

## OS ENFERMEIROS E...



AS MEDIDAS PREVENTIVAS À EXPOSIÇÃO SOLAR...

COORDENAÇÃO LÚCIA FREITAS / LEONOR MELO / CARMEN ANDRADE - sracores@ordemenfermeiros.pt

# Sol e pele uma questão de equilíbrio

A exposição solar constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a queimaduras solares, à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento, ou a um golpe de calor.

ENF.ª SARA FREITAS  
ENF.ª SÍLVIA GUERREIRO  
CENTRO SAÚDE VILA FRANCA DO CAMPO

O Verão está aí, e com ele as férias. O calor convida-nos a sair mais vezes de casa e a permanecer em espaços mais abertos e, como tal, mais expostos à luz solar. Esta tem um efeito benéfico sobre o estado de espírito e é indispensável para certas funções corporais, como a síntese da vitamina D, fortalecendo os ossos e evitando o raquitismo. No entanto, a exposição constante ao sol pode acarretar riscos específicos para população, que importa conhecer para se poder prevenir adequadamente.

Este tipo de comportamento constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a queimaduras solares, à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento, ou a um golpe de calor, situação esta muito grave e que pode provocar danos irreversíveis à saúde, ou até levar à morte. A exposição à radiação ultravioleta também poderá originar repercussões graves e crónicas na saúde: o cancro de pele, as cataratas e problemas no sistema imunitário. Torna-se, assim, imprescindível proteger as zonas expostas ao sol, evitando-se, deste modo, os seus efeitos nefastos.

Considerando o sol como o principal factor externo responsável pelo envelhecimento, surge o conceito de foto envelhecimento, que se define como o envelhecimento lento e progressivo da pele durante a vida. Os solários também contribuem para o foto envelhecimento e aumentam a probabilidade de cancro de pele, não sendo, portanto, seguros. Pelo que foi descrito, a população em geral deve adoptar medidas preventivas durante a exposição solar, dando-se especial atenção aos grupos que são mais vulneráveis ao calor: as crianças nos primeiros anos de vida, as pessoas idosas, os portadores de doenças crónicas, os trabalhadores manuais expostos ao sol, entre outros.

É de salientar que o mito de que a pele bronzeada não precisa de protecção está posto de parte. As células chamadas de melanócitos, presentes na epiderme, produzem um pigmento melanina que pode absorver a radiação UV e proteger a pele. Pessoas com pele mais escura têm a mesma quantidade de melanócitos



Usar protector solar com um índice adequado à idade



Os solários aumentam a probabilidade de cancro de pele



Usar protector solar não só na praia mas também durante actividades ao ar livre

que aqueles com pele clara, mas podem produzir mais melanina, o que lhes dá maior protecção, mas não as dispensa de manter cuidados de prevenção. O excesso de sol nunca foi considerado um benefício para a saúde. Pelo contrário, os avanços da ciência demonstram que a exposição prolongada e concomitante ao sol provoca aumento da aspereza, das rugas na pele, diminuindo, assim, a sua elasticidade.

Como tal, importa adoptar

medidas preventivas durante a exposição solar:

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 16 horas;
- Proteger as crianças e, em especial, os bebés com menos de um ano de idade, uma vez que não devem ser expostos ao sol;
- Usar sempre óculos de sol e protector solar com um índice adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência superior a 30, não só na praia mas também durante actividades ao ar livre;

- Principalmente as peles claras devem usar protector solar diariamente e durante todo o ano, porque a luz solar difusa também provoca foto envelhecimento;
- Usar roupa solta, fresca, de preferência de algodão;
- Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos naturais de fruta, sem adição de açúcar);
- Evitar as bebidas alcoólicas;
- Repousar frequentemente em locais frescos e arejados, de preferência à sombra;

A população deve adoptar medidas preventivas durante a exposição solar, em especial as crianças, as pessoas idosas, os portadores de doenças crónicas, os trabalhadores manuais expostos ao sol, entre outros

Sintomas como fraqueza, desmaio, náuseas e vômitos, pele vermelha, seca e sem suor, dores de cabeça, entre outras, devem ser tidos em conta e constituir razão para procurar ajuda junto dos serviços de saúde.

A fim de evitar este tipo de situações, nós, enfermeiros, adoptamos medidas de sensibilização junto de pais, crianças e população em geral, nas mais diversas situações em que solicitam os cuidados de saúde. Todas as oportunidades são valorizadas, como sejam as consultas de enfermagem da saúde infantil, saúde materna, saúde escolar, e até mesmo outras situações de prestação de cuidados. Cabe-nos a nós informar acerca dos riscos que correm em situações de exposição solar e de medidas de prevenção a adoptar.

Tenha um Verão responsável e em segurança. Boas Férias! ||