COORDENAÇÃO **LUIS COSTA** | EMAIL **sracores@ordemenfermeiros.pt**
MANUELA DIAS | EMAIL **mdias@ordemenfermeiros.pt**

ordem dos enfermeiros AÇORES

A Exposição Solar

"Os cuidados ao ter com o Sol"

O Sol é indispensável à vida. A exposição solar durante breves períodos por dia, com proteção, melhora o estado anímico ajudando na prevenção, melhoria de estados depressivos e ajuda na síntese de vitamina D que é necessária para a absorção e fixação do cálcio nos ossos

SANDRA CRISTINA MOREIRA DIAS
Enf.ª Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica (Hospital da Horta)







Os cuidados devem ser redobrados principalmente nas crianças nos primeiros anos de vida; idosos; portadores de doenças crónicas; pessoas com uma pele clara, que não se bronzeiam facilmente

O Sol é indispensável à vida. A exposição solar durante breves períodos por dia, com proteção, melhora o estado anímico ajudando na prevenção, melhoria de estados depressivos e ajuda na síntese de vitamina D que é necessária para a absorção e fixação do cálcio nos ossos. Contudo, quando esta exposição ao sol e/ou ao calor intenso é excessiva, torna-se perigosa para a saúde, potenciando o envelhecimento precoce de pele e o aparecimento de queimaduras de pele, e de lesões pré-cancerosas e neoplasias, golpe de calor e ainda agravamento de doenças crónicas.

Os cuidados devem ser redobrados principalmente nas crianças nos primeiros anos de vida; idosos; portadores de doenças crónicas; pessoas com uma pele clara, que não se bronzeiam facilmente.

A exposição solar tem muitos benefícios à saúde, se esta for antes das 10h da manhã e após as 16h. Deveremos sempre lembrar uma regra simples que diz que as horas seguras são aquelas em que a nossa sombra é maior que nós próprios. Não se esqueça que mesmo debaixo de um chapéu-de-sol, a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e o facto de estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas.

Devem ser adotadas medidas como: aplicar protetor solar com um índice de proteção adequado ao fototipo de pele de cada pessoa 20-30 minutos antes da exposição solar, e renovação da sua aplicação de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o protetor seja à prova de água; usar roupa larga de cor clara, de preferência de algodão, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB; permaneça 2 a 3 horas em locais à sombra, frescos e arejados e evite os esforços físicos nas horas de mais calor; aumente a ingestão de líquidos, preferencialmente água ou sumo de frutas, naturais, (sem adição de açúcar) mesmo sem ter sede. Faça uma alimentação equilibrada e evite o consumo de bebidas alcoólicas; dedique atenção especial a crianças e idosos, os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar, devendo evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos. Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia.

Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas.

Em casa evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular; abra as janelas durante a noite; use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

Peça informações, tire as suas dúvidas com o seu enfermeiro de família, usufrua dos benefícios do sol e viva um Verão saudável! ◆