

CONHECIMENTOS E PRÁTICAS REFERIDOS POR IDOSOS NO AUTOCUIDADO COM A PELE

AUTORES

Poliana dos Santos CARMO
Karolyne de Oliveira PAULINO
Discentes do curso de Fisioterapia UNILAGO

Bianca Zezi SANCHES
Docente do curso de Fisioterapia UNILAGO

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, lento, progressivo e irreversível, influenciado por diversos fatores, em especial os extrínsecos que implica em alterações em nível celular. A pele do idoso está sujeita ao fotoenvelhecimento por exposição aos raios UV sem proteção adequada desencadeando o envelhecimento cutâneo expondo o paciente a vários riscos dentre eles as neoplasias malignas de pele. **Objetivo:** Este estudo tem por objetivo avaliar o conhecimento e a prática referidos por idosos em relação ao cuidado básico com a própria pele. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de campo transversal, quantitativo e qualitativo com treze voluntários com idade igual ou superior a 60 anos de ambos os sexos atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia e Estética da União das Faculdades dos Grandes Lagos-UNILAGO de São José do Rio Preto SP. A pesquisa foi realizada por meio de questionário autoaplicável e mediante aceitação e assinatura do TCLE. **Resultados:** Dos 13 pesquisados, 76,9% protegem a pele contra o sol com algum mecanismo de proteção, 69,23% dos pesquisados usam protetor solar e somente 30,76% não utilizam protetor solar, entretanto 84,61% não fazem uso de produtos para cuidados faciais. **Conclusão:** De acordo com os dados da pesquisa a grande maioria dos pesquisados protegem a pele contra o sol com algum mecanismo de proteção, e a maior parte dos pesquisados usam protetor solar evidenciando um alto uso de meios de proteção da pele entre os pesquisados.

PALAVRAS - CHAVE

Fotoenvelhecimento; Fotoproteção; Idoso; Envelhecimento da pele; Radiação Solar.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e está associado ao aumento da expectativa de vida das pessoas e da redução nos índices de natalidade, melhores condições de vida, acesso a saneamento básico e saúde (GARBACCIO, FERREIRA, PEREIRA, 2016).

Em 2007 as pessoas acima dos 60 anos eram 17 milhões, em 2010 subiu para 19,6 milhões (10% da população), em 2027 essa parcela da população dobrará, chegando aos 37 milhões, mas é em 2030, que deve ocorrer uma virada onde o número absoluto e o percentual de brasileiros com 60 anos ou mais de idade vão ultrapassar o de crianças de 0 a 14 anos e finalmente em 2050 o país terá 66,5 milhões de pessoas, (29,3%) acima de 60 anos em de acordo com projeções do IBGE (IBGE, 2017).

O envelhecimento é um processo pessoal, natural, indiscutível e inevitável, para qualquer ser humano na evolução de sua vida. É um processo lento, progressivo e irreversível, influenciado por diversos fatores intrínsecos e extrínsecos que implica em alterações em nível celular, com diminuição da capacidade dos órgãos de executar suas funções normais, resultando provavelmente em doença e morte (DUTRA, 2016).

A pele do idoso está sujeita a diversas e profundas transformações com o avanço da idade. Entre as alterações fisiológicas do tecido tegumentar, pode-se elencar: maior fragilidade cutânea e menor capacidade da pele de atuar como barreira contra fatores externos; termorregulação deficiente em resposta ao calor, decorrente da diminuição do número de glândulas sudoríparas; cutis mais seca e rugosa por causa da redução do número de glândulas sebáceas, resultando em pequena produção de óleo; menor estímulo sensitivo; diminuição da elasticidade; flacidez; alteração da resposta imunológica celular e diminuição da espessura da derme e da epiderme. Essas alterações tornam a pele do idoso mais vulnerável aos fatores extrínsecos (GARBACCIO, FERREIRA, PEREIRA, 2016).

A exposição aos raios UV sem proteção adequada é cancerígena à pele, está associada a diversas neoplasias cutâneas, pode causar supressão do sistema imune e cutâneo propiciando o aparecimento de neoplasias malignas de pele, além de causar queimaduras solar, lesões oculares, envelhecimento cutâneo deixando-a mais vulnerável a infecções como a Herpes. Na pele os efeitos mais notados em pouco tempo da exposição UV são o eritema ou queimadura solar, o bronzamento ou melanogênese e a indução à imunossupressão. Em longo prazo podem ocorrer efeitos relacionados a fotoenvelhecimento e à foto carcinogênese com sinais morfológicos como mancha, mudança de cor, textura e no estado geral da pele (SOUZA et. al., 2016).

