

"Devemos usar protetor solar sempre que estejamos expostos ao sol"



Data de entrada: 7 de Julho de 2020

Categoria da Notícia: Investigação e Desenvolvimento

Falámos com a Professora Helena Margarida Ribeiro da Faculdade de Farmácia (<https://www.ff.ulisboa.pt/>) [1] para percebermos a importância do uso do protetor solar.

"Os raios solares afetam a pele essencialmente de duas formas: 1. Exposição única, prolongada e sem proteção que provocam queimaduras e vermelhão (eritema); 2. Exposição continuada (durante meses e anos) sem ou com pouca proteção que provocam cancro cutâneo e envelhecimento prematuro (rugas)", começa por explicar a Professora Helena Margarida Ribeiro.

Por isso, "devemos usar protetor solar sempre que estejamos expostos ao sol", afirma.

Questionada acerca do que devemos ter em conta no momento de compra de um protetor solar, a professora não hesita em responder que "devemos comprar um protetor solar com índice de proteção solar (SPF) com valores de 30 ou superior. Estes valores dependem do fototipo (cor da pele, olhos e cabelo) de cada pessoa. A eficácia dos protectores solares deve ser indicada no rótulo com referência a categorias como «baixa» (SPF 6-10), «média» (SPF 15-25), «elevada» (SPF 30-50) e «muito elevada» (SPF 50+). Cada categoria deve ser equivalente a um grau normalizado de proteção contra as radiações UVB e UVA."

É importante referir que os "protetores solares independentemente da marca têm que cumprir a mesma regulamentação, nomeadamente nas provas das alegações (ex: valor do SPF, à prova de água...) e dos cuidados de utilização (Ex: «Aplique o protector solar antes da exposição»; «Repita a aplicação frequentemente para manter a protecção, nomeadamente depois de transpirar, de nadar ou de se secar».)"

Neste sentido, é fundamental que o protetor solar "seja aplicado 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina e é essencial renovar as aplicações de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o protetor seja à prova de água."

A professora Helena Margarida Ribeiro alerta ainda que existem diferenças entre os protetores solares para crianças e adultos pois "os protetores para crianças têm mais filtros físicos e menos filtros químicos. As texturas também são diferentes e menos apreciadas pelos adultos."

URL de origem: <https://www.ulisboa.pt/noticia/devemos-usar-protetor-solar-sempre-que-estejamos-expostos-ao-sol>

Ligações

[1] <https://www.ff.ulisboa.pt/>