

Fique por dentro: Raios da luz solar

A radiação ultravioleta (UV) faz parte da luz solar que chega à Terra. Ao atingir nossa pele, os raios UV penetram profundamente e desencadeiam reações imediatas como as queimaduras solares, as fotoalergias e o bronzeamento. Provocam também reações tardias, devido ao efeito **acumulativo da radiação durante a vida**, causando o envelhecimento cutâneo e as alterações celulares que, através de mutações genéticas, predis põem ao câncer da pele. Essa radiação se divide em radiação UVA e UVB (os raios UVC não atingem a Terra).

O impacto dos raios UV em crianças é importante entender desde a 1ª. Idade. Como o efeito é cumulativo, é importantíssimo preservar as crianças desde pequenas, das exposições dos raios UV. Camisas brancas na praia **NÃO RESOLVEM**. Os raios UV penetram camisas de cores claras e especialmente quando molhadas e grudadas rente ao corpo.

Portanto coloquem camisas mais escuras em crianças, e evitem a exposição de crianças ao sol entre as 10.00 e 16.00, e recomenda-se o uso de protetor solar de no mínimo Fator 30 ou +, que tal usar 50 ! E não se esqueça, fazer uma reaplicação a cada duas horas.

A incidência de Câncer de pele infantil tem aumentado no Brasil, portanto atenção as dicas abaixo: A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que as seguintes medidas de proteção sejam adotadas:

- Usar chapéus, bonés, camisetas escuras e protetores solares.
- Evitar a exposição solar e permanecer na sombra entre 10 e 16h (horário de verão).
- Na praia ou na piscina, usar barracas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco confiável: 95% dos raios UV ultrapassam o material.
- Usar filtros solares diariamente, e não somente em horários de lazer ou diversão. Utilizar um produto que proteja contra radiação UVA e UVB e tenha um fator de proteção solar (FPS) 30, no mínimo. Reaplicar o produto a cada duas horas ou menos, nas atividades de lazer ao ar livre. Ao utilizar o produto no dia-a-dia, aplicar uma boa quantidade pela manhã e reaplicar antes de sair para o almoço.
- Observar regularmente a própria pele, à procura de pintas ou manchas suspeitas.
- Consultar um dermatologista uma vez ao ano, no mínimo, para um exame completo.
- Manter bebês e crianças protegidos do sol. Filtros solares podem ser usados a partir dos seis meses de idade.

Saiba mais em:

<http://www.sbd.org.br/>



Portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia