



## FAMIPED

**Famílias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Cuidado com o sol

**Autor/es:** Manuel Merino Moína y Grupo PrevInfad / PAPPS. Pediatra de cabecera. C S El Greco. Getafe (Madrid).

**Traductor/a:** Susana Rocha.

[Volumen 5. Nº2. Junio 2012](#) [1]

**Palabras clave:** fotoprotección, radiações UV, cancro de pele, melanoma

### É mau apanhar sol?

O sol é a origem e o que mantém a vida na Terra, portanto a maior parte dos efeitos das suas radiações sobre nós são benéficos, como por exemplo o fabrico sob a pela de uma das vitaminas mais importantes: a vitamina D.

No entanto, nas últimas décadas assistimos a um aumento do cancro de pele em todo o mundo, atingindo sobretudo pessoas de pele clara e que resulta da exposição excessiva ao sol.

### Quais são as radiações solares prejudiciais?

A maior parte das radiações nocivas são frenadas na atmosfera terrestre, que nos serve deste modo de escudo protector. Dentro das que chegam à superfície do nosso planeta, as que se podem tornar mais prejudiciais são as chamadas radiações ultravioleta (UV).

Chegam-nos sobretudo as ultravioleta A (UVA) e, em menor quantidade, as mais prejudiciais ultravioleta B (UVB), mas tanto umas como outras estão implicadas em processos que danificam a pele.

### Porque é que as crianças têm mais risco?

Está demonstrado que o efeito cancerígeno das radiações solares é cumulativo, de forma que as queimaduras solares repetidas se relacionam com o desenvolvimento posterior de tumores cutâneos, especialmente se as queimaduras se produzem na infância. Portanto, as crianças devem ser especialmente protegidas da exposição solar excessiva e educadas para manter condutas eficazes de fotoproteção.

### Quais são as medidas eficazes de fotoproteção?

Agrupam-se em 3 áreas:

- Reduzir a exposição.
- Proteger a pele do sol.
- Utilizar cremes solares.

## Cuidado com o sol

---

### Que factores influenciam a sensibilidade à luz solar?

Além dos factores físicos externos (latitude terrestre, altitude, hora do dia, meteorologia, índice UV e presença de superfícies reflectoras na proximidade), um factor determinante do padecimento de queimaduras solares e das suas consequências a longo prazo é de índole genética e manifesta-se no tipo de pele que cada indivíduo possui: desde a pele negra à branca e sardenta.

Um caso de especial risco são as pessoas com antecedentes familiares de cancro de pele e as que têm nevos cutâneos numerosos.

Os cremes solares constituem uma ajuda para a fotoprotecção, mas não devem converter-se na desculpa para aumentar o tempo de exposição ao sol nem a forma de obter um maior bronzeado.

Também se desaconselha o uso de mecanismos artificiais de bronzeado, como camas ou lâmpadas de raios UVA.

### Recomendações e conselhos

CUIDADO COM O SOL! Que apesar de ser muito benéfico...

- As queimaduras solares aumentam o risco de cancro de pele.
- As crianças mais pequenas são as mais vulneráveis.
- Como prevenir as queimaduras solares?

1. Evitar a exposição excessiva ao sol.

- Tentar não estar ao sol nas horas centrais do dia.
- Procurar sítios com sombra.

2. Utilizar roupa que cubra a pele, como camisolas com mangas e calções tipo bermudas, chapéus de sol e chapéus com abas e também óculos de sol homologados que tenham filtro ultravioleta UVA e UVB.

3. Aplicar cremes protectores com factor de protecção 15 ou superior nas zonas de pele descobertas. O creme não deve ser nunca a única medida de protecção.

- Os cremes solares devem ser resistentes à água e proteger tanto de UVA como de UVB.
- Deverão aplicar-se antes da exposição ao sol e cada duas ou quatro horas, segundo a hora do dia, intensidade do sol, tipo de pele, número de banhos de água e tendo em conta o efeito potenciador das superfícies reflectoras, como a água ou a areia.

- Os que tenham pela clara e se além disso com sardas ou sinais abundantes, deverão extremar estas precauções.

- Segundo qual seja o tipo de pele (tabela 1) devem-se intensificar ou não as medidas gerais de fotoprotecção:

Tabela 1.- Fotoprotecção recomendada segundo o tipo de pele.

## Cuidado com o sol

Tipo de pele	Tipo de protecção
Pele tipo I (queima-se sempre e não se bronzeia nunca)	Evitar a exposição ao sol a meio do dia e proteger-se com calças compridas, camisa de manga comprida e chapéu em caso de exposição. Fotoprotector resistente à água (factor 15 ou superior) diariamente no Verão e também em caso de exposição
Pele tipo II (queima-se sempre e bronzeia-se pouco)	Minimizar a exposição solar a meio do dia. Roupa protectora e factor fotoprotector (factor 15 ou mais) se há exposição
Pele tipo III (às vezes queima-se e bronzeia-se sempre)	Exposição intensa: igual ao tipo II. Exposição moderada: fotoprotector factor 10-15
Pele tipo IV-VI (não se costuma queimar; V e VI pele morena ou negra)	Não necessita protecção habitualmente

### Direcções web

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm> [2]

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar> [3]

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext) [4]

<https://www.aecc.es/SobreEICancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx> [5]

[http://www.aepap.org/previnfad/rec\\_melanoma.htm](http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm) [6]