

# CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS DE EXPOSIÇÃO SOLAR E FOTO-PROTEÇÃO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Sophia Vilas-Boas\*, Sílvia Branco\*, Xavier Costa, Olívia R. Pereira\*\*

DTDT, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança

\*Os autores contribuíram de igual forma para o trabalho

\*\*oliviapereira@ipb.pt

## INTRODUÇÃO

A pele é o órgão mais extenso do corpo, actuando como proteção contra a radiação, ferimentos e infeções e auxiliando no controlo da temperatura corporal.<sup>1</sup>

O protetor solar é um produto cosmético importante para a prevenção das consequências causadas pela radiação solar, uma vez que fornecem proteção contra as radiações UVB e/ou UVA. A Comissão Europeia, relaciona o fator de proteção solar (FPS) com a sua categoria de proteção solar 6-10 “baixa”, 15-25 “média”, 30-50 “elevada”, superior a 50 “muito elevada”.<sup>2,3</sup>

Diversos estudos demonstram que 50% dos adolescentes se bronzeiam intencionalmente, sem a aplicação de um fotoprotetor ou outra qualquer proteção.<sup>4</sup>

## OBJETIVOS

Caracterizar os hábitos de exposição solar tal como o uso de fator de foto-proteção dos filtros solares usados por jovens estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB).



## MÉTODOS

O estudo do tipo transversal utilizou como instrumento de recolha de dados um questionário para a caracterização dos hábitos de exposição solar e o uso de foto-proteção. A amostra foi constituída por 163 estudantes do IPB de ambos os sexos com idades entre os 18 e 29 anos.

A recolha de dados foi efetuada entre Abril a Maio de 2013 e a os dados tratados com recurso ao programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

## Bibliografia

- 1—Liga Portuguesa Contra o Cancro: Tipos de Cancro: Cancro da Pele Não-Melanoma e Melanoma. Disponível em: <http://www.ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=19> e <http://www.ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=201>
- 2—Bisinella V, Simões NDP. Avaliação Dos Hábitos De Exposição Solar Dos Estudantes De Uma Cidade Situada No Interior Do Estado Paraná. Rev. Bras. Terap. e Saúde. 2010 julho/dezembro; V.1(1):37-50.
- 3—INFARMED. Saiba mais sobre: Protectores Solares. 2010 Julho. Disponível em: [http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/PUBLICACOES/TEMATICOS/SAIBA\\_MAISSOBRE/25\\_Protectores\\_Solares.pdf](http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/PUBLICACOES/TEMATICOS/SAIBA_MAISSOBRE/25_Protectores_Solares.pdf)
- 4—Costa FB, Weber MB. Avaliação dos hábitos de exposição ao sol e de fotoproteção dos universitários da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS. An bras Dermatol. 2004 Março/Abril; V.79(2):149-155

## RESULTADOS

Dos estudantes inquiridos, a maioria é do género feminino (Gráfico 1) sendo que a maioria (44,8%) referem estudar na Escola Superior de Saúde (ESSa) (Gráfico 2).

Gráfico 1 - Percentagem dos estudantes do IPB segundo características da amostra quanto ao Género

