



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



APRENDA A CONHECER **OS BENEFÍCIOS E OS RISCOS DO SOL**



Por Dr^a. Sofia Aroso
Clínica Pediátrica
da Casa de Saúde da Boavista

O Sol é indispensável à vida e tem uma ação muito positiva sobre o nosso bem-estar geral, saúde e humor. Todos gostamos de o aproveitar. Com a chegada do verão, vêm os dias de praia, os piqueniques ao ar livre, os passeios nos parques e os cuidados com a exposição solar.

Sol: risco ou benefício?

O Sol emite radiações com efeitos positivos e negativos. Para além da luz visível, emite múltiplas radiações não visíveis e, por isso, mais traiçoeiras e perigosas. Destas últimas, destacam-se os raios ultravioleta B (UVB), imprescindíveis para a produção de vitamina D, mas responsáveis por queimaduras, danos no DNA e cancro cutâneo, e, por isso, mais perigosos; os raios ultravioleta A (UVA), que contribuem para o envelhecimento prematuro da pele, e os raios infravermelhos, responsáveis pelo aquecimento e pela temperatura ambiente, mas que, atuando profunda e continuamente na pele, lesam o colagénio, contribuindo, também, para o envelhecimento.

Em Portugal, um país cheio de sol, existe uma percentagem muito elevada de crianças com insuficiência de vitamina D. Esta facto deve-se a uma mudança do estilo de vida, com aumento do sedentarismo e redução de atividades ao ar livre. A exposição diária ao sol, da face, pescoço e braços, durante 15-20 minutos, é suficiente para a produção da quantidade adequada de vitamina D. No entanto, não se pode esquecer que o vidro e os protetores solares bloqueiam a produção de vitamina D.

O sol não é sempre igual?

Não. O sol não é igual no equador e nos polos, no verão e no inverno, na praia e na montanha. E, como todos sabemos, varia ao longo do dia. No hemisfério norte, no verão, e sobretudo em julho, o risco de queimadura solar é 100 vezes maior do que no inverno. As nuvens podem filtrar um pouco os raios solares, mas as queimaduras são sempre possíveis, mesmo com o tempo nublado.

A quantidade de UVB aumenta em 4%, de cada vez que subimos 300 metros de altitude. O poder de reflexão é diferente se estivermos perante neve (85%), areia (17%), água (5%) ou relva (3%). Deste modo, a montanha, sobretudo se com neve, acumula os perigos inerentes aos raios UVB, devido à altitude e à reflexão. Por sua vez, a água absorve muita radiação solar e, mesmo estando dentro da água, ocorrem queimaduras se a exposição solar for prolongada. Entre as 10 e as 16 horas, há uma maior emissão de raios UVB, o sol é mais vertical e, por isso, mais forte. Para usufruir do ar livre neste período, é aconselhável procurar sombras e preferir zonas com relva e arborizadas.

Por que razão são as crianças mais vulneráveis ao sol?

A criança não é um adulto em miniatura. A sua pele é imatura, mais fina e mais sensível. A barreira ao sol é pouco eficaz e os raios ultravioleta penetram mais facilmente. O processo de pigmentação, que protege a pele, está ainda pouco desenvolvido. A transpiração é pouco abundante, o que aumenta a sensibilidade às variações de temperatura, às queimaduras solares e à desidratação.

O sistema imunitário, muito menos eficiente nas crianças pequenas, defende mal a pele contra os danos causados pelos raios ultravioleta. As agressões solares durante a infância alteram irreversivelmente o sistema de defesa cutâneo e os danos celulares são definitivos. Assim, uma pele fragilizada por queimaduras solares, principalmente antes dos 10 anos, será sempre uma pele vulnerável.

A roupa funciona?

A melhor proteção contra o sol excessivo é o vestuário com roupas compridas, amplas e permeáveis à transpiração. As cores escuras protegem melhor do que as claras. Mas atenção: uma criança deixada ao sol, mesmo vestida, pode apanhar uma queimadura grave.

A roupa normal molhada protege bem menos do que a roupa seca. Apenas os tecidos com malha apertada e que respeitam as normas de proteção solar anti-UV conferem proteção eficaz, mesmo quando molhadas. O chapéu de abas largas, que tapa a nuca e as orelhas, deve ser usado para uma proteção ideal.

Óculos: sim ou não?

As crianças, sobretudo com idade inferior a 10 anos, têm maior risco de sofrer lesões oculares pelo sol, estando aconselhado o uso de óculos com 99-100% de proteção contra os raios UVA e UVB.

Crianças: que creme usar?

Atualmente, estão aconselhados os cremes com ecrãs minerais ou organo-minerais, mais eficazes, mais seguros e com menores riscos de alergia, sobretudo para crianças com idade inferior a três anos. A partir dessa idade, os filtros químicos já podem ser tolerados.

Seja qual for a idade ou o tipo de pele, deve ser sempre utilizado um SPF 50+. O SPF (Sunburn Protection Factor) é um indicador de eficácia da proteção contra os UVB. Não é uma medida do tempo de exposição. O SPF é avaliado para uma duração máxima de 2 horas. Isto significa que é sempre necessário renovar regularmente o creme.

Aproveite o sol

Brincar ao ar livre promove a saúde, a sociabilização e o desenvolvimento infantil, combate o stress e a obesidade. Com moderação e cuidado, o sol é um grande amigo.

Aproveite o sol e o bom tempo de forma segura.

