



SABEMOS LIDAR COM OS RAIOS SOLARES? | Professor Romulo Bolivar

www.proenem.com.br

INSTRUÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo na modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“SABEMOS LIDAR COM OS RAIOS SOLARES?”**, apresentando proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO 1

Declaração de Gisele sobre protetor solar divide opinião de médicos



Gisele Bündchen na campanha de sua marca de cosméticos naturais, Sejaa Pure Skincare

No lançamento de sua linha de produtos de beleza no Brasil - a Sejaa, em janeiro -, a top Gisele Bündchen criou polêmica ao declarar que não usa filtro solar. Segundo a modelo, ela não tem necessidade por não se expor mais ao sol como costumava. "Há muito tempo não tomo banho de sol. Chego à praia às cinco da manhã e saio às oito", diz. Bastou para causar a indignação de dermatologistas, consumidores e twitteiros Brasil afora. No último domingo (13), o jornal americano "NY Post" publicou um artigo em seu site em que mandava a top "calar a boca", e aproveitava para compilar algumas das "besteiras" ditas por ela em outras ocasiões.

No caso específico do protetor solar, porém, nem todos os especialistas condenam a posição da top model. A esteticista e cosmetóloga Roseli Siqueira, adepta do uso de recursos naturais para cuidar da saúde e beleza da pele, vibrou com a declaração de Gisele. "Amei o que ela falou. As minhas clientes, que atendo há mais de 15 anos, não usam filtro nem na praia. Elas usam chapéu, têm a pele muito bem hidratada, uma alimentação saudável e são conscientes", diz. Para ela, a principal proteção solar é a proteção natural da pele. Tratamentos invasivos, como peelings e clareadores, e o uso constante de cosméticos sintéticos desvitalizariam e acabariam com essa proteção natural. Essa seria uma das explicações para o crescente número de casos de câncer de pele, já que a pele ficaria mais suscetível.

"Pegou mal"

Coordenador da Campanha Nacional Contra o Câncer da Pele, o dermatologista Marcus Maia acredita que Gisele tenha prestado um "desserviço" ao público em geral. "O problema é a influência que uma declaração como essa pode ter sobre outras pessoas. Passamos anos dizendo que as pessoas precisam de proteção solar, e ela diz o contrário", afirma. Isso porque, para o público geral, proteção solar é sinônimo de filtro.

Embora, para efeito de prevenção geral, Gisele tenha sido infeliz no que falou, no dia-a-dia, o comportamento da modelo parece, para surpresa de todos, estar certo. "Se ela realmente não se expõe nos horários de maior insolação e usa camiseta e chapéu, para quê o filtro?", declara Maia.

Então, por que tanta polêmica? "Porque as pessoas acham que proteção solar é só o filtro. Ao afirmar que o filtro não é necessário, as pessoas pensam que a proteção também não é necessária. Ninguém prestou atenção ao fato de que ela

usa outros tipos de proteção, tão ou mais válidas, como evitar o horário de maior insolação e usar camisetas e chapéu", afirma. "Ela quis justificar que existem outras formas de se proteger do sol e está correta. Mas a declaração, como foi feita, pegou mal, e ainda foi de mau gosto no sentido comercial, de querer justificar o produto dela, que não contém FPS", completa.

Chapéu protege mais

Ao contrário do que muitos podem pensar - e do que certamente uma boa parcela dos dermatologistas recomenda - o filtro solar, ou seja, a loção passada no corpo e no rosto, não é considerada, nem do ponto de vista médico, nem do estético, a proteção mais relevante contra o sol. "Hoje consideramos a proteção solar um conjunto de atitudes, nesta ordem de importância: evitar a exposição nos horários de maior insolação [entre 9h e 15h], ficar na sombra a maior parte do tempo, usar proteção física, como chapéus e camisetas e, em quarto lugar, aplicar protetor solar nas áreas expostas".

Além dos filtros

Para o dermatologista, Gisele Bündchen perdeu a oportunidade de criar uma discussão saudável e bem-vinda sobre o papel do filtro solar na proteção como um todo. "O filtro talvez seja a pior das proteções. Primeiro, porque não é aplicado como deveria. A quantidade recomendada é de 2 mg por centímetro quadrado, mas vários estudos mostram que os brasileiros aplicam até 0,5 mg", diz Maia. E, o que é pior: por estarem usando um creme, as pessoas acreditam que estão 100% protegidas e deixam de lado outras atitudes necessárias.

A reaplicação também não é feita da forma correta. "O filtro deve ser reaplicado a cada duas horas, no máximo. E se entrar na água ou transpirar, tem que repor. Uma pessoa só deve repousar a proteção exclusivamente no protetor se for absolutamente dedicada em fazer a aplicação e a reposição adequadas."

Luz de escritório

Maia também é contra a obsessão pelo filtro solar. "É claro que uma pessoa que trabalha na rua não pode abrir mão do protetor, nem de chapéu e camiseta como proteção. Mas alguém que trabalha em um ambiente fechado e não se expõe de forma prolongada em nenhum momento não tem necessidade de usar diariamente, como pregam alguns", diz.

Ele também lembra que curtas exposições ao sol não são prejudiciais. Ao contrário, são essenciais para estimular a produção de vitamina D e ajudar na fixação do cálcio. "A vitamina D só é fabricada no horário bravo mesmo e a exposição tem que ser sem o filtro", lembra. Por isso, para quem pega sol durante poucos minutos para ir almoçar, por exemplo, o filtro não é obrigatório. "A não ser que a pessoa precise andar 15 minutos para ir ao restaurante, ou se tiver uma pele extremamente clara e sensível".

