

ENVELHECIMENTO: HÁBITOS DOS IDOSOS EM RELAÇÃO À EXPOSIÇÃO SOLAR E AO USO DE FOTOPROTETOR

AGING: HABITS OF THE OLDER ADULTS ABOUT SUN EXPOSURE AND PHOTOPROTECTOR USE

ENVEJECIMIENTO: HÁBITOS DE PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN CON LA EXPOSICIÓN AL SOL Y EL USO DE FOTOPROTETOR

Vera Lúcia Kerber*

vlkerber@gmail.com

Natália Quevedo Santos*

Natquevedo01@gmail.com

Raiane Caroline Garcia *

raianrcg@gmail.com

Naudimar Simões *

naudipietro@hotmail.com

Daniel Vicentini Oliveira *

d.vicentini@hotmail.com

Sônia Maria Marques Bertolini *

sonia.bertolini@unicesumar.edu.br

* Universidade CESUMAR, Maringá/PR - Brasil

Resumo

Este estudo teve o objetivo de identificar a frequência de tempo de exposição solar e o uso de fotoprotetor por idosos. Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada com 20 idosos, por meio de um questionário elaborado pelas autoras e a amostra foi por conveniência. A maioria (65%) possuía idades entre 60 e 69 anos. O sexo feminino representou 60% dos entrevistados. Sendo que maioria (90%) afirmou que se expôs ao sol com frequência durante a vida e todos os idosos entrevistados não faziam uso de fotoprotetores na juventude. No momento da pesquisa 40% faziam uso do filtro solar todos os dias, porém não possuíam o hábito de reaplicar o produto e 50% afirmaram fazer uso às vezes. Em contrapartida, 85% relataram que usavam alguma proteção física contra o sol. Apenas um idoso afirmou já ter recebido diagnóstico de câncer de pele. É possível concluir que a maioria dos idosos entrevistados não tinham o hábito de utilizar o fotoprotetor e a exposição ao sol foi alta durante a vida.

Palavras-Chave: Idoso, Fotoenvelhecimento da pele, Câncer de pele, Autocuidado.

Abstract

This study aimed to identify the frequency of sun exposure and photoprotective use by the elderly. This is a cross-sectional research, conducted with 20 elderly, through a questionnaire prepared by the authors and the sample was for convenience. Most (65%) were between 60 and 69 years old. Females represented 60% of respondents. Most (90%) stated that they were exposed to the sun frequently during life and all the elderly

interviewed did not use photoprotectors in their youth. At the time of the survey 40% used the sunscreen every day, but did not have the habit of reapplying the product and 50% said they sometimes use it. In contrast, 85% reported that they wore some physical protection against the sun. Only one senior said they had been diagnosed with skin cancer. It can be concluded that most of the elderly interviewed did not have the habit of using the photoprotector and the sun exposure was high.

Keywords: Elderly, Skin Photo Aging, Skin Cancer, Self Care.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo identificar la frecuencia del tiempo de exposición al sol y el uso de fotoprotección por parte de los ancianos. Esta es una encuesta transversal, realizada con 20 personas mayores, utilizando un cuestionario preparado por los autores y la muestra fue por conveniencia. La mayoría (65%) tenían entre 60 y 69 años. El sexo femenino representaba el 60% de los entrevistados. La mayoría (90%) declaró que se expusieron al sol con frecuencia durante sus vidas y que todas las personas mayores entrevistadas no utilizaron fotoprotectores en su juventud. En el momento de la encuesta, el 40% usaba protector solar todos los días, pero no tenía la costumbre de volver a aplicar el producto y el 50% dijo que lo usaba a veces. En contraste, el 85% informó que usaban alguna protección física contra el sol. Solo una persona mayor afirmó haber sido diagnosticada con cáncer de piel. Es posible concluir que la mayoría de los ancianos entrevistados no tenían la costumbre de usar el fotoprotector y la exposición al sol era alta durante sus vidas.