O foto envelhecimento é definido como um processo cumulativo que depende do grau de exposição solar e da pigmentação irregular, enrugada, atrófica, com telangiectasias e lesões pré-malignas, sendo responsável pela maior parte das alterações macro e microscópicas na pele, principalmente a formação de rugas finas e profundas desencadeando alterações que surgem em longo prazo e se sobrepõe ao envelhecimento intrínseco provocando danos estruturais a pele, alterando a pigmentação cutânea, provocando enrugamento, causando envelhecimento precoce e também formando radicais livres reativos (LEÃO, 2016).

A principal barreira de filtragem dos raios ultravioleta (UV) é a camada de ozônio, que impossibilita que radiações com comprimento de onda inferior a 200 nm não atinjam a Terra (RENNÓ, RENNO, NASSI, 2014)

O espectro solar que atinge a terra é quase completamente de radiação ultravioleta (RUV) em torno de 100-400nm, menor que o espectro visível (400- 800nm) e infravermelho (mais de 800nm). Nosso corpo responde à incidência das radiações de formas diferentes, com calor para as ondas infravermelhas e reações fotoquímicas para as RUV. Essas reações podem ir desde o estímulo de produção de melanina, até leves queimaduras e mutações no DNA que tem sido mais frequentes nos últimos anos (LEÃO, 2016).

A RUV divide-se em três tipos de acordo com a variação do comprimento de onda e diferentes efeitos biológicos que provocam sendo elas ultravioleta A (UVA), ultravioleta B (UVB) e ultravioleta C (UVC) (RENNÓ, RENNO, NASSIF, 2014).

Um dos principais meios de tratamento de envelhecimento extrínseco da pele é a prevenção através da proteção que se configura como o mais promissor, que pode ser conseguida através de várias formas como uso de vestimentas e acessórios como chapéus de abas largas (7cm), luva, boné, óculos, roupas com tecidos de cores escuras como o azul de mangas, permanecer a sombra nos horários de sol forte, camiseta tipo “rash guard”, roupas com tecidos de que absorvem os raios UV (microfibra de poliamida com FPS 50), uso de sombrinhas, guardas sol e guarda-chuva, a grande destes produtos maioria são de baixo custo, de fácil acesso e não requer alto nível de escolaridade e para o seu uso (SCHALKA, STEINER, 2014).

Os filtros solares são considerados um dos meios mais eficazes além de ser de fácil acesso, de baixo custo e de fácil aplicação (URASAKI et al., 2016).

Os filtros solares são substâncias químicas de uso tópico que têm a capacidade de refletir ou absorver as radiações ultravioletas que atingem a pele, minimizando desta forma os efeitos deletérios dessas radiações. A proteção solar tornou-se prática muito utilizada nos dias atuais, de forma mais generalizada, como prevenção primária, para pessoas com risco para câncer da pele e idosos, porém não é a única (SCHALKA, STEINER, 2014).

O Consenso Brasileiro de Fotoproteção, primeiro documento oficial sobre fotoproteção desenvolvido no país e focado na população brasileira, recomenda basicamente exposição restrita ao sol, uso de vestimentas e acessórios (luva nas mãos, chapéu com aba de 7 cm, óculos escuros com proteção UV, uso de roupas de manga e calças) e fotoproteção tópica através de protetor solar (SCHALKA, STEINER, 2014).

Diante do contexto de que a população idosa vem crescendo a cada dia, e a prevenção é o método mais promissor contra o envelhecimento extrínseco faz-se necessário avaliar como os idosos conhecem e sabem sobre o fotoenvelhecimento e fotoproteção utilizam esse conhecimento na prática para cuidar da pele diariamente.

2. OBJETIVO

2.1 Geral

Este estudo tem por objetivo avaliar o conhecimento e a prática referidos por idosos em relação ao cuidado básico com a própria pele.

2.2 Específicos

- Caracterizar, do ponto de vista sócio demográfico a amostra;
- Determinar o perfil epidemiológico da amostra;

- Descrever os principais métodos de cuidados com a pele utilizado pelos idosos da pesquisa;
- Descrever se os idosos da pesquisa utilizam fotoproteção, forma de uso meios de indicação;
- Descrever os resultados obtidos com a pesquisa de campo e associa-los com o material bibliográfico localizado na literatura

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo transversal, quantitativo e qualitativo. Foram convidados a participar do estudo 13 idosos de ambos os sexos com uma média de idade de 65,15 anos atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia e Estética da União das Faculdades dos Grandes Lagos-UNILAGO de São José do Rio Preto SP.