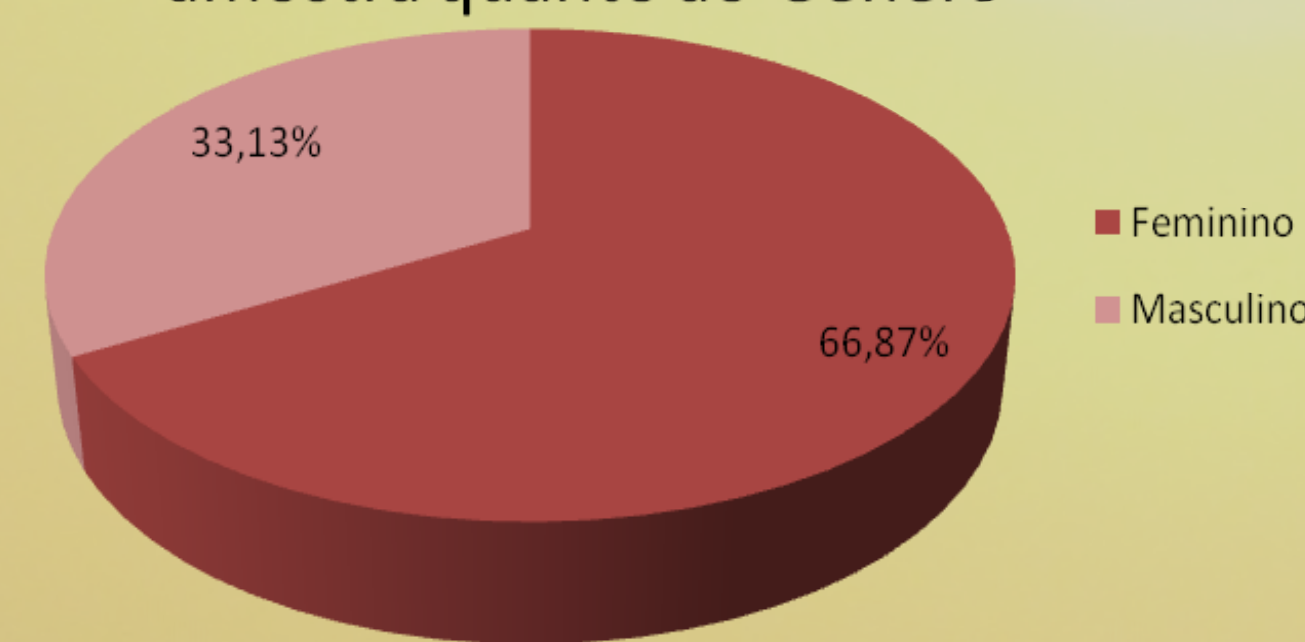
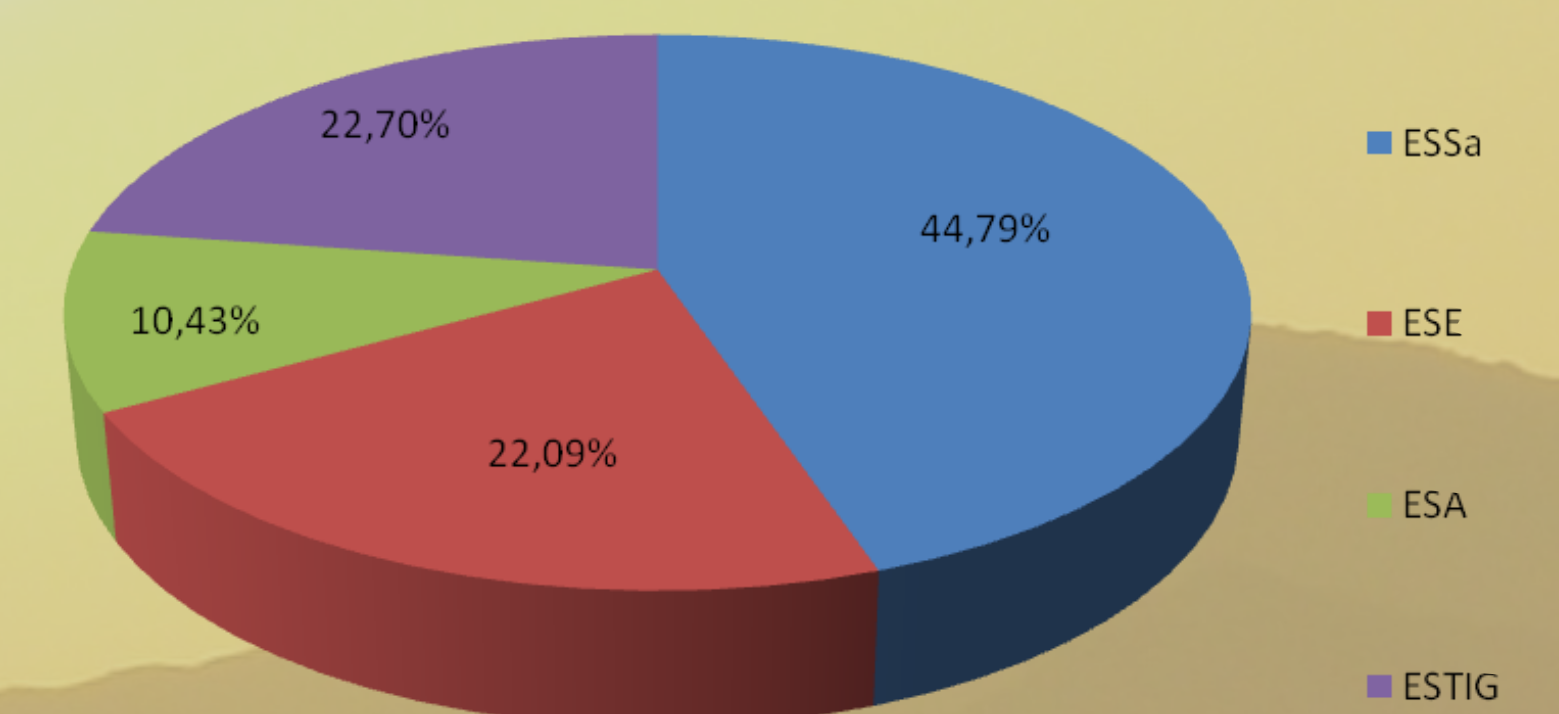