Palabras clave: Ancianos, Fotoenvejecimiento de la piel, Cáncer de piel, Autocuidado.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é variável entre os indivíduos e entre os diversos sistemas biológicos humanos. A pele é um órgão utilizado como marcador da idade, externo e ao ser exposta, está sujeita a danos ambientais, causados principalmente por raios ultravioletas (RUV), o que demonstra a importância do uso de fotoprotetores (BARONI et al., 2012).

A pele sofre diversas e profundas transformações com o avanço da idade. Entre as alterações fisiológicas do tecido tegumentar, estão: termo regulação deficiente em resposta ao calor, decorrente da diminuição do número de glândulas sudoríparas; maior fragilidade cutânea e menor capacidade da pele de agir como barreira contra fatores externos; cutis mais seca e rugosa por causa da redução do número de glândulas sebáceas, resultando em pequena produção de óleo; diminuição da elasticidade; flacidez; menor estímulo sensitivo; alteração da resposta imunológica celular e redução da espessura da derme e da epiderme. No idoso, essas alterações tornam a pele mais vulnerável aos fatores externos (RESENDE et al., 2006).

A pele do idoso passa por alterações fisiológicas, decorrentes do próprio processo de envelhecimento, ou mesmo a grandes exposições solares, nutrição deficiente, doenças sistêmicas até mesmo os medicamentos, fazem com que alguns problemas apareçam. Nessa fase, a pele idosa, encontra-se caracterizada por ressecamento devido a possíveis desidratações, enrugamento, proveniente da perda da elasticidade normal da pele, pigmentação irregular, em consequência da pouca quantidade de melanina, além de diversas lesões proliferativas (BARE; SUDDARTH, 2011; SILVA et al., 2018).

O envelhecimento cutâneo ocorre através de dois fenômenos distintos: um intrínseco, decorrente da ação cronológica e genética sobre a pele e tecidos adjacentes que se apresentam como desidratação, rugas e flacidez; e um extrínseco, que provém de hábitos de vida ou de fatores ambientais. O fotoenvelhecimento consiste na exposição crônica aos raios solares, tendo como consequência alterações senis e um maior risco para o desenvolvimento de neoplasias benignas ou malignas (DINATO et al., 2008).

A radiação ultravioleta é dividida em UVA, UVB e UVC. A radiação UVC possui menor comprimento de onda e efeitos carcinogênicos e mutagênicos. A radiação UVB pode causar queimaduras, lesões, bolhas e câncer de pele. Já a radiação UVA tem comprimento de onda maior, penetra mais profundo à derme e gera radicais livres, causando envelhecimento (SILVA et al., 2015).

Quanto à prevenção do câncer de pele, a fotoproteção é a medida de escolha mundial, e deve ser introduzida desde a infância. Este tipo de prevenção é diretamente influenciado por 6 renda familiar. Porém, em todas as classes sociais, é feito de modo inapropriado, não sendo utilizados filtro solar ou outras proteções além da exposição diária em horários inadequados (BATISTA et al., 2013).

Os fotoprotetores tópicos ou protetores solares são capazes de reduzir os efeitos deletérios dos raios solares por sua capacidade de interagir com a radiação existente. Porém, para uma proteção eficaz, além de aplicar o produto, outros cuidados são necessários, como, por exemplo, devem ser utilizados diariamente respeitando seu fator de proteção solar (FPS), estar atento em relação à quantidade aplicada, aos horários de reaplicação e às condições de armazenamento (SCHALKA,; REIS, 2011; FERREIRA; NASCIMENTO, 2011, SANTOS et al., 2018) .

A radiação solar lesiona a pele, causando aumento do risco de câncer cutâneo e exacerbação de dermatoses fotossensíveis. Para minimizar estes efeitos, a utilização diária de produtos contendo filtros solares é de fundamental importância, pois previne ou reduz a

extensão dos efeitos nocivos da radiação solar sobre a pele. Os protetores solares podem ser físicos ou químicos. Os químicos, conhecidos como filtros solares, caracterizam-se por absorver a radiação solar como fótons de energia e transformá-los em radiação de calor, inofensiva e de menor energia. Os físicos, conhecidos como bloqueadores solares, são caracterizados por refletir a radiação solar como uma barreira (GARBACCIO et al., 2016).

Considerando as alterações cutâneas decorrentes do processo de envelhecimento e o possível descuido com a própria pele ao longo da vida, os idosos estão mais propensos a desenvolver lesões e doenças tegumentares (TREVISAN; FREITAS, 2016). Diante disso, torna-se relevante levantar dados que demonstrem a exposição ao sol que esta população teve durante a vida bem como seus hábitos em relação à utilização do filtro solar. Portanto, esta pesquisa teve por objetivo identificar o grau de exposição solar e a prevalência do uso de filtro solar por idosos.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário de Maringá, por meio do parecer nº 467.509.

Participantes

A amostra, não probabilística, foi escolhida de forma intencional e por conveniência, e composta por 20 idosos sendo 12 do sexo feminino e oito do sexo masculino. Foram incluídos os idosos que aceitaram participar da pesquisa, e que estavam presentes no local da pesquisa, no dia da coleta dos dados. Foram excluídos os idosos com aparentes doenças neurológicas, e com dificuldade de fala, audição e compreensão, que pudessem impedir a aplicação do questionário.

Instrumentos

Foi utilizado um instrumento elaborado pelos próprios autores com questões referentes ao sexo, idade, hábitos de exposição ao sol e utilização do filtro solar, apresentando como alternativas de resposta: sim, não e às vezes.

Procedimentos

Os participantes foram abordados pelos pesquisadores em um parque do município de Maringá, Paraná, utilizado para caminhadas ao ar livre e utilização dos equipamentos da academia da terceira idade (ATI). Todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

A coleta de dados ocorreu entre maio a junho de 2018. Cada coleta, por indivíduo, durou em média 10 minutos.

Análise dos dados

Os dados foram computadorizados e a análise estatística foi realizada de forma descritiva com frequências analíticas (n) e absolutas (%).

RESULTADOS

A maioria (65%) dos idosos possuía idades entre 60 e 69 anos. O sexo feminino representou 60% dos entrevistados (Tabela1).

Tabela 1 - Características demográficas dos idosos componentes da amostra.

| Variável | Categorias | N | % |
|-----------------|-------------------|----------|----------|
| Faixa etária | De 60 a 69 anos | 13 | 65% |
| | De 70 a 79 anos | 5 | 25% |
| | De 80 a 89 anos | 2 | 10% |
| Sexo | Masculino | 8 | 40% |
| | Feminino | 12 | 60% |

A Tabela 2 mostra que a maioria (90%) afirmou que se expôs ao sol com frequência durante a vida, e todos os idosos entrevistados não faziam uso de fotoprotetores na juventude. Atualmente, 40% fazem uso do filtro solar todos os dias e 50% afirmam fazerem uso às vezes. 85% apesar de não fazerem uso do filtro solar quando jovem, faziam uso de proteções físicas

como chapéu e blusas de manga longa. Apenas um idoso já apresentou câncer de pele e 25% já sofreram queimaduras de sol.

Tabela 2 - Distribuição de frequências das respostas dos idosos ao questionário.

| Questões | Sim | | Não | | Às vezes | |
|---|-----|-----|-----|------|----------|-----|
| | N | % | N | % | N | % |
| Se expôs ao sol com frequência durante a vida? | 18 | 90% | 0 | 0% | 2 | 10% |
| Fazia uso de filtro solar? | 0 | 0% | 20 | 100% | 0 | 0% |
| Fazia uso de alguma proteção solar (chapéu, blusa)? | 17 | 85% | 0 | 0% | 3 | 15% |
| Já apresentou câncer de pele? | 1 | 5% | 19 | 95% | 0 | 0% |
| Já apresentou lesão ou queimadura por sol? | 5 | 25% | 15 | 75% | 0 | 0% |
| Atualmente, faz uso de filtro solar todos os dias? | 8 | 40% | 2 | 10% | 10 | 50% |
| Tem o hábito de reaplicar o filtro solar? | 2 | 10% | 15 | 75% | 3 | 15% |

DISCUSSÃO

A presente pesquisa utilizou como fonte de dados um questionário elaborado pelos pesquisadores, cujas variáveis demográficas registradas referiam-se apenas ao sexo e a idade. Apesar disso e de se tratar de questões simples, os dados coletados produziram informações que poderão ser úteis para traçar um perfil da população idosa em relação aos cuidados com a exposição ao sol e ao uso de proteção solar física e química.

Neste estudo, a maioria dos idosos (90%) afirmou que se expôs ao sol com frequência durante a vida, provavelmente por muitos terem passado grande parte de suas vidas em área

rural, trabalhando na lavoura. Todos os idosos entrevistados não faziam uso de fotoprotetores na juventude, isso torna a exposição ao sol que sofreram por muitos anos ainda mais perigosa, uma vez que a radiação solar é cumulativa. Portanto, possuem um risco aumentado de fotoenvelhecimento e câncer de pele. Atualmente, 40% fazem uso do filtro solar todos os dias e 50% afirmam fazerem uso às vezes. Em contrapartida, 85% relataram que usavam alguma proteção física como chapéus e blusas com mangas como barreira contra o sol.

Na pesquisa de Leão (2014), analisou-se os idosos quanto ao uso ou não do protetor solar e com qual periodicidade. Verificou-se que somente 27,5% dos 180 idosos analisados, faziam uso diário do protetor solar, enquanto que 28,3% referiam não fazer uso e 44% usam eventualmente.

Um fator importante ao uso do filtro solar é a reaplicação do produto no tempo adequado. Este estudo demonstrou que 75% não reaplicam o filtro e 15% o fazem às vezes. De acordo com Cabral et al. (2014), para que haja uma proteção solar adequada, é necessário que se faça o uso consciente dos fotoprotetores e de maneira correta, como aplicar 20 a 30 minutos antes da exposição, repassar a cada 3 horas, não excluir o uso em dias nublados além de utilizar filtros UVA e UVB.

Quando o índice UV é baixo, 1 e 2, há pouca necessidade de proteção; moderado, 3 a 5, e alto, 6 e 7, há necessidade de proteção com camiseta, filtro solar e chapéu; e sob índice muito alto, 8 a 10, e extremo, 11 a 15, há necessidade de proteção intensa, devendo-se evitar exposição ao sol nas horas próximas ao meio-dia e sendo extremamente necessário o uso de camiseta, filtro solar, óculos escuros e chapéu (SCHALKA et al., 2014).

Em estudos sobre a eficácia dos filtros solares na prevenção de câncer de pele, Schalka et al. (2014) afirmam que estes, sejam fotoprotetores tópicos ou protetores solares, são capazes de reduzir os efeitos deletérios dos raios solares por sua capacidade de interagir com a radiação existente (TREVISAN; FREITAS, 2016). Porém, para uma proteção eficaz não basta somente aplicar o produto, outros cuidados são necessários, como, por exemplo, devem ser utilizados diariamente respeitando seu fator de proteção solar (FPS), além disso, devem-se ter cuidados em relação à quantidade aplicada, aos horários de reaplicação e às condições de armazenamento.

O alto índice de radiação solar é um sério problema, e muitas pessoas encontram-se desinformadas sobre os efeitos deletérios causados pela exposição intensa. Mesmo com o frequente aparecimento de novos casos e recidivas de câncer de pele no país, a proteção e prevenção com a exposição é ainda pouco preconizada (CASTRO et al., 2018; SBD, 2018).