O questionário foi precedido de um cabeçalho a ser preenchido com dados referentes à idade, classificação do tipo de pele, seguido de perguntas relacionadas com o tempo de exposição diária a radiação solar, horário do dia em que predomina a exposição ao sol, métodos de fotoproteção adotados e fatores que dificultam tal adoção, além da presença de alterações na pele relacionada com a exposição solar.

Os critérios de inclusão desta pesquisa foram indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos de ambos os sexos atendidos e previamente informados sobre o projeto, que concordaram em participar e assinaram o TCLE. Os principais critérios de exclusão foram: indivíduos que não fazem parte do atendimento da respectivas clínicas, que não estavam presentes na clínica no momento da aplicação dos questionários; instrumentos com respostas parciais e/ou incompleta; indivíduos que não concordaram com os termos da pesquisa e que não assinarem o TCLE.

O questionário autoaplicável foi entregue aos participantes e foram respondidos em média 5 minutos. Composto por questões de foro aberto e fechado de múltipla escolha, elaborado pelas próprias pesquisadoras. O questionário é precedido de um cabeçalho a ser preenchido com dados referentes à idade, e compostas por três distintas respostas sendo elas: “() SIM, () NÃO.

A coleta de dados foi realizada pelas pesquisadoras durante um mês e os dados foram inseridos em planilha do Excel utilizando programa Microsoft Excel 2010 para a realização de análise descritiva.

Esta pesquisa não ofereceu riscos aos participantes e ofereceu como benefício a conscientização com relação ao uso do filtro solar, o qual se demonstrou ser eficiente na prevenção do câncer de pele, do fotoenvelhecimento e manchas. Dessa forma, quem faz uso do protetor solar, diminui as chances de ter carcinoma, trazendo assim benefícios para a saúde e uma melhora na qualidade de vida.

Os voluntários recrutados foram informados sobre o projeto e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I) e posteriormente responderam a um questionário semi estruturado (ANEXO II) com questões de foro aberto e fechado referentes ao uso de protetor solar e sobre os efeitos negativos do sol.

4. RESULTADOS

Durante o estudo foram incluídos um total de 13 voluntários, sendo 76,92% do gênero feminino e 23,07% do gênero masculino com idade média de 65,15 anos (Tabela 1).

Tabela 1 – Características dos Participantes	
Gênero (♀/♂)	Feminino: 76,92% / Masculino: 23,07%
Idade (anos)	Média de 65,15 anos
Estado civil (solteiro/separado/casado/viúva)	Solteiro: 7,69%/ Separados: 23,07%/Casados: 53,84%/Viúvos: 15,38%
Formação educacional (ensino fundamental 1/ ensino fundamental 2, Ensino superior)	Analfabeto: 7,69%/ Ensino Fundamental Incompleto: 23,07%/ Ensino Fundamental Completo: 15,38%/ Ensino médio Incompleto: 7,69%/ Ensino médio Completo: 23,07%/ Ensino Superior Incompleto: 23,07%/
Etnia: pardos/ brancos	Pardos: 15,38% Brancos: 84, 61%
Residência: zona urbana	100%

Nesta pesquisa foi analisado o Fototipo de pele de acordo com a classificação de Fitzpatrick, a presença de doenças de pele e se os participantes fazem tratamento para pelos dados podem ser visualizados na (Tabela 2) abaixo.

Tabela 2 – Fototipos dos participantes	
Não fazem nenhum tratamento para a pele	100%
Presença de doenças de pele	7,69%
Negam qualquer patologia de pele	92,30%
Fototipo II	84, 61%
Fototipo IV	15,38%

O Gráfico 1 apresenta o percentual de uso do filtro solar e o Gráfico 2 apresenta os motivos para não utilização do filtro solar.