Gráfico 2 - Percentagem dos estudantes do IPB segundo características da amostra quanto á Escola



Durante a semana, 48,5% dos estudantes está exposta 1 a 2 horas diárias e 38,7% de 3 a 6 horas. No fim de semana, 25,8% dos estudantes referem expor-se de 1 a 2 horas enquanto que 27,0% se expõem 3 to 6 horas por dia. Os hábitos de exposição incluem principalmente o horário “depois das 16h” (69,3%), seguido do horário “entre as 12h e as 16h” com 57,7% (Gráfico 3). A grande maioria (82,8%) afirma que usa protetor solar (Gráfico 4). Dos que usam, 65,19% apenas os utiliza no Verão, especialmente na praia e na piscina. Os restantes usam proteção solar durante todo o ano. Ainda, o meio físico de proteção mais usado são os óculos de sol.

Gráfico 3 - Percentagem dos estudantes do IPB segundo características da amostra quanto á Exposição Solar - Horário de Verão

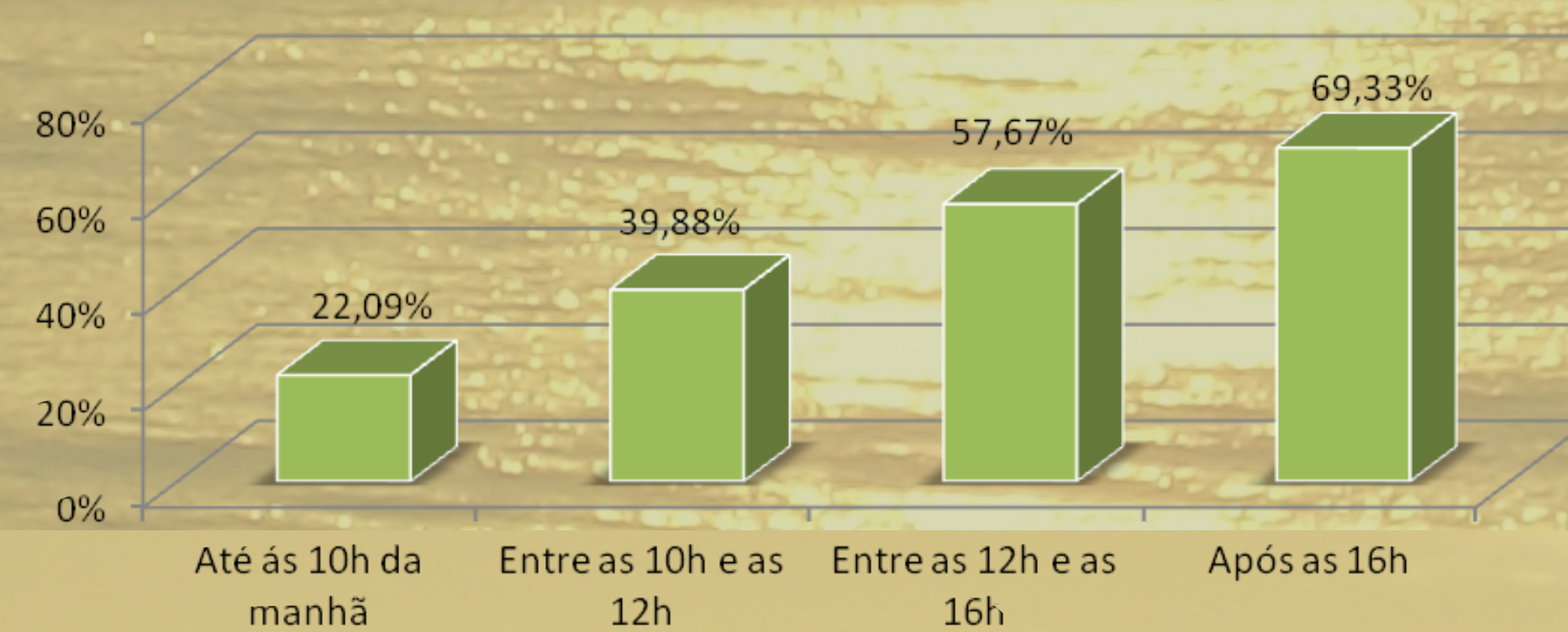
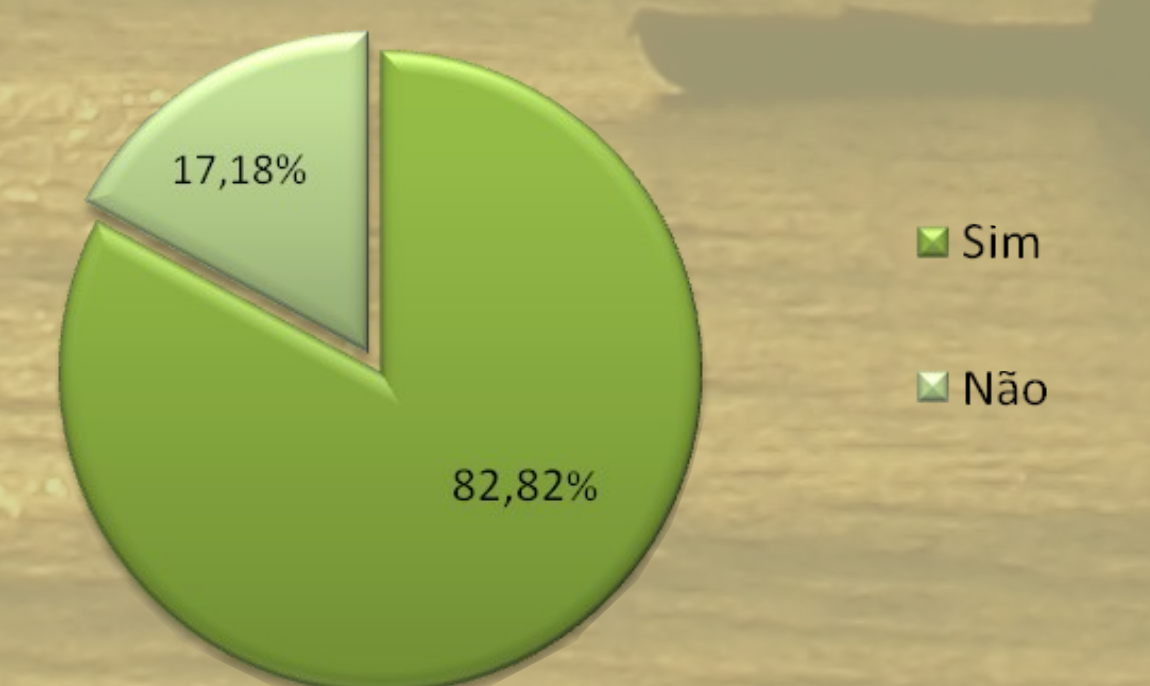


Gráfico 4 - Percentagem dos estudantes do IPB segundo características da amostra quanto ao uso de Protetor Solar



Dos inquiridos, aproximadamente metade usa um protetor solar com FPS entre 30 e 50, sendo que 71,8% admitem já ter sofrido queimaduras solares.

## CONCLUSÃO

**O presente estudo mostra que grande parte dos estudantes se expõem excessivamente ao sol, nomeadamente em horário não aconselhável, associado a elevada radiação UV. Embora a maioria utilize protetor solar, são poucos os que optam pelos filtros que conferem uma proteção muito elevada. Este estudo, tal como todos os outros realizados neste âmbito, demonstram a extrema necessidade de se alertar os jovens para os perigos da exposição solar excessiva, durante todo o ano.**