

# Cuidado com o Sol

## Manual do Tutor



# Cuidado com o Sol

## O que tem a luz solar?

O sol apresenta muitos benefícios para as pessoas. Alguns deles incluem a luz do dia e a criação de um clima temperado para vivermos e nos desenvolvermos; o sol também nos dá a vitamina D, que é essencial para o corpo. Com os recentes avanços tecnológicos, também podemos recolher a energia do sol através de painéis solares, usando-a para gerar eletricidade em casa e nas empresas.

Em certas partes do mundo, os seres humanos adoram o sol. Os irlandeses e britânicos, em particular, adoram-no porque não o conseguem ver com muita frequência. Os turistas destas partes do mundo viajam em massa para climas mais ensolarados durante o verão, apenas para verem o sol. Contudo, nalguns lugares do Oriente Médio, o sol é uma ameaça constante, por estar sempre presente. Ao nível humano, o sol é importante porque nos fornece uma quantidade abundante de vitamina D - uma vitamina muito importante que nos ajuda a absorver cálcio e a ter ossos fortes. No entanto, se não se lidar com ele com precaução, o sol tem alguns efeitos negativos para o ser humano. O objetivo deste recurso é apresentar alguns dos aspetos positivos e negativos da nossa relação com o sol e fornecer algumas dicas para que possa permanecer seguro ao sol.

## Benefícios da luz solar

O sol oferece muitos benefícios, que é comum serem ofuscados pela dimensão negativa que tem. Na verdade, a exposição insegura ao sol pode aumentar o risco de cancro da pele, danificar os olhos e a pele, etc. Contudo, há muitos benefícios de que podemos desfrutar através de uma exposição segura ao sol. Vamos listar alguns desses benefícios aqui:

- Fornece vitamina D aos seres humanos:

Esta vitamina é crucial para manter saudáveis os nossos ossos. Através da ingestão de vitamina D é possível absorver melhor o cálcio necessário para desenvolver ossos saudáveis. Contudo, os seres humanos precisam apenas de 15 minutos diários da luz ultravioleta do sol para obter a quantidade necessária de vitamina D.

- Alivia o stress:

Todos ficamos um pouco stressados de tempos a tempos. Algumas das melhores formas naturais de aliviar o stress incluem exercício físico, relaxamento, caminhadas na natureza e uma exposição segura ao sol.

- Cura algumas doenças de pele:

A luz solar pode ser eficaz na cura de algumas doenças da pele, incluindo acne, psoríase, icterícia, eczema e algumas infeções fúngicas.

- Melhora o humor:

O acesso à luz solar é um estimulante natural do humor. A luz solar pode ajudar as pessoas a sentirem-se melhor e com mais energia.

- Melhora o sono:

A exposição à luz solar afeta a quantidade de melatonina que o cérebro produz, que é o que diz ao cérebro quando é a altura de dormir. Quando escurece, começamos a produzir melatonina e ficamos prontos para dormir em cerca de duas horas. Com mais luz solar no verão, é provável sentirmo-nos mais despertos.

- Alivia os sintomas da depressão sazonal:

Durante os meses de inverno, algumas pessoas sofrem de uma síndrome chamada Transtorno Afetivo Sazonal (TAS). A falta de luz solar durante os meses de inverno pode desencadear este distúrbio, que faz com que as pessoas se sintam levemente deprimidas. Os sintomas incluem mau humor, dificuldade em fazer e manter amigos, comer demasiado, cansaço e dormir demais. A luz solar é o melhor antídoto natural para o TAS.

## Perigos da exposição ao sol

Todos sabemos que a exposição excessiva ao sol pode ser prejudicial à nossa saúde, mas já considerou todo o conjunto de efeitos negativos que a exposição ao sol pode ter sobre nós?

Aqui fica uma lista de alguns dos principais perigos da exposição ao sol:

- Provoca exaustão pelo calor:

Exaustão pelo calor é o termo dado à reação do corpo à perda de muita água e sal - geralmente causada pela transpiração excessiva. Os sintomas de exaustão pelo calor incluem:

- Dor de cabeça;
- Náusea;
- Tonturas;
- Fraqueza;
- Irritabilidade;
- Sede;
- Transpiração intensa;
- Temperatura corporal elevada;
- Menor produção de urina.

As pessoas que trabalham ao ar livre e em ambientes quentes correm maior risco de exaustão pelo calor.