Gráfico 1: Uso do filtro solar

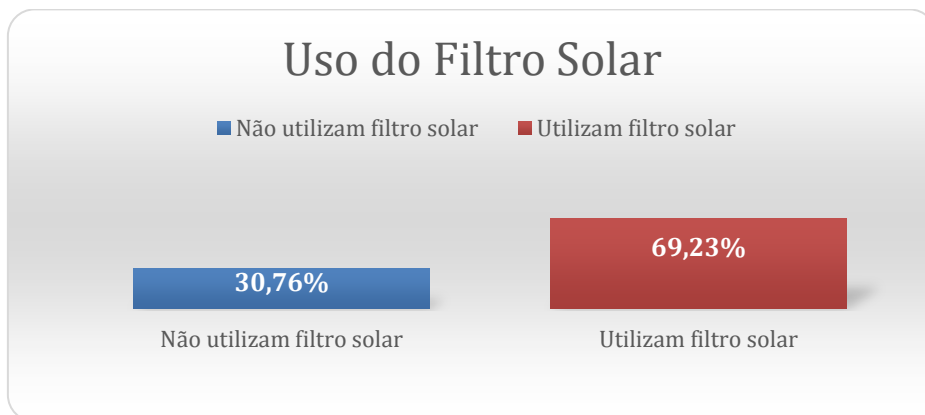
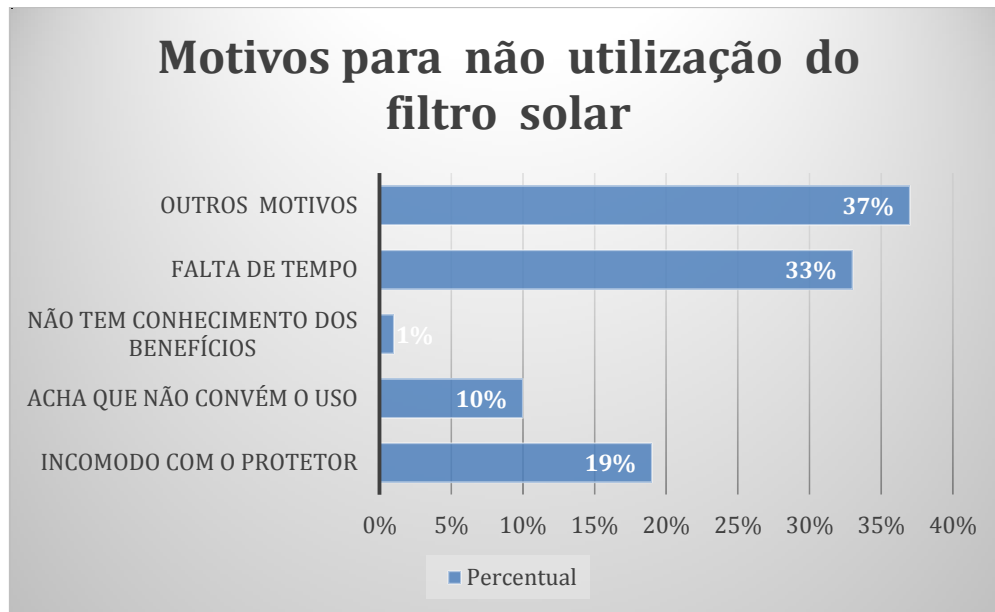


Gráfico 2: Motivos para não utilização do filtro solar



O gráfico 3 mostra as principais formas de aquisição do protetor solar pelas participantes da pesquisa. O Gráfico 4 apresenta os dados relacionados ao uso de produto faciais para a limpeza da pele, pelos voluntários da pesquisa.