Apenas um, dos 20 idosos entrevistados nesta pesquisa, afirmou já ter diagnóstico de câncer de pele. Dentro dos fatores externos, a exposição solar não controlada é a causa principal de casos de câncer de pele, sendo que no Brasil o tipo não melanoma é o mais relevante. O diagnóstico precoce e principalmente a prevenção são fatores extremamente importantes na redução da morbimortalidade por essa neoplasia, e ainda reduzindo custos para a saúde pública (CORTEZ et al., 2016).

Souza et al. (2009) revelaram que, em um período de sete anos, somente no Estado de São Paulo, foram diagnosticados 42.184 casos de carcinoma basocelular e de carcinoma espinocelular. Essas patologias geraram um gasto ao Sistema Único de Saúde da ordem de R\$ 37.773.449,92 para o tratamento de câncer de pele tipo não melanoma e R\$ 33.012.725,10 para o de 2.740 pessoas diagnosticadas com melanoma cutâneo. Esses números revelam a importância de medidas preventivas para que a população adquira hábitos que evitem o surgimento dessas neoplasias.

No presente estudo, 25% dos idosos relataram queimaduras por sol. A exposição solar em estações e horários mais quentes torna a pele mais suscetível às queimaduras em virtude dos raios ultravioletas B, que atingem diretamente o nosso tecido de revestimento, ocasionando importantes danos (BRASIL, 2003).

Os idosos apresentam mais chances de desenvolver lesões e doenças tegumentares, pois possuem um sistema imune deficiente, além de sofrerem as consequências dos fatores ambientais aos quais foram submetidos ao longo de toda a vida (IMANICHI; GASPARELLO, 2017), portanto, o hábito e o estímulo ao uso correto dos filtros solares têm o objetivo de prevenir e promover a saúde do idoso, amenizando os efeitos nocivos do sol tanto em relação às neoplasias quanto em relação ao envelhecimento cutâneo precoce (GARBACCIO et al., 2016).

Acredita-se que para promover a saúde do idoso através da proteção correta e eficaz de sua pele, são fundamentais o acesso a informações seguras e simples sobre a fotoproteção e os riscos da exposição solar inadequada. Apesar de este ser um estudo com uma amostra pequena, o mesmo procurou demonstrar os hábitos dos idosos em relação ao tema, identificando os pontos que mais precisam ser frisados na saúde da pele (LEÃO; ASSINARY, 2016).

Mesmo diante dos importantes resultados apresentados, este estudo possui algumas limitações: 1) amostra pequena e de uma única região do município, o que impede generalizar os resultados; 2) desenho transversal, impedindo inferir causalidade; 3) utilização de um

instrumento elaborado pelos próprios autores, visto que não há um questionário validado para tal objetivo.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados, foi possível concluir que a maioria dos idosos entrevistados não tinha o hábito de utilizar o fotoprotetor e a exposição ao sol foi alta durante a vida.

Sugere-se que profissionais da saúde, discutam e informem os cuidados necessários para os idosos e para a população em geral, uma vez que a fotoproteção deve ser iniciada já na infância para evitar e/ou amenizar os efeitos deletérios do sol

REFERÊNCIAS

BARE, Brenda G; SUDDARTH, Doris Smith. *Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

BARONI, Eloina do Rocio Valenga et al. Influence of aging on the quality of the skin of white women: the role of collagen. *Acta Cirúrgica Brasileira*, v. 27, n.10, p. 736-740, 2012.

BATISTA, Thais. et al. Avaliação dos cuidados de proteção solar e prevenção do câncer de pele em pré-escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, v.31, n.1, p.17-23, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. *Queimaduras de Sol*. 2003

CABRAL, Lorena, Dias da Silva; PEREIRA, Samara de Oliveira; PARTATA, Anette Kelsei. Filtros solares e fotoprotetores – uma revisão. *Infarma Ciências Farmacêuticas*, v. 25, n.2, p.107-110, 2013.

