

**Faculdade Pernambucana de Saúde**  
**Nutrição**

**Ingrid Maria S. de Oliveira**

**Kauhanny Florêncio Lins**

**CONSUMO DE ALIMENTOS FOTOPROTETORES E FREQUENTE EXPOSIÇÃO À  
RADIÇÃO ULTRAVIOLETA EM PRESTADOR DE SERVIÇOS NOS LOGRADOUROS  
PÚBLICOS DE RECIFE - PE.**

Recife – PE

2017

**Ingrid Maria S. de Oliveira**

**Kauhanny Florêncio Lins**

**Consumo de alimentos fotoprotetores e a frequente exposição à radiação ultravioleta em prestadores de serviços nos logradouros públicos de Recife - PE.**

Trabalho de Conclusão de curso da Graduação, apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Nutrição na Faculdade Pernambucana de Saúde.

Orientadora: Sydia Darcila Oliveira Machado

**Recife**

**2017**

## Resumo

**Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo avaliar o consumo de alimentos com potenciais efeitos fotoprotetores por prestadores de serviços nos logradouros públicos do centro da cidade de Recife-PE. **Metodo:** Foi realizado um estudo descritivo, qualitativo/quantitativo e transversal, com a coleta realizada no período de 12 a 22 de abril de 2017. Os componentes alimentares foram avaliados com base no questionário de frequência alimentar, um segundo questionário foi elaborado e aplicado com intuito de avaliar o fototipo cutâneo de acordo com a escala de Fitzpatrick junto do cuidado com a proteção solar, o conhecimento sobre os alimentos fotoprotetores e dos danos causados a saúde pela exposição pela radiação UV, também visou avaliar o uso de medidas protetoras tradicionais. **Resultados:** Foram entrevistados 110 ambulantes, apresentando como critério de exclusão os analfabetos. Participaram da pesquisa (37,3%) mulheres e (62,7%) homens com idade superior a 18 anos. O fototipo cutâneo predominante foi o tipo IV (36,4%). A nível de conhecimento sobre os fotoprotetores dietéticos foi considerado baixo (24,5%) para o N da amostra estudada. O emprego de medidas protetoras nos dias de trabalho deste público é alto, diferente do consumo de alimentos protetores, dispondo de alta adesão os alimentos como laranja (37,3%), ovo (32,7 %) e tomate (64,5%). **Conclusão:** A exposição solar nesta população é alta, o que pode provocar futuras complicações como manchas na pele, neoplasia e envelhecimento precoce. Entretanto, o consumo de alimentos fotoprotetores não foi satisfatório. Deve-se propagar informações e incentivar a adoção de medidas cautelosas aspirando diminuir futuros problemas.

**Descritores:** Fotoprotetores dietéticos; Fotoproteção; Escala de Fitzpatrick; Fototipo cutâneo; Radiação ultravioleta

## Abstract

**Objective:** The objective of this study was to evaluate the consumption of foods with potential photoprotective effects in service providers in public places in the city center of Recife-PE. **Method:** A descriptive, qualitative/ quantitative and cross-sectional study was carried out with the collection performed in the period from April 12 to 22, 2017. The food components were evaluated based on the food frequency questionnaire, a second questionnaire was elaborated and applied in order to evaluate the cutaneous phototype according to the Fitzpatrick scale on sun protection, knowledge about photoprotective foods and health damage from exposure to UV radiation also aimed to evaluate the use of traditional protective measures. **Result:** 110 ambulants were interviewed, presenting illiterates as an exclusion criterion. The study included (37.3%) women and (62.7%) men over 18 years of age. The predominant cutaneous phototype was type IV (36.4%). The level of knowledge of dietary photoprotectors was considered low (24.5%) for the N of the studied sample. The use of protective measures in the working days of this public is high, different from the consumption of protective foods, with high adherence to foods such as orange (37.3%), egg (32.7%) and tomato (64.5%). **Conclusion:** Sun exposure in this population is high, offering future complications such as skin blemishes, neoplasia, premature aging. However, the consumption of photoprotective foods wasn't satisfactory. Information should be disseminated, and the adoption of precautionary measures aimed at reducing future complications.

**Key words:** Dietary photoprotectors; Photoprotection; Fitzpatrick scale; Cutaneous phototype; Ultraviolet radiation

## **Lista De Siglas**

AGPI Ácidos graxos poli-insaturados

DHA Ácido docosaheptaenoico

EPA Ácido eicosapentaenoico

FT Fototipo

INCA Instituto Nacional de Câncer

PE Pernambuco

QFA Questionário de frequência alimentar

TOC Tocoferol

UV Ultravioleta

UVA Raios ultravioleta A

UVB Raios ultravioleta B

UVC Raios ultravioleta C

## **Lista de Quadros e Tabela**

Quadro 1 – Escala de Fitzpatrick

Tabela 1 - Perfil sócio-demográfico da população estudada.

Tabela 2 - Cuidados com a exposição solar e conhecimentos sobre o assunto.

Tabela 3 - Frequência do consumo de alimentos fotoprotetores por ambulantes do centro da cidade de Recife - PE, 2017.

## **Lista de Símbolos**

% Porcentagem

= Igual

() Parênteses

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2. MÉTODO DA PESQUISA</b> .....	11
<b>3. RESULTADO E DISCUSSÃO</b> .....	12
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	18
<b>APÊNDICE 1</b> .....	20
<b>APÊNDICE 2</b> .....	21
<b>ANEXO 1</b> .....	23
<b>ANEXO 2</b> .....	26