Gráfico 3: Formas de aquisição do protetor solar

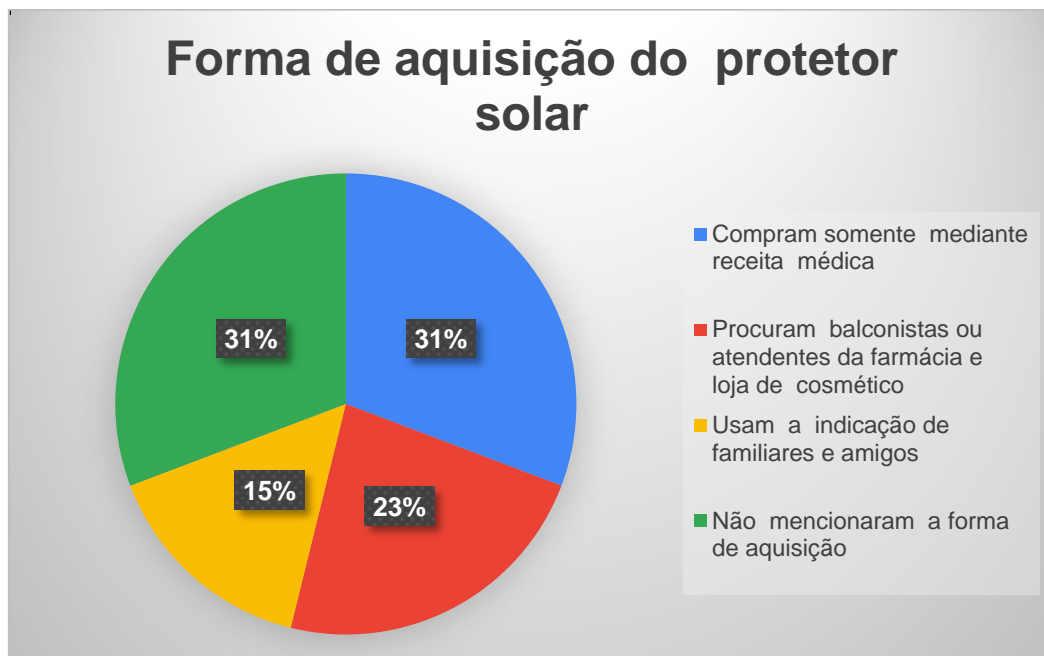
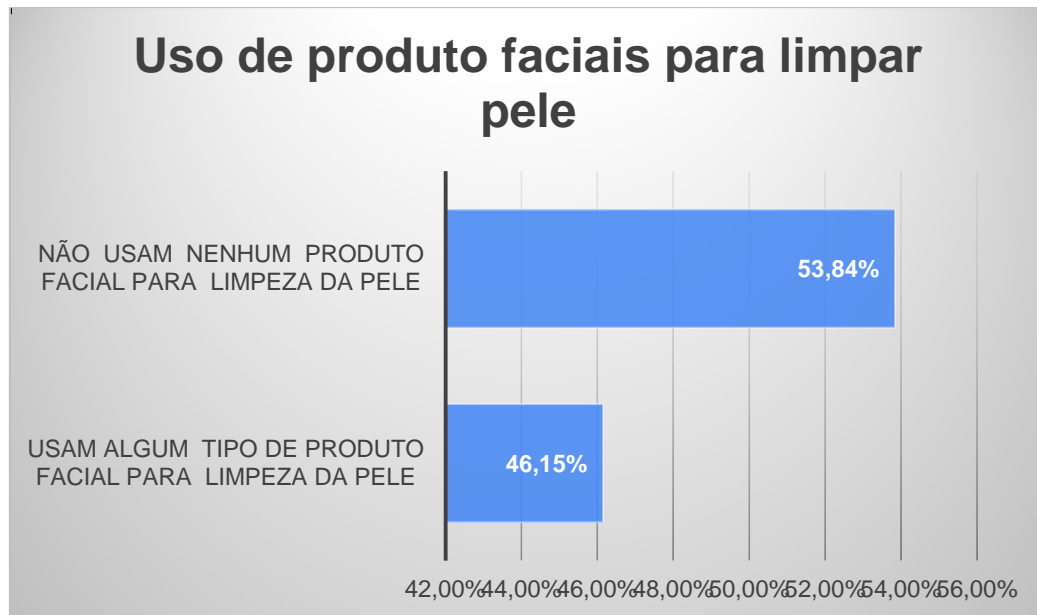


Gráfico 4: Uso de produto faciais para a limpeza da pele



E no gráfico 5 abaixo apresenta os dados sobre o uso de produtos para cuidar da pele, pelos voluntários da pesquisa.

Gráfico 5: Uso de produtos para cuidar da pele



5. DISCUSSÕES

O uso dos filtros solares evita o fotoenvelhecimento da pele, a medida que absorve as radiações ultravioletas que atingem a pele, minimizando os efeitos deletérios da radiação UV e diminui o risco do aparecimento de lesões pré-cancerígenas de pele principalmente em pessoas de pele clara, uma vez que os danos actínicos da radiação solar são acumulativos.

Os cuidados com a pele é fundamental e englobam higiene, limpeza, hidratação e proteção deve se iniciar o mais cedo possível com a finalidade de minimizar os efeitos da perda de colágeno,

visando proteger a pele contra os efeitos dos radicais livres com a finalidade de se minimizar os efeitos do envelhecimento na pele.

Dos 13 pesquisados, 76,9% protegem a pele contra o sol com algum mecanismo de proteção, 69,23% dos pesquisados usam protetor solar e somente 84,61% não utilizam protetor solar, entretanto 53% não usam produtos para higienização facial.

Lima (2010) em sua pesquisa entrevistou sete agentes comunitários de saúde e seis agentes de combate a endemias, com o objetivo de conhecer os hábitos de exposição solar desses agentes. A pesquisa mostrou que a maior parte dos entrevistados se expõe a radiação solar por mais de cinco horas e apenas 23% associam métodos químicos e físicos de proteção, sendo que 100% dos participantes apresentaram algum problema de pele.

Na pesquisa de Pires (2017), cujo intuito era caracterizar o perfil dos pacientes com câncer de pele, e abordar o hábito de proteção solar nos mesmos, observou-se que o maior acometimento de câncer de pele é em pacientes com mais de 50 anos, brancos, 86% não faziam uso de filtro solar, e a face foi a área corporal mais acometida pelo câncer. O carcinoma basocelular foi o câncer de pele predominante nesta população em que grande parte não apresentava o hábito do uso de filtro solar.

