



SOL E PROTEÇÃO SOLAR

Sol e proteção solar

O Sol é nosso amigo e contribui para a nossa saúde. Para além de estimular a produção de vitamina D, que tem importantes funções no organismo, a luz e sensação de calor aumentam a nossa sensação de bem-estar.

Os dias quentes e soalheiros são um convite quase irresistível para atividades ao ar livre, como ir à praia ou à piscina, praticar desporto ou fazer piqueniques. Todas estas atividades são desejáveis mas para aproveitarmos um bom dia com o nosso amigo Sol é preciso conhecê-lo e ter os cuidados necessários para escapar aos seus efeitos indesejáveis.

Conhecer o Sol

O Sol emite vários tipos de radiação que atingem a superfície da Terra. Cerca de metade corresponde à luz visível que torna os dias claros, bonitos e de cores vivas. Emite ainda radiações não visíveis e que podem ser mais perigosas, destacando-se a radiação ultravioleta e a infravermelha (o calor).

Os efeitos da exposição à radiação ultravioleta (UV) dependem da sua quantidade e do seu tipo. A radiação UV pode dividir-se em 3 faixas sendo os raios UVA e UVB os mais importantes para a nossa saúde e os UVC menos relevantes. Os raios UVA em excesso podem ser prejudiciais, originando envelhecimento precoce da pele, por exemplo causando rugas e manchas. Os raios UVB, úteis por estimularem a produção de vitamina D, quando em excesso, são responsáveis pelas queimaduras solares (“escaldões”), e podem provocar as mutações nas células da pele que progridem para cancro cutâneo.

A radiação que nos chega do Sol não é sempre a mesma e varia de acordo com a nossa localização geográfica, condições atmosféricas e altitude (quando maior a altitude, mais intensa). Em cada local, a intensidade da radiação UV é medida pelo Índice UV, que varia entre 1 (valor mínimo) e 11 (valor máximo). A previsão do índice UV, e os registos do Índice ao longo do dia, podem ser consultados no site do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (<https://www.ipma.pt/pt/index.html>). Conhecer previamente o Índice de UV num determinado dia, em determinada região, permite planear as actividades ao ar livre, escolher o melhor horário e as medidas de protecção solar a aplicar.

Dias frescos e nublados de Verão podem ser traiçoeiros quanto à radiação UV. A existência de nuvens e vento pode baixar a temperatura sentida e fazer esquecer que a radiação UV



chega à pele na mesma intensidade! Os menos informados poderão por isso negligenciar as medidas de protecção solar e serem surpreendidos por um “escaldão”!

É importante não nos esquecermos que a radiação ultravioleta é refletida nas superfícies claras e espelhadas, como a areia branca, a água e a neve. Assim, na praia, mesmo dentro de água ou na sombra de um chapéu de sol, não estamos totalmente protegidos da ação dos raios ultravioleta. A reflexão intensa da radiação UV pela neve é o motivo pelo qual se podem apanhar “escaldões” nos dias de Inverno soalheiros.

As crianças e o Sol

As crianças são mais sensíveis às radiações solares do que os adultos, ficando vermelhas e queimando mais facilmente. Isto acontece porque a sua pele é mais fina e sensível e porque o processo de pigmentação da pele, que lhe confere alguma proteção, está ainda pouco desenvolvido. As queimaduras solares podem causar danos cutâneos irreversíveis e que se vão somando ao longo dos anos, resultando mais tarde em pele frágil, precocemente envelhecida e com risco de tumores cutâneos. Se uma criança sofrer uma queimadura solar, para além dos cuidados locais (cremes refrescantes e hidratantes, sem álcool) deverá evitar exposição adicional ao Sol durante esse ano. Para além dos efeitos nocivos da radiação UV solar na pele é importante não nos esquecermos que as crianças são também mais sensíveis que os adultos ao calor e têm maior risco de desidratação! Com as crianças e o Sol precisamos de cuidados redobrados! Quanto mais pequenos, maiores os riscos e por esse motivo os bebés não devem ir para a praia!

Medidas de proteção solar

Brincar ao ar livre promove a saúde, a sociabilização e o desenvolvimento das crianças. O Sol é um bom amigo se tomarmos os devidos cuidados e precauções. O que podemos então fazer?

1. Ninguém se deve expor ao Sol sempre que o Índice UV for igual ou superior a 11.
2. No caso das crianças este valor é inferior e, para Índices UV iguais ou superiores a 8, elas não devem fazer exposição solar, mesmo com todas as medidas de proteção implementadas. Isto significa, por exemplo, que nos meses de Verão as crianças não devem estar na praia entre as 11h e as 16h.
3. Implementar as medidas de protecção solar sempre que os Índices UV sejam superiores a 6.
4. São medidas de protecção solar: roupas frescas de mangas compridas, chapéus, preferencialmente de abas, óculos de sol com filtro UV e protector solar.

5. Utilizar de forma correcta o protetor solar adequado.
6. Ter sempre água fresca disponível para manter a hidratação.

Mas qual o protetor solar adequado? E qual a forma correta de o aplicar?

Existem essencialmente dois tipos de protetores solares que diferem na sua constituição e mecanismo de ação:

- Os protetores solares físicos, conhecidos como minerais, refletem a radiação UV e são de largo espectro (eficazes para as radiações UVA e UVB). Não causam alergias de contacto e são os mais adequados para crianças mais pequenas, em particular no primeiro ano de vida. Muitos destes protetores são espessos, de espalhamento difícil, deixam resíduo esbranquiçado e podem secar a pele. No entanto, há já marcas de protetores minerais que ultrapassaram estas características menos simpáticas.
- Os protetores solares químicos absorvem e retêm a radiação, impedindo que esta atinja a pele. Existem em formulações de espectro variável sendo que, atualmente, já existem de largo espectro. São mais fáceis de espalhar e devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição solar. Degradam-se com a exposição solar e podem perder eficácia com os banhos, a transpiração excessiva e a fricção com areia e toalhas de praia, por isso devem ser reaplicados a cada 2h ou após os banhos. Ocasionalmente originam alergias de contacto. Só devem ser usados por crianças com mais de 1 ano de idade.

O protetor ideal é o que é capaz de:

1. Bloquear a radiação UVA e UVB (ser de largo espectro)
2. Ter um SPF 50+ (o SPF, sun protection factor, é um indicador de eficácia da proteção contra os raios UVB)
3. Ser resistente à água e à fricção (ainda assim deve ser reaplicado!)
4. Não se associar a alergias de contacto

Vamos lá aproveitar o Sol com moderação, cuidado e entusiasmo!

Referências

1. <http://www.apcancrocutaneo.pt/attachments/article/129/UVguia.pdf> (acedido em 19/02/2021)



2. <https://www.dgs.pt/saude-ambiental-calor/verao-em-seguranca/proteja-se-do-sol.aspx> (acedido em 19/02/2021)
3. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-sun-protection> (acedido em 19/02/2021)
4. <https://www.fda.gov/about-fda/center-drug-evaluation-and-research-cder/sun-protection-factor-spf> (acedido em 19/02/2021)
5. Jindal AK, Gupta A, Vinay K, Bishnoi A. Sun Exposure in Children: Balancing the Benefits and Harms. Indian Dermatol Online J. 2020.13;11(1):94-98.

Autores:

Rita Bouceiro Mendes¹ (interna de formação específica de Dermato-venereologia)

Cristina Tapadinhas¹ (Assistente Hospitalar Graduada de Dermato-venereologia)

¹Centro Hospitalar e Universitário Lisboa Norte, Hospital de Santa Maria, Serviço de Dermatologia