nos horários **antes das 10h e depois das 16h**. Nesse período, há menor radiação UVB.

Mas a radiação UVA está presente o dia todo, por isso o protetor solar deve ser usado durante todo o dia, não só nos horários de maior risco.

Como usar o protetor solar?

- Aplicar logo cedo, antes de maquiagem, hidratante ou repelente.
- Esperar o produto secar antes de usar outro creme.
- Aguardar 15 minutos antes da exposição ao sol.
- Reaplicar a cada 2 horas ou após contato com água, mesmo com produtos resistentes.

Como escolher o protetor solar?

- Protetores com cor oferecem mais proteção.
- FPS 30 já protege bem. Mas peles claras devem usar FPS 50 ou 70.
- Quem tem pele com acne deve preferir gel, creme ou fórmulas livres de óleo.

Qual quantidade de protetor solar passar?



Conhecendo o câncer de pele

O câncer de pele representa 33% dos diagnósticos de câncer no Brasil, com cerca de 185 mil novos casos por ano.

O tipo mais comum é o câncer de pele não melanoma, que apresenta baixa mortalidade, mas alta incidência. Ele surge pelo crescimento descontrolado das células da pele.

O tipos mais comuns:



Carcinoma basocelular (CBC)

É o tipo mais prevalente e surge mais frequentemente em regiões expostas ao sol, como face, orelhas, pescoço, couro cabeludo, ombros e costas. Tem baixa letalidade e pode ser curado em caso de detecção precoce. Costuma se apresentar como uma pápula vermelha, brilhosa, com uma crosta central, que pode sangrar com facilidade.



Carcinoma Escamoso (CEC)

Pode se desenvolver em todas as partes do corpo, embora seja mais comum nas áreas expostas ao sol, como orelhas, rosto, couro cabeludo e pescoço. Tem coloração avermelhada e pode se parecer com uma verruga ou uma ferida espessa e descarnativa, que não cicatriza.



Melanoma

O menos frequente dos cânceres da pele, o melanoma tem o mais alto índice de mortalidade. Apesar disso, as chances de cura são de mais de 90%, quando detectado precocemente. Costuma ter a aparência de uma pinta ou de um sinal em tons acastanhados ou enegrecidos, que mudam de cor, de formato ou de tamanho.

Como a natureza pode ajudar?

Algumas plantas podem ajudar a complementar a proteção:

- **Calêndula:** Rica em flavonoides e carotenoides. Acalma, reduz irritações e fortalece a pele após o sol.
- **Chá verde:** Possui antioxidantes como o EGCG. Combate radicais livres, diminui o envelhecimento precoce e protege o colágeno.

A calêndula e o chá verde podem ser usados de forma tópica para acalmar a pele após a exposição ao sol, aplicando a infusão na pele com uma gaze ou pano limpo, como uma compressa. Eles não substituem o protetor solar, mas complementam a proteção da pele.