Portanto, por meio dos resultados obtidos com essa pesquisa de campo, associando-se com o material bibliográfico localizado na literatura, é possível analisar que a população idosa dessa pesquisa tem acesso ao conhecimento sobre os malefícios causados pela radiação solar e compreendem a importância da utilização do filtro solar, porém não fazem uso de cosméticos para cuidados com a pele do rosto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi avaliado o conhecimento e a utilização de filtro solar em idosos, e os resultados obtidos mostram que, possuem conhecimento sobre os danos causados pela exposição solar e entendem a importância da proteção contra radiações solares, pois a grande maioria dos entrevistados fazem uso do filtro solar regularmente. O levantamento bibliográfico aponta a precisão do uso de filtro solar na prevenção do câncer de pele e do fotoenvelhecimento. Tendo em vista os riscos e malefícios causados pela exposição diária à radiação solar, é preciso que haja conscientização por parte da população sobre a importância do uso do filtro solar e torna-se necessária a realização de ações voltadas para educação em fotoproteção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DUTRA, Rubia Karine Diniz. Fotoenvelhecimento e fotoproteção na percepção de idosos. **Fisioterapia Brasil**, v. 14, n. 6, p. 408-413, 2016.

GARBACCIO, Juliana Ladeira; FERREIRA, Amanda Domingos; PEREIRA, Amanda Laís Gonçalves Gama. Conhecimento e prática referidos por idosos no autocuidado com a pele no Centro-Oeste de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 45-56, 2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Estatística s e projeções sobre a população idosa no Brasil. 2017.** Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>. Acesso em 23 de dezembro de 2019.

LEÃO, Odith da Silva. **Análise do fotoenvelhecimento dos idosos do Vale do Taquari.** 12 fls. Monografia (Especialização em Estética e Saúde) -Centro Universitário Univates, Lajeado, 2016.

LIMA, Angélica Gomes et al. Fotoexposição solar e fotoproteção de agentes de saúde em município de Minas Gerais. **Revista eletrônica de enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 478-82, 2010.

PIRES, Carla Andréa Avelar et al. Câncer de pele: caracterização do perfil e avaliação da proteção solar dos pacientes atendidos em serviço universitário. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 6, n. 1, p. 54-59, 2017.

RENNÓ, Fernanda Cunha; RENNO, Raquel Cunha; NASSIF, Priscila Wolf. Atualização em fotoprotetores. **Revista UNINGÁ Review**, v.18, n.3, p.56-61, 2014.

SOUZA, Marina Celly Martins Ribeiro et al. Câncer de pele: hábitos de exposição solar e alterações cutâneas entre agentes de saúde em um município de Minas Gerais. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2016.

SCHALKA, S.; STEINER, D. **Consenso brasileiro de fotoproteção–Fotoproteção no Brasil: recomendações da Sociedade Brasileira de Dermatologia.** Rio de Janeiro: SBD, 2014.

URASAKI, Maristela Belletti Mutt et al. Práticas de exposição e proteção solar de jovens universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 1, p. 126-133, 2016.

ANEXO I TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Dados de identificação

Título do Projeto: Conhecimento e prática referidos por idosos no autocuidado com a pele.

Pesquisador Responsável: Poliana dos Santos Carmo e Karolyne de Oliveira Paulino

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

Telefones para contato: (17) - 992059332(17) - 997682588

Nome _____ do _____ voluntário:

Idade: _____ anos R.G. _____
Responsável _____ legal _____ (quando _____ for _____ o _____ caso):

R.G. Responsável legal: _____

O Sr. (ª) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa "Conhecimento e prática referidos por idosos no autocuidado com a pele", de responsabilidade das pesquisadoras Poliana dos Santos Carmo e Karolyne de Oliveira Paulino.

A pele do idoso está sujeita a diversas e profundas transformações com o avanço da idade. A exposição aos raios UV sem proteção adequada é cancerígena à pele, podendo causar diversas neoplasias cutâneas, além de causar queimaduras solar, envelhecimento da pele deixando-a mais vulnerável a infecções. A prevenção do envelhecimento através da proteção é um dos meios mais eficazes para a proteção da pele, existem vários meios de se proteger a pele dos raios solares. O

objetivo geral deste trabalho é avaliar o conhecimento e a prática referidos por idosos em relação ao cuidado básico da própria pele. Trata-se de uma pesquisa experimental. A coleta de dados será realizada na Clínica Escola UNILAGO de São José do Rio Preto SP onde serão avaliados 150 idosos voluntários de ambos os gêneros. Os voluntários serão convidados a responder ao questionário de 26 perguntas de foro aberto e fechado.