CASTRO, Denise Somavila Przylynski et al. Câncer de pele em idosos rurais: prevalência e hábitos de prevenção da doença. *Revista Saúde e Pesquisa*, v.11, n.3, p. 495-503, 2018.

CORTEZ, Diógenes Aparícia Garcia et al. O conhecimento e a utilização de filtro solar por profissionais da beleza. *Ciência e Saúde coletiva*, v.21, n.7, p.2267-2274, 2016.

DINATO, Sandra Lopes Mattos. et al. Prevalência de dermatoses em idosos residentes em instituição de longa permanência. *Revista Associação Médica Brasileira*, v.54, n.6, p.543-547, 2008.

FERREIRA, Flávia Regina., NASCIMENTO, Luiz Fernando Costa; ROTA, Osmar. Risk factors for non-melanoma skin cancer in Taubaté, SP: a case-control study. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v.57, n.4, p.431-437, 2011.

GARBACCIO, Juliana Ladeira; FERREIRA, Amanda Domingues; PEREIRA, Amanda Laís Gonçalves Gama. Conhecimento e prática referidos por idosos no autocuidado com a pele no Centro-Oeste de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v.19, n.1, p.45-56, 2016.

IMANICHI, Danielle et al. Fatores de risco do câncer de pele não melanoma em idosos no Brasil. *Diagnóstico e Tratamento*, v.22, n.1, p.3-7, 2017.

LEÃO, Odith da Silva. Análise do Fotoenvelhecimento dos Idosos do Vale do Taquari [monografia]. Lajeado: Centro Universitário –UNIVATES.

RESENDE, Daniella de Moura; BACHION, Maria Márcia; ARAUJO, Lorena Aparecida de Oliveira. Integridade da pele prejudicada em idosos: estudo de ocorrência numa comunidade atendida pelo Programa Saúde da Família. *Acta Paulista de Enfermagem*, v.19, n.2, p.168-173, 2006.

SANTOS, Sandra Oliveira; SOBRINHO, Raimaria Rodrigues; OLIVEIRA, Thainara Alvez. Importância do uso de protetor solar na prevenção do câncer de pele e análise das informações desses produtos destinados a seus usuários. *Journal of Health and Biological Sciences*, v.6, n.30, p.279-285, 2018.

SCHALKA, Sergio; REIS, Vitor Manoel Silva. Sun protection factor: meaning and controversies. *Anuário Brasileiro Dermatologia*, v.86, n.3, p.507-515, 2011.

SCHALKA, Sergio et al. Brazilian Consensus on Photoprotection. *Anuário Brasileiro de Dermatologia*, v. 89, n.6, p.1-74, 2014.

SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. 2012.

SILVA, Andressa Amaral et al. Diagnósticos e intervenções de enfermagem do sistema tegumentar da pessoa idosa. *Disciplinarum Scientia - Ciências da Saúde*, v.19, n.2, p.125-139, 2018.

SILVA, André L Araújo et al. A importância do uso de protetores solares na prevenção do fotoenvelhecimento e câncer de pele. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, v.2, n.7, 2014.

SOUZA, Reynaldo José Sant'anna Pereira et al. Estimativa do custo do tratamento de câncer de pele tipo melanoma no Estado de São Paulo - Brasil. *Anuário Brasileiro Dermatologia*, v.84, n.3, p.237-243, 2009.

TREVISAN, Natalia Puerari; FREITAS, Geyse. Estabilidade Dos Filtros Solares Manipulados. *Revista Uningá Review*, v.25, n.1, p.67-73, 2016.

Recebido em: 24/04/2020

Aceito em: 19/05/2020

Endereço para correspondência:

Nome: Daniel Vicentini Oliveira

Email: d.vicentini@hotmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)