Ordem dos Enfermeiros AÇORES

Os Enfermeiros e...

Sol, Mar e Responsabilidade

COORDENAÇÃO: **TIAGO LUZ ALMEIDA** EMAIL: **tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt**

Sol, mar e responsabilidade: a fotoproteção como compromisso de saúde pública nos Açores

"Apesar da crescente divulgação dos riscos associados à exposição solar excessiva, persiste ainda a perceção de que um bronzeado intenso é sinónimo de saúde e vitalidade. Esta ideia, profundamente enraizada em muitas sociedades, não encontra suporte na evidência científica"

O crescimento da mobilidade internacional, associado ao aumento dos fluxos migratórios e do turismo, representa um desafio relevante para a saúde pública. Viajar, seja por lazer, trabalho, estudo ou voluntariado, tem se tornado uma atividade cada vez mais frequente, independentemente da idade e dos antecedentes de saúde.

Com a chegada do verão, os Açores enchem-se de vida. As praias, as zonas balneares, os trilhos e os espaços ao ar livre tornam-se palco de momentos de convívio, lazer e contacto privilegiado com a natureza. O sol é, sem dúvida, um dos grandes aliados desta estação. No entanto, os seus benefícios devem ser usufruídos com responsabilidade.

Apesar da crescente divulgação dos riscos associados à exposição solar excessiva, persiste ainda a perceção de que um bronzeado intenso é sinónimo de saúde e vitalidade. Esta ideia, profundamente enraizada em muitas sociedades, não encontra suporte na evidência científica. Pelo contrário, sabe-se hoje que a exposição inadequada à radiação ultravioleta (UV) constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de cancro da pele, envelhecimento cutâneo precoce e outras alterações dermatológicas e oculares.

"É na proximidade com a comunidade que o conhecimento se transforma em prática e a informação em comportamento. Construir comunidades mais saudáveis significa investir na educação, na responsabilidade individual e na ação coletiva

Enquanto Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública, considero que a fotoproteção deve ser encarada como uma prioridade de saúde pública. Mais do que tratar a doença, importa promover a saúde e prevenir a doença, através do desenvolvimento de conhecimentos, competências e comportamentos que permitam às pessoas proteger a sua saúde ao longo de toda a vida.

A pele protege-nos. Cabe-nos protegê-la.

A pele é o maior órgão do corpo humano e a nossa primeira linha de defesa contra as agressões do meio envolvente. A radiação ultravioleta atravessa esta barreira natural e provoca danos cumulativos nas células cutâneas.

Os raios UVA penetram mais profundamente na pele, contribuindo para o fotoenvelhecimento, a perda de elasticidade e o aparecimento de rugas. Já os raios UVB atuam sobretudo na camada superficial da pele, sendo responsáveis pelas queimaduras solares e por alterações no ADN celular que podem, ao longo dos anos, favorecer o desenvolvimento de diferentes tipos de cancro da pele, incluindo o melanoma.

Importa recordar que estes efeitos são cumulativos. Cada episódio de queimadura solar representa uma agressão que aumenta o risco futuro de doença, ainda que as consequências apenas se manifestem muitos anos mais tarde.

Nos Açores, a sensação de frescura proporcionada pela brisa marítima e os dias parcialmente nublados podem criar uma falsa sensação de segurança. No entanto, a radiação ultravioleta mantém-se presente e a reflexão da luz pelo mar intensifica a exposição, tornando indispensável a adoção de medidas de proteção mesmo quando o calor não é intenso.

A fotoproteção começa antes da praia.

O uso de protetor solar continua a ser uma das medidas preventivas mais importantes, mas só é eficaz quando corretamente utilizado. Recomenda-se a escolha de um protetor de amplo espetro, com proteção contra radiação UVA e UVB e fator de proteção solar (FPS) igual ou superior a 30, sendo o FPS 50+ particularmente indicado para crianças, pessoas de pele clara e indivíduos com maior sensibilidade à radiação solar.

O protetor deve ser aplicado de forma generosa, cerca de 20 a 30 minutos antes da exposição solar, e reaplicado de duas em duas horas, bem como após os banhos de mar ou a transpiração intensa. Zonas frequentemente esquecidas, como as orelhas, a nuca, o dorso das mãos e os pés, devem ser igualmente protegidas.

Importa sublinhar que o protetor solar não deve ser entendido como uma forma de prolongar a exposição ao sol. A proteção eficaz resulta da combinação de várias medidas: procurar sombra, evitar a exposição entre as 11h00 e as 16h00, utilizar chapéus de abas largas, vestuário adequado e óculos de sol com filtros ultravioleta certificados.

Os olhos também precisam de proteção.

Quando se fala em proteção solar, raramente se pensa na saúde ocular. No entanto, a exposição prolongada à radiação ultravioleta pode provocar lesões agudas, como a fotoqueratite, e contribuir para o desenvolvimento de patologias como as cataratas e a degenerescência macular relacionada com a idade.

O uso de óculos de sol com proteção UV certificada constitui, por isso, um verdadeiro investimento em saúde. Em contrapartida, óculos meramente estéticos, sem filtros adequados, podem aumentar o risco de lesão ocular, uma vez que a dilatação da pupila facilita a entrada de maior quantidade de radiação.

Hidratar é também proteger.

Os dias quentes exigem igualmente uma atenção especial à hidratação. A perda de água através da transpiração é um mecanismo natural de regulação da temperatura corporal, mas pode conduzir rapidamente à desidratação se não for adequadamente compensada.

É importante beber água regularmente ao longo do dia, sem esperar pela sensação de sede, que constitui um sinal tardio de défice hídrico. Crianças, idosos, grávidas e pessoas com doenças crónicas requerem especial vigilância, devendo privilegiar-se a água em detrimento de bebidas açucaradas ou alcoólicas.

Literacia em saúde: a melhor proteção começa no conhecimento.

Uma população mais informada consegue interpretar melhor as recomendações dos profissionais de saúde, reconhecer situações de risco, escolher corretamente os produtos de proteção solar e transmitir esses conhecimentos às gerações mais jovens. Ensinar uma criança a usar chapéu, aplicar protetor solar ou procurar sombra é investir na prevenção de doenças que poderão surgir apenas décadas mais tarde, um trabalho desenvolvido no âmbito da Enfermagem Comunitária e da Saúde Escolar.

Este processo de literacia em saúde não ocorre de forma espontânea. Depende de estratégias organizadas e contínuas de promoção da saúde, desenvolvidas nos contextos onde as pessoas vivem, trabalham e aprendem. É na proximidade com a comunidade que o conhecimento se transforma em prática e a informação em comportamento. Construir comunidades mais saudáveis significa investir na educação, na responsabilidade individual e na ação coletiva.

Um compromisso para este verão.

Que este verão seja uma oportunidade para reforçar uma verdadeira cultura de prevenção, em que cada família compreenda que a fotoproteção não é apenas uma recomendação sazonal, mas um compromisso de saúde que deve acompanhar todas as fases da vida.

Cuidar da pele, proteger os olhos, manter uma hidratação adequada e educar as novas gerações são gestos simples com benefícios duradouros. Enquanto profissionais de saúde, temos a responsabilidade de promover esta mudança. Enquanto cidadãos, temos o dever de a colocar em prática. Porque proteger a saúde começa muito antes de a doença surgir. ■

Cláudia Cunha - Enfermeira Especialista em Saúde Comunitária
USISJ – CENTRO DE SAÚDE DA CALHETA