



Sunita Dessai
Diretora do Serviço de Dermatologia



Sol e Calor na Pele

Apanhar sol é essencial para a saúde. Devemos aprender a retirar o melhor que ele nos pode oferecer. Proteger do excesso é fundamental!

A radiação ultravioleta (UV) em baixa dosagem é benéfica para o ser humano contribuindo para a produção de vitamina D e tratamento auxiliar de várias doenças. Em altas dosagens e exposição prolongadas ao sol tem efeitos prejudiciais para a saúde.

Os raios ultravioleta-A (UVA) são os mais preocupantes independentemente da altitude e do clima: frio, chuva, neve, sol ou nevoeiro. Penetram mais profundamente na pele e são responsáveis pelo envelhecimento precoce, manchas na pele, alergias e o cancro de pele.

Os raios ultravioletas-B (UVB) penetram mais superficialmente na pele causando escaldões e queimaduras solares típicas das estações quentes do ano.

A pele memoriza todas as agressões solares ao longo da vida. A exposição exagerada e sem proteção constitui um fator de risco para o desenvolvimento de lesões pré-malignas como queratoses actínicas e malignas incluindo carcinoma basocelular, espinocelular e melanoma, para além do envelhecimento prematuro da pele, danos oculares, reações fotoalérgicas e enfraquecimento do sistema imunitário.

Os mais vulneráveis à exposição solar e ao calor são as crianças nos primeiros anos de vida; pessoas idosas; grávidas; portadores de doenças crónicas (nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo); pessoas obesas; pessoas acamadas; pessoas com problemas de saúde mental; pessoas a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos; trabalhadores / desportistas ao ar livre e pessoas que vivem em más condições de habitação.

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

Como proteger-se do sol e do calor?

- Evite o “horário vermelho” (12h00 às 16h00);
- Use vestuário leve, fresco e de algodão;
- Use chapéu de abas largas;
- Use óculos escuros;
- Aplique protetor solar (SPF ≥ 30) e reforce a cada duas horas mesmo em dias nublados e/ou sempre que transpirar ou mergulhar - Não esquecer as áreas mais sensíveis (lábios, orelhas, nariz e pescoço);
- Opte por praticar exercício físico pela manhã cedo ou pelo final do dia;
- Procure locais à sombra e frescos.
- Evite mudanças bruscas de temperatura;
- Tome banhos de água tépida;
- Aumente a ingestão de líquidos (preferencialmente água) e evite bebidas alcoólicas;
- Faça refeições leves, frescas e pouco condimentadas;
- Se trabalhar ao sol, tente criar condições de sombra.
- Em casa, evite que o calor entre (corra persianas; abra as janelas durante o período noturno);
- Nos utentes acamados utilize menos roupa na cama;
- Em viagem, se o carro não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas; Sempre que possível escolha horários de menos calor para realizar as suas viagens.

Ter presente que a neve, a relva, a água e a areia são refletores da radiação aumentando os seus efeitos na nossa pele, por isso mesmo debaixo de um guarda sol podemos sofrer queimadura solar. A água reflete até 50% dos raios UV e mais de 50% dos UV atingem 50 cm de profundidade.

É fundamental proteger-se adequadamente. Deve examinar a sua pele realizando autoexame periodicamente como medida preventiva e atempada do cancro da pele.