E quanto à indicação de alguns médicos de usar filtro à noite, para proteger da radiação emitida por computadores e lâmpadas fluorescentes? "Na Santa Casa de Misericórdia [em São Paulo, onde Maia trabalha], temos os fotômetros de medição de UVB, e medimos tudo isso: lâmpada, monitor... Eles não produzem nada que possa trazer qualquer tipo de problema para a pele. Nem com relação ao câncer de pele, nem com relação a manchas ou envelhecimento precoce", diz.

Cálculo de exposição solar para produção de vitamina D

O tempo de exposição solar necessário para a produção de vitamina D varia de acordo com o tipo de pele. Primeiro é preciso descobrir qual a sua dose eritematosa mínima, ou seja, em quanto tempo de exposição a pele começa a avermelhar. Se pessoa que leva 15 minutos para ficar vermelha expuser 15% de sua área corporal (equivalente a um braço) por cinco minutos vai obter 1000 unidades de vitamina D. Se essa exposição se repetir por três vezes na semana, ela vai estar saturada de vitamina D. "No nosso cotidiano, a gente consegue uma exposição que produza a vitamina D necessária", diz Maia.

Disponível em: <http://mulher.uol.com.br/beleza/noticias/redacao/2011/02/16/declaracao-de-gisele-sobre-protetor-solar-divide-opiniao-de-medicos.htm>.
Acedido em: 18/2/2014)

Os 7 erros do protetor solar

Dermatologista cita os principais equívocos na hora de escolher e de usar o filtro



Para você que é daqueles que passa qualquer filtro solar, direto sob o sol, sem se preocupar em reaplicar o produto depois de entrar na água, um aviso: sua pele está em risco. O resultado pode levar anos para aparecer, mas, acredite, ele aparece.

Na última década, os médicos – e especial os dermatologistas – têm batido insistentemente nessa tecla e o resultado de tantas campanhas de conscientização sobre os efeitos nocivos do excesso de sol à pele ainda não surtiu o efeito desejado.

“É impressionante a quantidade de gente que ainda não usa ou usa errado o protetor solar”, diz a dermatologista Daniela Landim, de São Paulo.

Para esclarecer os incautos, a especialista listou ao **iG** os sete erros mais comuns na hora de passar o protetor solar. Confira.

- 1.** Usar filtro solar só na praia ou na piscina: “Tem de passar todos os dias, pela manhã, especialmente nas áreas que ficam mais expostas, como rosto, pescoço, colo, e braços” insiste a médica. Segundo ela, não tem problema algum passar o protetor solar e colocar a maquiagem por cima. “É tudo uma questão de escolher os produtos certos para o seu tipo de pele”.
- 2.** Usar protetor solar para o outro tipo de pele: Quem faz isso está sujeito a problemas como ressecamento, espinhas e cravos. Portanto, é preciso prestar atenção ao veículo que carrega as substâncias químicas que atuam na pele protegendo-a do sol. “Pele seca pede cremes e loções. Quem tem pele oleosa deve-se usar o filtro em forma de gel e loções oil-free. Já as peles normais ou mistas se adaptam bem aos fluidos, geis-creme e loções oil-free”, ensina a especialista.
- 3.** Não reaplicar a proteção solar periodicamente, enquanto está exposto ao sol: “O filtro solar deve ser novamente aplicado depois de entrar na água ou de se expor ao sol por mais de duas horas”, diz a dermatologista. Ela esclarece uma dúvida comum entre os consumidores: fator de proteção solar 100 oferece a mesma proteção que o 30. “A diferença está no tempo que você pode ficar exposto, ou seja, você pode ficar mais tempo sob o sol do que poderia ficar com o FPS30”.
- 4.** Passar o protetor já estando sob o sol: “Deve-se aplicar o filtro solar de 15 a 30 minutos antes da exposição, para que a pele absorva o produto e para que se tenha o efeito químico de proteção desejado”. E se esqueceu de passar e já está a caminho da praia ou da piscina? Hoje existem produtos de ação imediata, informa a especialista, mas mesmo assim o ideal é passar esses produtos na sombra, um pouco antes de ir para o sol.
- 5.** Usar apenas maquiagem com filtro solar: É um erro muito comum, pois hoje em dia a maior parte dos produtos de beleza vem com filtro solar. O problema, explica a médica, é que a maquiagem nem sempre cobre toda a extensão da área que precisa ser protegida. “No intuito de realçar algumas áreas e esconder outras, a maquiagem nunca cobre o rosto todo e algumas áreas ficam expostas ao sol”.
- 6.** Usar protetor solar vencido: Quem quer lançar mão daquele restinho de filtro solar que sobrou no armário do banheiro desde as últimas férias precisa ficar atento ao prazo de validade do produto. “Além de oferecer uma proteção falha ou totalmente ineficaz, filtro solar vencido pode gerar desde o aparecimento de irritações na pele e até uma forte reação alérgica”, diz Daniela.
- 7.** Praticar esportes sem protetor específico para isso: sim, quem sua muito durante a prática de esportes precisa usar bloqueador solar contendo dióxido de titânio e óxido de zinco. “Essas substâncias formam uma espécie de filme, uma barreira física além da barreira química normalmente fornecida pelo filtro normal”, explica a médica. Quem usa filtro solar comum ao praticar esportes, acaba perdendo toda a proteção junto com o suor que escorre da pele.