

# Outubro Rosa

Não espere para cuidar do seu corpo,  
prevenir é um ato de amor com você mesma.  
Se ame! Se cuide!

Alunas: Juliana Filvock e Nicole Camazzola  
Professora Enf.: Liliane Bertazzo  
Curso: Estética e Cosmética



**Uniftec**  
centro universitário

Instituto  
**Katz**



**MÊS DE  
PREVENÇÃO AO  
CÂNCER DE MAMA**

**Faça o auto exame e  
previna-se!**

# Informações Outubro Rosa



O SUS DISPONIBILIZA MAMOGRAFIA PARA  
**AS MULHERES DE QUALQUER IDADE**  
A CRITÉRIO MÉDICO.

Quando este exame é feito em mulheres de **50 a 69 anos**, sem sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama, chama-se "mamografia de rastreamento".



A mamografia para diagnosticar uma alteração suspeita na mama poderá ser feita em qualquer idade, a critério médico.



[blog.saude.gov.br](http://blog.saude.gov.br)



[/minsaude](https://www.facebook.com/minsaude)

## Os principais sinais e sintomas do câncer de mama



- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Surgimento de alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).



[blog.saude.gov.br](http://blog.saude.gov.br)



[/minsaude](https://www.facebook.com/minsaude)

# *Outubro Rosa + Cuidados diários com a pele*



## *Higiene*



A higienização da pele é de extrema importância, para mantê-la limpa dos poluentes em geral e também para a remoção de agentes infectantes que possam se acumular no dia a dia.

Para higiene da pele do rosto é recomendado:

- ❖ Lavar 2 vezes ao dia (de manhã e à noite): para evitar o acúmulo de oleosidade e resíduos de maquiagem e outros produtos, pois o acúmulo de sujeira na pele do rosto leva a oclusão dos poros e favorece o aparecimento de cravos e espinhas, além de contribuir para o envelhecimento precoce;
- ❖ Usar sabonete líquido adequado para cada tipo de pele: para peles oleosas e mistas o ideal é optar por sabonetes à base de ingredientes adstringentes que favorecem a remoção das impurezas e a desobstrução dos poros; para peles secas e normais o ideal são sabonetes com pH neutro.
- ❖ Tônico após a higienização: os tônicos ajudam a remover os resíduos, óleos, sujeira e maquiagem que o sabonete pode ter deixado durante a limpeza.

# *Cuidados diários com a pele*



## *Hidratação*



A hidratação auxilia na manutenção do viço e da beleza da pele, além de manter a integridade da camada de proteção cutânea e evitar problemas como descamação, ressecamento, envelhecimento precoce, irritações e infecções.

É preciso usar hidratantes adequados a cada tipo de pele e específicos para o rosto e o corpo diariamente.

Peles oleosas também precisam de hidratação; recomenda-se usar um produto oil free, à base de água e que não aumentam a oleosidade.

Medidas que ajudam a manter a pele bem hidratada:

- ❖ Evitar exposição excessiva ao sol;
- ❖ Ingestão diária de, no mínimo, dois litros de água;
- ❖ Manter uma dieta rica em frutas e verduras – ou seja, que contenham muitas fibras;
- ❖ Evitar o uso excessivo de sabonetes, buchas, banhos muito quentes e prolongados, principalmente no inverno;
- ❖ Evitar realizar esfoliações excessivas na pele.

# *Cuidados diários com a pele*



## *Proteção Solar*



A exposição à radiação ultravioleta (UV) tem efeito cumulativo e os raios solares penetram profundamente na pele, podendo provocar diversas alterações, como o surgimento de pintas, sardas, manchas, rugas e outros problemas.

A exposição solar em excesso também pode causar tumores benignos (não cancerosos) ou malignos, como o carcinoma basocelular, o carcinoma espinocelular e o melanoma.

Todo cuidado é pouco, seguem algumas dicas:

- ❖ Ao sair ao ar livre, procurar ficar na sombra, principalmente no horário entre as 10 e 16 horas, quando a radiação UVB é mais intensa;
- ❖ Usar sempre protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 30 ou maior;
- ❖ Cobrir as áreas expostas com roupas apropriadas, como uma camisa de manga comprida, calças e um chapéu de abas largas;
- ❖ Óculos escuros também complementam as estratégias de proteção.

# *Cuidados diários com a pele*



## *Sobre os protetores solares (fotoprotetores)*

Os fotoprotetores, também conhecidos como protetores solares ou filtros solares, são produtos capazes de prevenir os males provocados pela exposição solar, como o câncer da pele, o envelhecimento precoce e a queimadura solar.

O fotoprotetor ideal deve ter amplo espectro, ou seja, ter boa absorção dos raios UVA e UVB, não ser irritante, ter certa resistência à água e não manchar a roupa.

