

13 perguntas sobre o sol e a protecção solar

Estes artigos estão publicados no sítio do Consultório de Pediatria do Dr. Paulo Coutinho.

<http://www.paulocoutinhopediatra.pt>



Consultório de Pediatria do Dr. Paulo Coutinho.

Telef. 229 271 761
Tlm. 918 301 830

Rua Albino Moreira, nº 1400
4485-767 Vilar – Vila do Conde

<http://www.paulocoutinhopediatra.pt>
paulocoutinho@paulocoutinhopediatra.pt

1.2. O sol faz mal? Não existem benefícios da exposição solar?

O sol emite energia que é classificável em várias categorias (luz visível, radiação ultravioleta (UV), radiação infravermelha, etc.), consoante o comprimento de onda das radiações respectivas, as quais no entanto só atingem parcialmente a superfície terrestre por efeito de filtragem estratosférica (camada do ozono, nuvens, etc.). É o que permite a existência de vida na terra (a síntese de oxigénio pelas plantas, amplitudes térmicas terrestres razoáveis), o sentido da visão, a síntese de vitamina D através da irradiação da pele de componentes ingeridos pela alimentação e mesmo uma sensação de bem-estar (antidepressiva) característica de um dia luminoso. **São de longe as radiações UVA e UVB as principais responsáveis pelos efeitos prejudiciais na saúde, descritos abaixo, sendo fundamentalmente a elas dirigidas as medidas de fotoprotecção.** A exposição desregada pode levar à **aqueimadura solar** (efeito agudo), ao **envelhecimento da pele** (rugas, manchas) e favorece a ocorrência de **tumores malignos** na pele, cujo número tem aumentado de forma alarmante, uns devido ao efeito da exposição crónica acumulada ao longo dos anos (carcinomas) e outros como possível consequência da exposição episódica intensa verificada sobretudo no período da infância e da adolescência (melanoma). Tendo em consideração que cerca de **80% da totalidade da exposição solar acontece antes dos 18 anos**, é evidente a importância da consciencialização da vantagem da implementação precoce de medidas foto protectoras. Note-se que a maior parte destas radiações, para além da luz visível e da radiação infravermelha (responsável pela sensação de calor na pele), não se sente directamente, sendo os seus efeitos encobertos e com consequências mais tardias na saúde. Num dia nublado, por exemplo, os efeitos das radiações UV pouco se reduzem (20%) apesar da noção de que, por ausência de sol visível ou de calor na pele, estarmos protegidos, o que não é verdade. Portanto, as consequências da exposição humana à radiação solar são complexas e multifacetadas, umas positivas e outras prejudiciais, **ficando como ensinamento que devemos coexistir com o sol aproveitando os seus efeitos benéficos e reduzindo o risco dos segundos.**

3. A protecção solar não pode provocar falta de vitamina D?

Uma pequena exposição não intencional ao sol no dia-a-dia parece permitir a formação de vitamina D de que precisamos, pelo que, **em condições normais, não se justifica suplementação vitamínica.** De qualquer forma, nunca deve ser o sol o fornecedor da vitamina D, quando necessário.

4. Quem se deve proteger do sol?

Todos, independentemente da idade ou cor da pele, beneficiamos da implementação de uma estratégia de prevenção das consequências nocivas da exposição solar. Claro está que indivíduos de pele clara (que se «queimam» com facilidade e não bronzeiam) ou com doenças de pele (erupção polimorfa luminosa v.g.) ou sistémicas (lúpus, v.g) que se agravam com a exposição solar, mais cuidados têm de ter.

Consultório de Pediatria do Dr. Paulo Coutinho.

