

**Material suplementar de:**

Ávila, R. I., Machado, T. M., Soares, A. C. da S., Ferreira, J. P. A., Da Silva, G. S., De Andrade, D. M. L., & Dewulf, N. de L. S. (2021). Cuidado farmacêutico na fotoproteção: Ações de educação em saúde no estado de Goiás. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(2), 223-234. <https://periodicos.uufs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11125/pdf>

**Anexo 1.** Quiz sobre uso de fotoprotetores solares e cuidados da pele. Para fixar as dicas e informações orientadas ao público durante a Campanha Nacional de Fotoeducação do Fórum Nacional de Farmácias Universitárias estado de Goiás 2018 (“Cuidado Farmacêutico na Fotoproteção”), os discentes elaboraram 10 perguntas, individualmente respondidas com “sim” ou “não”.

|  |
|--|
| <b>* A seguinte ordem de uso está correta: maquiagem, creme antirrugas "dia" e protetor solar?</b>   |
| Não. O uso correto é: creme antirrugas, protetor solar e maquiagem. <sup>a</sup>   |
| <b>* A seguinte ordem de uso está correta: repelente e protetor solar?</b>   |
| Não. O correto é usar primeiramente o protetor solar e, após 15-30 minutos, aplicar o repelente. <sup>b</sup>  |
| <b>* Utiliza-se FPS específico em crianças?</b>  |
| Sim. Pele de criança é sempre mais sensível. <sup>c</sup>  |
| <b>* Utiliza-se protetor solar em bebês?</b>   |
| Não. O recomendado é a proteção física e, a partir de 6 meses de idade, usar FPS específicos para crianças. Antes disso, a pele do bebê ainda é muito fina, o que pode adsorver o produto e ocasionar toxicidade e risco de alergias. <sup>c</sup> |
| <b>* O uso de protetor solar afeta a produção de vitamina D?</b>   |
| Não. Síntese da substância depende de doses muito baixas de UVB em pequenas áreas do corpo, podem ser absorvidas até através de roupas leves. <sup>d</sup>   |
| <b>* O uso de dois filtros com FPS diferentes leva a soma do fator de proteção solar?</b>  |
| Não. O indicado seria o uso de um filtro solar, de acordo com seu tipo de pele. <sup>e</sup>   |

**\* Há necessidade de uso de filtro solar quando estiver em frente ao computador?**

Sim. A luz do computador e de lâmpadas fluorescentes podem causar pigmentação e melasmas (manchas escuras) e também acelerar o envelhecimento da pele. <sup>f</sup>

**\* Há necessidade de uso de filtro solar quando tiver em salas com lâmpada branca?**

Sim. A luz visível é capaz de produzir radicais livres, que provocam alterações nas células como envelhecimento precoce. <sup>f</sup>

**\* Há necessidade de uso de filtro solar em dias nublados?**

Sim. As nuvens não impedem a passagem dos raios ultravioletas. <sup>g</sup>

**\* Deve-se passar protetor solar na barba?**

Sim. Apesar de alguns estudos mostrarem que a barba reduz a exposição da pele ao sol, o uso de filtro solar não deve ser abolido. Em virtude da facilidade de espalhamento, os produtos em *spray* ou loção são mais indicados. <sup>h</sup>

**\* Os ingredientes químicos do protetor solar podem agredir a pele?**

Sim. Indivíduos sensíveis a um determinado ingrediente podem apresentar reações alérgicas, por exemplo. <sup>i</sup>

- a. <https://emails.estadao.com.br/blogs/lindeza/dermatologista-explica-a-ordem-correta-para-aplicacao-de-cremes-faciais/>
- b. <http://g1.globo.com/bemestar/blog/doutora-ana-responde/post/repelente-ou-protetor-solar-qual-usar-primeiro.html>
- c. <http://arevistadamulher.com.br/bebes/content/2478663-protetor-solar-para-criancas-saiba-como-escolher-o-melhor-produto>
- d. <https://www.cosmeticinnovation.com.br/pesquisa-da-sbd-conclui-que-fotoprotetor-nao-impacta-na-producao-de-vitamina-d/>
- e. FNFU (2018);
- f. [https://www.dermaclub.com.br/noticia/dermatologista-explica-por-que-e-preciso-usar-filtro-solar-ate-mesmo-em-ambientes-fechados\\_a521/1](https://www.dermaclub.com.br/noticia/dermatologista-explica-por-que-e-preciso-usar-filtro-solar-ate-mesmo-em-ambientes-fechados_a521/1)
- g. <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/10/filtro-solar-deve-ser-usado-todo-dia-em-todas-areas-expostas-do-corpo.html>
- h. [https://www.preparadopra valer.com.br/noticia/a-barba-protege-a-pele-abaixo-dela-uma-dermatologista-tira-as-duvidas\\_a28080/](https://www.preparadopra valer.com.br/noticia/a-barba-protege-a-pele-abaixo-dela-uma-dermatologista-tira-as-duvidas_a28080/)
- i. <https://www.tuasaude.com/alergia-ao-protetor-solar/>