

Aproveite o sol, cuide da sua pele!

Dra. Catarina Marques
Enfermeira Helena Correia

Com a chegada do tempo quente ficamos mais expostos ao sol.

Da exposição desprotegida ao sol podem resultar queimaduras solares que, para além de dolorosas, constituem um perigo com consequências prejudiciais para a saúde.

Sendo que todas as faixas etárias são afetadas, os extremos de idade são mais sensíveis às radiações solares, pela sua pele mais sensível e maior risco de complicações relacionadas com o sol. Assim, na criança queimaduras solares podem causar danos cutâneos irreversíveis, resultando anos mais tarde em pele frágil, precocemente envelhecida e com risco de tumores cutâneos. Já nos idosos, a fragilidade cutânea provoca mais facilmente queimaduras de difícil cicatrização.

Os sintomas das queimaduras são pele vermelha, dolorosa e anormalmente quente após a exposição solar. Depois da queimadura pode ocorrer febre, bolhas na pele e dor intensa nas regiões afetadas.

Em caso de queimadura solar recomenda-se: evitar nova exposição ao sol; aplicar compressas com água fria; não rebentar as bolhas; não aplicar álcool, manteiga ou óleos gordos e contactar um profissional de saúde sempre que necessário.

Fique com as principais medidas de proteção solar aconselhadas para a proteção durante o verão.

1. Evitar o sol entre as 11h e as 16h

Nos meses de verão deve evitar-se exposição solar entre as 11h e as 17h.

2. Atenção à idade

Crianças com idade inferior a 6 meses não devem ser expostas diretamente ao sol, pelo que não está recomendada a ida de bebés à praia antes dessa idade.

4. Aplicar um protetor solar adequado

Usar sempre protetor solar com um índice (FPS) adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência, igual ou superior a 30, e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas), especialmente se estiver molhado ou se transpirou bastante. Já nas crianças, usar sempre um protetor solar com um SPF 50+, sendo que antes de 1 ano de idade deve-se preferir um protetor solar mineral, que garante menor absorção de químicos pela pele.

5. Usar roupas frescas, chapéu e óculos de sol

É importante vestir roupas frescas, idealmente de mangas compridas.

Para a proteção ocular estão aconselhados os óculos de sol com filtro UV e o uso de um chapéu de abas, que proteja cabeça, face e pescoço.

6. Aumentar a ingestão de líquidos

Tenha sempre água fresca disponível para se manter hidratado ao longo do dia; idosos e crianças têm maior risco de desidratação. Evitar as bebidas alcoólicas.

Fonte:

Direção Geral da Saúde

Para mais informações:

- E-mail: calor@dgs.pt
- Linha Saúde 24: 808 24 24 24