5. Em que circunstâncias nos devemos proteger com mais cuidado? De que forma?

A protecção solar deve ser encarada como muito mais do que aplicar protectores solares quando no Verão nos deslocámos à praia! **Deve ser considerada como uma maneira de estar e uma atitude na vida que minimizem os riscos que a exposição solar pode acarretar.** Não tem que ver só com a praia e o Verão, pois o sol não vai de férias. A quantidade de radiação UVA e UVB que atinge a superfície terrestre é afectada pela latitude, altitude, estação do ano, altura do dia, a presença de nuvens e da camada de ozono. A irradiação máxima ocorre junto do Equador e em altitude. Devemos, em termos de **actividade**, ter precauções acrescidas em acções que decorram maioritariamente ao **ar livre** (passeios ou desporto praticados na natureza, viagens de turismo, incluindo na neve (a neve reflecte a radiação solar, amplificando a exposição), ou em **profissões desempenhadas no exterior**, etc. Em termos de **localização geográfica**, antecipar maior risco nos **tropicais** (mais perto da linha do Equador). Com maior risco em **altitude** (férias de Inverno na montanha) e durante os meses de **Verão**. **A radiação também é mais agressiva entre as 11h e as 16h pelo que devemos procurar estar à sombra, durante esse período do dia** (corresponderá ao período do dia em que a nossa sombra seja inferior ao comprimento). A utilização de **chapéus com aba larga** ou mesmo com protecção para as orelhas e nuca (boné de legionário), associados ao uso de **T-shirts com mangas compridas** são complementos importantes na defesa contra a radiação UV. Relativamente à **idade**, **as crianças com menos de 6 meses de idade não devem ser expostas ao sol directamente.** Em conclusão, em todas as circunstâncias citadas acima, maior deve ser o nosso nível de alerta e de cuidado. **Entendemos realçar que consideramos mais importante a adopção de uma estratégia de procura activa de sombra e o uso de chapéus, óculos de sol e roupas adequadas nas circunstâncias de maior risco do que depositar a nossa confiança sobretudo na aplicação de protectores solares.**

6. Os protectores solares estão indicados? Fazem diferença entre eles? Como os podemos escolher e utilizar?

Existem 2 tipos de protectores solares: uns **inorgânicos**, capazes de reflectir a totalidade da radiação UV; outros, **orgânicos**, compostos de vários princípios químicos, que conjugadamente são capazes de absorver a radiação UV. O índice de protecção **SPF** é apenas uma medida do grau de protecção contra o vermelhão da pele pela radiação **UVB** (comparando pele protegida com pele não protegida), não se devendo fazer equivaler a tempo de exposição à radiação nem muito menos usar protectores solares para podermos estar mais tempo ao sol! **Recomenda-se a aplicação generosa de protectores solares com protecção simultânea anti-UVA e UVB com índice de protecção 50+, reaplicados frequentemente ao longo do período de exposição, sobretudo se nos banharmos.** Aquilo em que mais falhámos quando usamos protectores é na quantidade reduzida que utilizamos, pelo que recomendamos uma aplicação abundante,

Consultório de Pediatria do Dr. Paulo Coutinho.

sem poupar. Os protectores orgânicos devem ser aplicados cerca de **15-30 min** antes da exposição. **Até aos 2-3 anos ou em situações de pele mais sensível, recomenda-se a escolha de protectores inorgânicos.** Não se deve utilizar restos de protectores de um ano para o outro (verificar sempre o prazo de validade).

7. E a roupa com protecção solar? É eficaz?

A utilização de roupa com capacidade protectora contra a radiação UV, que na etiqueta é identificável pelo dístico **UPF (que deve ser pelo menos 30)**, representa um acréscimo na protecção anti-UV, pelo que também é recomendável.

8. Devemos usar óculos de sol?

A utilização de óculos de sol que incorporem filtros anti-UV é uma ajuda preciosa na protecção da retina pelo que a sua utilização também é recomendável.

9. Em dias nublados não é necessário tanto cuidado?

Pelo exposto anteriormente (ver pontos 1.,2.e 3.) em dias nublados em que tenhamos actividades ar livre é imprescindível mantermos uma fotoproteção adequada.

10. Os vidros bloqueiam eficazmente as radiações?

Os vidros «normais» das janelas ou dos automóveis, regra geral, apenas protegem contra a radiação UVB, não bloqueando a fracção UVA. Naquelas profissões ou actividades que impliquem grande risco, é aconselhável a aplicação de filtros que protejam contra a radiação UVA também.

11. Há alimentos que ajudem na protecção contra os malefícios do sol?

Há alimentos (como as cenouras) que, apesar de possuírem alguma acção anti oxidante, **não** são uma mais-valia significativa na protecção anti UV.

12. Os solários são seguros? E os auto-bronzeadores?

Nenhum solário é seguro e portanto não devemos utilizá-los. Os auto-bronzeadores funcionam como corantes e portanto não possuem acção anti-UV, pelo que a sua utilização deve ser sempre complementada com protectores solares.

13. Como devemos actuar perante uma queimadura solar?

Devemos evitar a todo o custo que aconteçam, pois, no limite, a queimadura solar é 100% prevenível! Na fase aguda, do vermelhão, devemos aplicar localmente compressas de água fria e medicar com ibuprofeno o mais precocemente possível. Devemos também reforçar a ingestão de líquidos. Não se deve romper as bolhas nem se deve aplicar anestésicos locais. Mais tarde, na fase descamativa, podemos utilizar hidratantes corporais. Todas as queimaduras solares extensas, sobretudo associadas a desidratação, febre ou sensação de mau estar geral, devem sempre ser observadas pelo seu médico assistente.

Paulo Coutinho – pediatra

Revisto em 10/4/2015