Esclarecemos que não há gastos inerentes à participação do voluntário nessa pesquisa; a participação é voluntária e que este consentimento poderá ser retirado a qualquer tempo, sem prejuízos à continuidade do atendimento prestado pela Clínica Escola UNILAGO; que os idealizadores da pesquisa estarão à disposição para sanar dúvidas acerca dos procedimentos; assim como a confidencialidade das informações geradas e a privacidade do sujeito da pesquisa será garantida.

Eu, _____, RG nº _____ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Ou

Eu, _____, RG nº _____, responsável legal por _____, RG nº _____ declaro ter sido informado e concordo com a sua participação, como voluntário, no projeto de pesquisa acima descrito.

São José do Rio Preto, _____ de _____ de 2020

Nome e assinatura do paciente ou seu responsável legal _____ Nome e assinatura do responsável por obter o consentimento _____

Testemunha _____ Testemunha _____

Informações relevantes ao pesquisador responsável:

Res. 196/96 – item IV.2: O termo de consentimento livre e esclarecido obedecerá aos seguintes requisitos:

- a) ser elaborado pelo pesquisador responsável, expressando o cumprimento de cada uma das exigências acima;
- b) ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa que referenda a investigação;
- c) ser assinado ou identificado por impressão dactiloscópica, por todos e cada um dos sujeitos da pesquisa ou por seus representantes legais; e
- d) ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa ou por seu representante legal e uma arquivada pelo pesquisador.

Res. 196/96 – item IV.3:

c) nos casos em que seja impossível registrar o consentimento livre e esclarecido, tal fato deve ser devidamente documentado, com explicação das causas da impossibilidade, e parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.

Casos especiais de consentimento:

1. Pacientes menores de 16 anos – deverá ser dado por um dos pais ou, na inexistência destes, pelo parente mais próximo ou responsável legal;
2. Paciente maior de 16 e menor de 18 anos – com a assistência de um dos pais ou responsável;
3. Paciente e/ou responsável analfabeto – o presente documento deverá ser lido em voz alta para o paciente e seu responsável na presença de duas testemunhas, que firmarão também o documento;

4. Paciente deficiente mental incapaz de manifestação de vontade – suprimento necessário da manifestação de vontade por seu representante legal.

ANEXO II QUESTIONÁRIO N°

Dados Pessoais

Nome: (só iniciais):

Gênero: Feminino () Masculino ()

Data de nascimento: idade:

Etnia: Branco () Preto () Pardo () Amarelo ()

Estado civil: Casado (a) () Solteira (a) () Separado (a) () União estável () Viúvo (a) ()

Outros () Especifique: _____

Filhos? Sim () Não () Se Sim: Número de filhos _____

Netos? Sim () Não () Se sim: Número de netos _____

Dados Socioeconômicos

Com quem reside?

Cônjuge () Filhos (a) () Netos (a) () sozinho ()

Outros () Especifique:

Reside: Zona urbana () Rural ()

Reside em:

Casa própria () Casa alugada () Asilo () Vicentina () Casa de Repouso ()

Outros () Especifique :

Exerce alguma profissão atualmente? Sim () Não ()

Qual a atual profissão?

Nº de vínculos empregatícios que possui atualmente ()

Descreva os vínculos empregatícios atuais

Públicos:

Privados:

Aposentado sim () não ()

Pensionista sim () não ()

Qual sua antiga profissão?

Renda Familiar:

() 1 a 5 salários mínimos

() 6 a 10 salários mínimos

() acima 10 salários mínimos

Dados da Formação Educacional

Ensino Fundamental 1

Completo () Incompleto () Até que série: _____

Ensino Fundamental 2

Completo () Incompleto () Até que série: _____

Ensino Médio

Completo () Incompleto () Até que série: _____

Graduação 3º grau. Sim () Não ()

Especifique a Formação de 3º grau.

Especialização. Sim () não ()

Especifique cada especialização

Mestrado. Sim () não ()

Especifique a área do Mestrado

Doutorado. Sim () não ()

Especifique a área do Doutorado

Tem fluência em algum idioma?

