

# Especialista alerta sobre proteção solar em crianças durante férias

Com pele mais sensível, pequenos ficam mais suscetíveis a queimaduras solares

O período de férias é para muitas famílias sinônimo de viagens e lazer ao ar livre, especialmente em destinos como praias e parques. Durante esses momentos, garantir a segurança e o bem-estar das crianças exige atenção redobrada com os cuidados com a pele, que é naturalmente mais sensível ao sol e requer medidas específicas de proteção para evitar problemas de saúde imediatos e futuros.

Segundo a biomédica e mestre em Ciências Farmacêuticas, Alda Catarina Miranda, a pele das crianças é mais fina, possui níveis reduzidos de melanina, que é o pigmento natural que protege contra a radiação UV, além de uma barreira cutânea ainda em formação. “Essas características tornam os pequenos mais suscetíveis a queimaduras solares e aos danos celulares causados pelos raios UVA e UVB. Além disso, o sistema imunológico da pele infantil é imaturo, dificultando a recuperação após uma exposição solar inadequada”.

Segundo Alda, a recomendação é o uso de protetores solares com filtros físicos ou minerais, que contenham óxido de zinco e dióxido de titânio. Esses produtos, segundo ela, criam uma camada sobre a pele, refletindo os raios solares e reduzindo o risco de irritações, sendo espe-



Freepik

**Recomendação é o uso de protetores solares com filtros físicos ou minerais**

cialmente adequados para peles sensíveis. Outra dica é priorizar fórmulas hipoalergênicas, infantis e com fator de proteção solar (FPS) de no mínimo 30, que também ofereçam proteção UVA (PPD alto).

## Quando aplicar protetor

Segundo a professora da Estácio, o protetor deve ser aplicado cerca de 20 a 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicado a cada 2 horas, ou sempre que a

criança entrar na água, transpirar excessivamente ou usar a toalha para se secar. Alda destaca que em ambientes como praia ou piscina, o ideal é reaplicar até mesmo a cada 1 hora, dependendo da atividade. Além disso, ela afirma que o horário de exposição necessita de atenção.

“Os horários mais seguros para aproveitar o sol são antes das 10h da manhã e após as 16h da tarde, momentos em que o índice de radiação ultravioleta (UV)

é menos agressivo. Entre 10h e 16h, a exposição prolongada deve ser evitada”, afirma a biomédica.

A especialista também orienta sobre cuidados com as reações alérgicas a protetores solares, que podem ocorrer, especialmente em peles sensíveis. “Para minimizar o risco, é importante optar por produtos sem perfume, parabenos ou substâncias potencialmente irritantes como oxibenzona e octocrileno. Testar uma pequena quantidade do produto

no antebraço da criança antes do uso geral pode ajudar a identificar possíveis sensibilidades”, orienta.

Caso apresente vermelhidão, coceira ou inchaço após o uso do protetor, recomenda-se suspender o produto, lavar a pele com água e sabonete suave, e aplicar compressas frias. Em situações mais graves ou persistentes, um médico ou dermatologista deve ser consultado.

## Perigos da exposição

De acordo com a biomédica, a exposição solar excessiva sem proteção pode causar queimaduras, desidratação da pele, surgimento de manchas, sardas precoces e até mesmo acelerar os sinais de envelhecimento cutâneo (fotoenvelhecimento). A longo prazo, o risco de câncer de pele também aumenta significativamente. Estudos mostram que até 50% da radiação recebida ao longo da vida ocorre antes dos 18 anos, tornando a proteção durante a infância fundamental para prevenir problemas futuros.

“Cuidar da pele das crianças durante as férias é um gesto de amor e proteção. Além do protetor solar, o uso de chapéus, roupas leves e sombra frequente podem ser aliados indispensáveis para garantir uma diversão segura e saudável sob o sol de verão”, finaliza a especialista.

# Verão pode elevar riscos de câncer de lábio

Reprodução/Odontodivas

Por Luis Eduardo de Sousa  
(Folhapress)

Mudanças de estação estão sempre associadas ao aumento de alguma doença. No inverno, de clima seco e frio, explodem as síndromes respiratórias. No verão, a combinação entre chuva e calor infla os números de dengue, por exemplo.

Outra doença, silenciosa e pouco conhecida, que encontra terreno fértil no verão é o câncer de lábio. Com potencial para causar deformações significativas na área e, em casos graves e raros, morte, ele é causado pela exposição longa ao sol, em processo similar ao que ocorre no câncer de pele.

Confundido com o câncer de boca, que abarca todas as mutações cancerígenas na região oral, a doença atinge exclusivamente os lábios. Na maioria das vezes, não avança para casos



**Indício de que pode haver câncer é o ressecamento dos lábios**

graves, mas há a possibilidade de metástase, isto é, de se espalhar para outros órgãos.

Segundo dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer), 72 pessoas morreram no Brasil em decorrência dessa enfermidade

em 2023, último ano com dados completos.

Estimativas do instituto para o triênio 2023-2025 apontam para uma média de 10,3 casos de câncer de boca a cada 100 mil habitantes no

Brasil, dado que inclui casos de câncer de lábio.

Não existem estatísticas sobre a doença que acomete os lábios, por não ser de notificação compulsória. Estimativas para o triênio 2026-2028 serão divulgadas no mês que vem, segundo o Inca.

O câncer de lábio é facilmente prevenível, já que sua condição de risco é majoritariamente a exposição ao sol, explica Fábio Alves, professor de estomatologia na USP (Universidade de São Paulo) e responsável pela especialidade no A.C. Camargo Cancer Center.

“Os tumores dentro da boca são geralmente associados ao tabagismo e ao álcool. O de lábio tem uma semelhança com o câncer de pele. A célula sofre uma mutação, causada pela exposição prolongada à radiação solar, resultando em deformações malignas”, explica Alves.

Embora seja relativamente

mais fácil de aparecer, o câncer de lábio é também facilmente prevenível. O simples uso do protetor labial com filtro solar já é o suficiente, afirma Alves. Chapéus, bonés ou qualquer acessório que proteja os lábios também são úteis.

## Como identificar

O primeiro indício de que pode haver um câncer é o ressecamento dos lábios. Neste momento, é fundamental procurar um médico para que um possível diagnóstico seja precoce.

Em seguida, surgem lesões nos lábios, similares a feridas, que nunca cicatrizam. É comum a boca ficar com um aspecto opaco, dificultando a distinção com a pele do rosto, sobretudo na parte inferior. As lesões atrapalham a alimentação e, em alguns casos, levam a quadros de desnutrição, potencializando os riscos da doença.