Eles podem ser físicos ou inorgânicos e/ou químicos ou orgânicos:

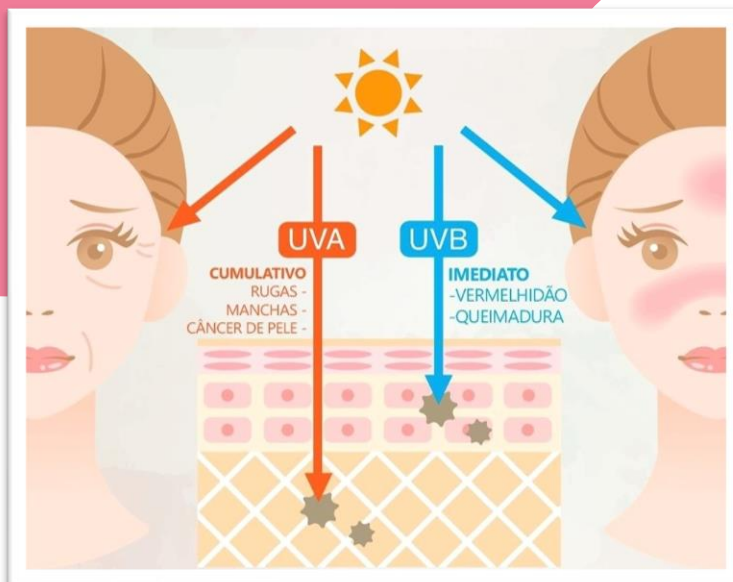
- ❖ Protetores físicos: são à base de dióxido de titânio e óxido de zinco, se depositam na camada mais superficial da pele, refletindo as radiações incidentes;
- ❖ Filtros químicos: funcionam como uma espécie de “esponja” dos raios ultravioletas, transformando-os em calor.



# Cuidados diários com a pele



## Radiação UVA e UVB



❖ A radiação **UVA** tem comprimento de onda mais longo e sua intensidade pouco varia ao longo do dia. Ela penetra profundamente na pele, e é a principal responsável pelo fotoenvelhecimento e pelo câncer da pele.

❖ A radiação **UVB** tem comprimento de onda mais curto e é mais intensa entre as 10 e 16 horas, sendo a principal responsável pelas queimaduras solares e pela vermelhidão na pele.

Um fotoprotetor com fator de proteção solar (FPS) 2 até 15 possui baixa proteção contra a radiação UVB; o FPS 15-30 oferece média proteção contra UVB, enquanto os protetores com FPS 30-50 oferecem alta proteção UVB, e o FPS maior que 50, altíssima proteção UVB.

Pessoas de pele clara, que se queimam sempre e nunca se bronzeiam, devem usar protetores solares com FPS 15, no mínimo.

Sobre os raios UVA, não há consenso quanto à metodologia do fator de proteção. Ele pode ser mensurado em estrelas, de 0 a 4, onde 0 é nenhuma proteção e 4 é altíssima proteção UVA, ou em números: < 2, não há proteção UVA; 2-4 baixa proteção; 4-8 média proteção, 8-12 alta proteção e > 12 altíssima proteção UVA. O ideal é procurar por esta classificação ou pelo valor de PPD nos rótulos dos produtos.

# *Cuidados diários com a pele*



## *Como escolher um fotoprotetor?*



Em primeiro lugar, devemos verificar o FPS, qual a proteção em relação aos raios UVA (PPD), e também se o produto é resistente ou não à água.

A nova legislação de filtros solares exige que tudo que o produto anunciar no rótulo, deve ter testes comprobatórios.

Outra mudança é que o valor do PPD, que mede a proteção UVA, deve ser, sempre, no mínimo metade do valor do FPS. Isso porque se sabe que os raios UVA também contribuem para o risco de câncer da pele.

O “veículo” do produto – gel, creme, loção, spray, bastão – também deve ser considerado, pois isso ajuda na prevenção de acne e oleosidade, comuns quando se usa produtos inadequados para cada tipo de pele.

Pacientes com tendência à acne devem optar por produtos livres de óleo ou gel creme.

Pacientes que fazem muita atividade física e que suam bastante, devem evitar os géis, que saem facilmente.



# Cuidados diários com a pele



## Como aplicar o fotoprotetor?



O protetor solar deve ser aplicado cerca de 20 minutos antes de se expor ao sol e reaplicado ao longo do dia, a cada duas horas.

É necessário aplicar uma boa quantidade do fotoprotetor, equivalente a **uma colher de chá rasa para o rosto e três colheres de sopa para o corpo**, uniformemente, de modo a não deixar nenhuma área desprotegida.

O filtro solar deve ser usado todos os dias, mesmo quando o tempo estiver frio ou nublado, pois a radiação UV atravessa as nuvens e também dentro de casa, pois estamos constantemente expostos à luz visível (computador, celular, lâmpadas).

Usar apenas filtro solar não basta. É preciso complementar as estratégias de fotoproteção com outros mecanismos, **como roupas, chapéus e óculos apropriados**.

Também é importante consultar um profissional regularmente para uma avaliação cuidadosa da pele.



## *Fonte / Referências*

Alunas: Juliana Filvock e Nicole Camazzola  
Professora Enf.: Liliane Bertazzo  
Curso: Estética e Cosmética

- ❖ <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>
- ❖ <https://www.gov.br/saude/pt-br>