Sim () Não () Se sim qual _____

Fala () Escrita () Leitura ()

QUESTIONÁRIO

1-Cor da Pele

() Fototipo I-Branca (Sempre queima e nunca bronzeia)

() Fototipo II-Branca (Queima com facilidade bronzeia muito pouco)

- ☐ FototipoIII Morena Clara (Queima moderadamente, bronzeia moderadamente)
- ☐ FototipoIV-Morena Moderada (Queima pouco, bronzeia com facilidade)
- ☐ Fototipo V-Morena Escura (Queima raramente, bronzeia com facilidade)
- ☐ FototipoVI-Negra (Nunca queima totalmente pigmentada)
- 2)-Quanto tempo em média vocês e expõe ao sol?
- ☐ menos de 1 hora
- ☐ 1h
- ☐ 2 h
- ☐ 3 h ou mais
- 3)-Qual o horário de maior exposição solar?
- ☐ Entre as 07:00h e 10:00 h
- ☐ Entre as 10:00h e 15:00h
- ☐ De 15:00 hem diante
- 4)-Você costuma proteger sua pele do sol?
- Sim ☐ não ☐
- 5)-Você acha importante se proteger do sol?
- ☐ Sim
- ☐ Não
- 6)-Você sabe que a exposição excessiva ao sol pode causar danos a pele, e doença como câncer de pele?
- ☐ Sim
- ☐ Não
- 7)- Há quanto tempo você protege sua pele do sol?
- R:
- 8)- Desde de que idade você se protege do sol e protege sua pele do sol?
- R:
- 9)- Que tipos de protetores você costuma utilizar para proteger sua pele do sol? Pode marcar mais de uma alternativa.
- Boné ☐
- Chapéu ☐
- Viseira ☐
- Óculos escuro com UV ☐
- Roupas (camisas c/mangas, calça comprida) ☐
- Roupas tecnológicas camiseta tipo “rash guard”, roupas com tecidos de que absorvem os rios UV (microfibra de poliamida com FPS 50) ☐
- Guarda chuva, sobrinha, guarda sol ☐
- 10)-Evita andar e sair de casa nas horas mais quentes do dia 10:00 as 16:00 ☐
- 11)- Você utiliza protetor solar?
- Sim ☐ Não ☐
- 12)- Há quanto tempo você utiliza protetor solar?
- R:
- 13)-Se “sim”, quantas vezes por dia?
- ☐ 1 X ao dia
- ☐ 2 X ao dia
- ☐ 3 X ou mais
- 14)-O uso do protetor:
- ☐ Verão
- ☐ Diariamente
- ☐ Exercícios físicos
- ☐ Mais de uma alternativa
- 15)- Como você comprar e escolhe o seu protetor solar? Pode assinalar mais de uma alternativa.
- Vai direto a farmácia e busca ajuda do farmacêutico ☐
- Vai direto a farmácia e busca ajuda d e qualquer balconista ou atendente ☐
- Comprar o protetor na loja de cosmético e perfumarias ☐
- Só compra o protetor solar com receita médica ☐
- Só compra o protetor solar com receita do dermatologista ☐
- Compra o protetor solar por meio de indicação de parentes, familiares, amigos, colegas ☐
- Compra o protetor solar após consultar revistas ☐
- 16)-Fator de proteção
- ☐ <15
- ☐ 15-25
- ☐ >30
- 17)-Se não usa protetor solar, quais os possíveis motivos? Pode assinalar mais de uma alternativa

- ☐ Incomodo com o protetor
- ☐ Por achar que não convêm o uso
- ☐ Por não ter conhecimento dos benefícios
- ☐ Falta de tempo
- ☐ Outros motivos

18)-Quando se bronzeia se queima com facilidade?

- ☐ Sim
- ☐ Não

19)-Já teve queimadura solares (fica Vermelho)

- ☐ Sim
- ☐ Não

20)- Você utiliza algum tipo de adstringente, tonificante, produto de limpeza para pele, sabonete ou produtos especifico para cuidados com a pele?

Sim () Não ()

20a)-Se sim, Especifique:

21) -Você utiliza algum tipo de creme, adstringente, de limpeza, hidratante, especifico ou tratamento de beleza especifico para cuidar pele?

Sim () Não ()

21A)-Se sim, Especifique:

22) Que de outros tipos de cuidados diários você usa em sua pele?

22A)-Rosto

22B)-Corpo

23) Você têm alguma doença de pele?

Sim () Não ()

23A)-Se sim Especifique:

24)-Você tem algum antecedente de câncer de pele?

- ☐ Sim
- ☐ Não

25) -Faz algum tipo de tratamento para pele sob orientação médica?

Sim () Não ()

Se sim Especifique:

26)-Faz algum uso de receita caseira com produtos naturais para tratamento da pele?

- ☐ Sim
- ☐ Não

26A)-Se sim. Especifique.