

**Autor:** Bárbara Oliveira

**Última atualização:** 2016/09/15

**Palavras-chave:** Pele, Inflamação, Cancro da pele, Fator de proteção solar, Exposição solar

### Resumo

Num adulto saudável, a exposição solar é fundamental para a fixação de vitamina D no organismo. Esta vitamina é essencial para o crescimento e desenvolvimento da estrutura óssea em especial nas crianças e idosos.

A exposição aguda ao sol é de longe a causa principal de lesões da pele, podendo ir de queimaduras solares, alterações da coloração e insolações ao envelhecimento precoce. Os indivíduos expostos durante muito tempo ao sol correm risco superior de contrair cancros de pele, como o carcinoma espinocelular, o carcinoma basocelular e o melanoma.

O risco é tanto maior quanto mais jovem a pessoa for, pelo que se recomenda um cuidado redobrado com as crianças.

Proteja a sua pele, lábios e olhos do excesso de exposição solar.

## Cuidados a ter na exposição solar

A pele é o maior órgão do nosso corpo, constituindo 15% do seu peso corporal, tendo funções de revestimento, termorregulação, formação de vitamina D, perceção sensorial e proteção contra agentes externos.

As preocupações com o sol não devem estar presentes só na praia mas sim em qualquer atividade que exija momentos de exposição solar.

Devido à inclinação com que os raios solares atravessam a atmosfera nas diferentes horas do dia, a exposição ao sol é menos prejudicial no início da manhã e no fim da tarde. A quantidade de radiação ultravioleta que chega à superfície da Terra é cada vez maior, especialmente nas latitudes mais a norte. O risco de lesões é maior a grandes altitudes, onde a atmosfera protetora é mais fina.

As queimaduras solares são provocadas por uma sobre-exposição aos raios ultravioleta B (UVB). Conforme o tipo de pigmento cutâneo que o indivíduo tenha e do tempo de exposição ao sol, a pele fica avermelhada, inflamada e com sensação dolorosa podendo ser muito intensa entre uma hora e um dia depois da exposição prolongada. Posteriormente, formam-se bolhas e a pele descama. A regeneração da pele inicia-se alguns dias depois e a cura completa pode levar semanas. A pele queimada ao cair deixa expostas novas camadas muito finas e sensíveis à radiação que devem exigir cuidados redobrados de proteção e hidratação.

## Queimadura solar - o que fazer?

---

*O melhor tratamento para as queimaduras solares é a prevenção.*

Após a instalação dos sintomas das queimaduras 3 a 5 horas após exposição até a sua resolução em alguns dias, existem alguns cuidados a ter:

- **Evite exposição solar**, a sua pele está ainda mais sensível;
- Utilize **compressas frias** ou toalhas humedecidas com água fria;
- Tome um **banho frio**, de banheira ou com um chuveiro leve; não utilize esponjas nem exfoliantes; evite o uso de produtos irritantes;
- Aplique **loções hidratantes** sem perfume;
- Use **roupas largas** de preferência de algodão sobre as zonas queimadas;
- **Ingira muita água** para se manter bem hidratado (8-10 copos);
- Se necessitar tome um **analgésico** como ibuprofeno ou paracetamol;
- Se tiver bolhas, **não as manipule**: só irá aumentar taxa de infeções e formação de cicatrizes;
- **Não remova a pele** a descamar, ela cairá espontaneamente.

As crianças pequenas com queimaduras solares devem sempre consultar um médico, assim como os adultos, se apresentarem sintomas como: febre, dores fortes, dores de cabeça (cefaleias), náuseas, vômitos, tonturas, bolhas severas e dolorosas, palidez ou falta de forças.

## Quem são os grupos de risco?

---

- Crianças
- Indivíduos com pele, cabelos e olhos claros
- Pessoas com problemas de pele como albinismo ou vitiligo
- Portadores de Imunodeficiência

Outro fator fundamental é o tempo total de exposição, em especial em indivíduos que trabalham no exterior ou praticam atividades lúdicas ao ar livre.

## Como proteger a sua pele?

---

- Reduza ao máximo as suas **atividades ao ar livre** entre as 12h e as 16h.
- Use um **chapéu**, uma **camisa** de cor escura e **óculos de sol** quando estiver exposto ao sol, em especial as crianças e pessoas com pele e olhos claros.
- Se estiver muito tempo exposto ao sol, por razões profissionais ou lúdicas, utilize **manga comprida e chapéu com abas**.
- Aplique um **protetor solar** com um fator de proteção igual ou superior a 30, pelo menos meia hora antes de ir para a praia ou piscina

- Renove as **aplicações de 2 em 2 horas** e após o banho, mesmo que o protetor seja resistente à água.
- Efetue um **autoexame da pele** com regularidade. Vigie a evolução do contorno, da cor e do tamanho dos seus nevos e se alguma alteração recorra ao médico.
- Tenha em consideração que ocorre **reflexão dos raios solares** na neve (85%), na areia (20%), na água (5%), aumentando a exposição real.
- Não deixe de usar protetor se o tempo estiver nublado: a **radiação atravessa as nuvens**.
- É necessário aplicar uma quantidade apreciável de protetor solar sobre todo o corpo de modo a que se crie uma **camada uniforme**.
- Mantenha os **bebés até aos 6 meses**, pelo menos, longe da exposição direta do sol e ensine às crianças desde muito cedo os perigos e cuidados a ter com o sol.
- **Evite os solários**, porque aumentam exponencialmente o risco de cancro e aceleram o envelhecimento da pele
- Após exposição solar **hidrate bem a sua pele**, com um creme ou loção adequados.
- Consumir frutas, legumes e beber muita água é importante para a manutenção de uma **pele saudável** e hidratada.
- Esteja atento aos valores do **índice ultravioleta** que poderá consultar na página do Instituto Português do Mar e da Atmosfera. Recomenda-se a utilização de protetores solares para valores superiores a 3.

## Conclusão

---

Num indivíduo saudável a exposição solar é fundamental mas a proteção é essencial para manutenção de uma pele saudável e evitar lesões futuras.

*Cuide da sua pele que ela cuida de si !!!*

## Referências recomendadas

---

- Sociedade brasileira de dermatologia- campanha educação sobre exposição solar
- DGS- Cuidados a ter com a exposição solar
- Manual MSD- Queimaduras solares
- Sociedade Portuguesa de Dermatologia - Protecção contra a radiação solar

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*

[Bárbara Oliveira](#)