

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Oct 11, 2021

Como tomar sol de forma segura

É importante usar protetor solar quando você estiver sob sol forte por mais de um curto período de tempo. Isso ajuda a proteger sua pele dos danos causados pelo sol e reduz a chance de contrair câncer de pele.

Mas você precisa se certificar de usar um protetor solar que ofereça proteção suficiente.

Este folheto trata de proteger sua pele do sol.

Mas é realmente importante passar algum tempo ao sol. Isso ocorre porque a luz solar é a principal forma de obtermos **vitamina D**. A vitamina D é encontrada em alguns alimentos. Mas é difícil obter vitamina D suficiente apenas com a dieta.

Em países que não recebem muito sol no inverno, os médicos geralmente recomendam que as pessoas tomem suplementos de vitamina D nesses meses.

A vitamina D é importante para manter nosso sistema imunológico funcionando bem e para manter nossos ossos e dentes fortes. Também ajuda a proteger contra muitos problemas de saúde, incluindo:

- vários tipos de câncer, incluindo câncer de mama, câncer de próstata e câncer de cólon
- doença cardíaca
- diabetes
- depressão, e
- Ganho de peso.

Então, quanto sol é uma quantidade segura e útil? A resposta é que realmente não sabemos. Alguns médicos aconselham que ficar ao ar livre com os braços descobertos por cerca de 20 minutos por dia é suficiente para obter a vitamina D de que você precisa.

O que sabemos é que a chance de câncer de pele é maior se sua pele queimar.

Portanto, embora seja saudável expor um pouco de pele ao sol por um curto período, é importante **evitar queimaduras solares**.

Como tomar sol de forma segura

Se você vai passar mais tempo ao sol - por exemplo, se estiver de férias, fazendo uma longa caminhada em um dia quente ou jardinando em dias ensolarados, pense em **protetor solar**.

Os protetores solares protegem você contra um tipo de luz solar chamada luz **ultravioleta (UV)**. Existem dois tipos principais de luz UV que afetam a pele: UV-A e UV-B. O UV-A pode causar câncer de pele e rugas. O UV-B pode causar câncer de pele e queimação.

Alguns ingredientes dos protetores solares protegem você contra um tipo de luz ultravioleta, mas não contra o outro. Para obter proteção contra os dois tipos de luz ultravioleta, use um protetor solar rotulado como protetor solar de **amplo** espectro.

Além disso, procure um protetor solar com alta classificação SPF. SPF significa fator de proteção solar. Indica quanta proteção o protetor solar oferece contra a luz UV-B. O SPF mais alto que pode ser comercializado legalmente na maioria dos países é 50. Você não deve ficar abaixo de 15, pois isso não protegerá sua pele contra o câncer.

Aqui estão algumas outras dicas para proteger você e sua família quando estiver exposto ao sol.

- Se possível, fique longe do sol quando estiver mais quente. Isso pode durar entre 10h e 16h se você estiver em um país quente.
- Use um chapéu.
- Quando possível, use roupas que cubram sua pele, como blusas de mangas compridas, calças ou uma saia ou vestido longo.
- Use óculos escuros. Isso ajudará a proteger seus olhos e a pele ao redor deles.
- Espalhe o protetor solar uniformemente em toda a pele que ficará exposta ao sol.
- Use protetor solar suficiente. Para obter a quantidade certa, use a “regra dos dois dedos”. Aperte o protetor solar ao longo dos dois primeiros dedos. Use essa quantidade de protetor solar em cada uma dessas partes do corpo: cabeça, pescoço e rosto; cada braço; parte superior das costas; região lombar; peito; estômago; cada coxa (atrás e frente); e cada perna inferior (traseira e frontal). Isso pode levar algum tempo para ser feito corretamente.
- Coloque protetor solar 15 minutos antes de sair ao sol.
- Reaplique seu protetor solar regularmente. Tente reaplicar pelo menos a cada duas horas e com mais frequência se estiver nadando ou suando muito.
- Reaplique o protetor solar com mais frequência quando estiver na neve ou na água. Os raios do sol refletem na superfície da neve e da água, o que significa que você recebe mais sol.
- Não fique mais tempo no sol só porque está usando protetor solar. Você ainda pode se queimar. Se você usa protetor solar para ficar mais tempo no sol, pode realmente aumentar suas chances de contrair câncer de pele.
- Não use espreguiçadeiras.

Consulte seu médico se notar novas manchas ou alterações em uma verruga.

Tome cuidado extra com a pele das crianças

É mais provável que crianças e adolescentes passem muito tempo ao sol, por isso é importante ter um cuidado especial com a pele. Se o sol danifica sua pele, elas têm maior probabilidade de contrair câncer de pele quando envelhecem.

Bebês com menos de 6 meses devem ficar longe do sol porque sua pele é fina e sensível, e os protetores solares podem causar erupções cutâneas.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