- Insolação:

Se a exaustão pelo calor não for tratada, pode causar insolação. A insolação é a mais grave doença relacionada com o calor e pode ser fatal. A insolação faz com que a temperatura do corpo suba e, se não for tratada, pode causar morte ou incapacidade permanente. Os sintomas de insolação incluem:

- Confusão, estado mental alterado, fala arrastada;
- Perda de consciência (coma);
- Pele quente e seca ou muito transpirada;
- Convulsões.

Se notar algum destes sintomas após a exposição ao sol, é aconselhável procurar atendimento médico imediato, pois pode ser fatal se não for tratado.

- Danifica os olhos – Cataratas:

A exposição desprotegida e a longo prazo à luz ultravioleta do sol pode causar danos à retina. A retina é encontrada na parte de trás do olho. É um filme claro, onde as hastes e os cones produzem imagens visuais que interpretamos no nosso cérebro. Os danos causados pela exposição à luz solar UV também podem causar o desenvolvimento de inchaços ao longo da orla da córnea, que podem crescer sobre a córnea e impedir uma visão nítida. A luz UV também é um fator no desenvolvimento de cataratas.

- Envelhece a pele prematuramente:

A exposição excessiva ao sol pode causar rugas e outros sinais de envelhecimento na nossa pele. Associamos as rugas ao envelhecimento, mas a nossa exposição à luz solar é um fator importante no desenvolvimento de rugas. A luz UV danifica o colagénio e o tecido elástico da pele, tornando-se frágil e não recuperando a forma, o que causa flacidez. A exposição à luz solar é o segundo elemento a afetar a rapidez com que envelhecemos - perdendo apenas para fumar!

- Cancro da pele:

A pior e mais perigosa consequência da exposição excessiva ao sol por um período prolongado é o cancro da pele. Há três tipos comuns de cancro da pele que se

corre o risco de desenvolver após anos prolongados de exposição solar sem proteção:

- Carcinoma basocelular (CBC) - este ocorre quase sempre na pele severamente danificada pelo sol. Geralmente, aparece numa cor rosa, brilhante e de forma protuberante. Embora o CBC geralmente não se espalhe, fica maior e mais profundo ao longo do tempo, podendo tornar-se um problema se for ignorado.
- Carcinoma de células escamosas (CEC) - O CEC é causado pela exposição ao sol, mas também por cicatrizes de queimaduras (por calor ou radiação). Num pequeno número de casos, o CEC pode espalhar-se para os linfonodos e (raramente) para outros órgãos.
- Melanoma maligno - este é o tipo menos comum de cancro de pele, mas talvez o mais perigoso; o número de pessoas com melanoma está a aumentar a cada ano, especialmente em mulheres jovens entre 18 e 29 anos, devido à alta taxa de bronzeamento artificial por esta população. O melanoma é muito perigoso e pode ocorrer em qualquer lugar onde haja

células produtoras de pigmento, incluindo toda a pele (não precisa de estar em áreas expostas ao sol, mas a exposição ao sol aumenta o risco), sinais, marcas de nascença e olhos. Pode espalhar-se para os gânglios linfáticos e para outros órgãos, incluindo o cérebro, pulmões e fígado. O melanoma é muito mais comum em famílias com histórico de sinais anormais ou melanoma maligno.

- **Queimadura solar:**

A queimadura solar é um dos efeitos negativos mais comuns e imediatos da exposição excessiva ao sol. Os sintomas de queimaduras solares aparecem aproximadamente 4 horas após a pele ser queimada e danificada pelo sol e, com este atraso, as pessoas geralmente não sabem que estão queimadas, correndo o risco de ficarem ainda mais queimadas ao permanecerem ao sol. Os sintomas de queimaduras solares incluem:

- Vermelhidão;
- Dor e sensibilidade;
- Bolhas;
- Sintomas semelhantes aos da gripe, como náusea, febre, calafrios ou dor de cabeça.

Se você ou um familiar tiverem estes sintomas acompanhados de febre, é recomendado terem acompanhamento médico.

## **Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?**

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tópico da luz e da exposição solar, apresentando os benefícios e perigos da luz solar, os quais pode partilhar com os membros do seu grupo local de saúde. Para usar este recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro reproduza a breve aula em vídeo e conduza uma discussão em grupo sobre a temática da exposição solar.

A acompanhar este manual, também vai encontrar uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para apresentar os benefícios e perigos da luz e exposição solar, além de fornecer algumas dicas para se proteger contra os efeitos nocivos dos raios solares. A apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual. Use a apresentação para conversar sobre a luz solar com os membros da sua rede local: se a consideram ou não um problema de saúde pública na comunidade e o que poderiam fazer para ajudar outras pessoas a limitar os efeitos negativos da exposição solar na saúde.

## **Atividade em Grupo**

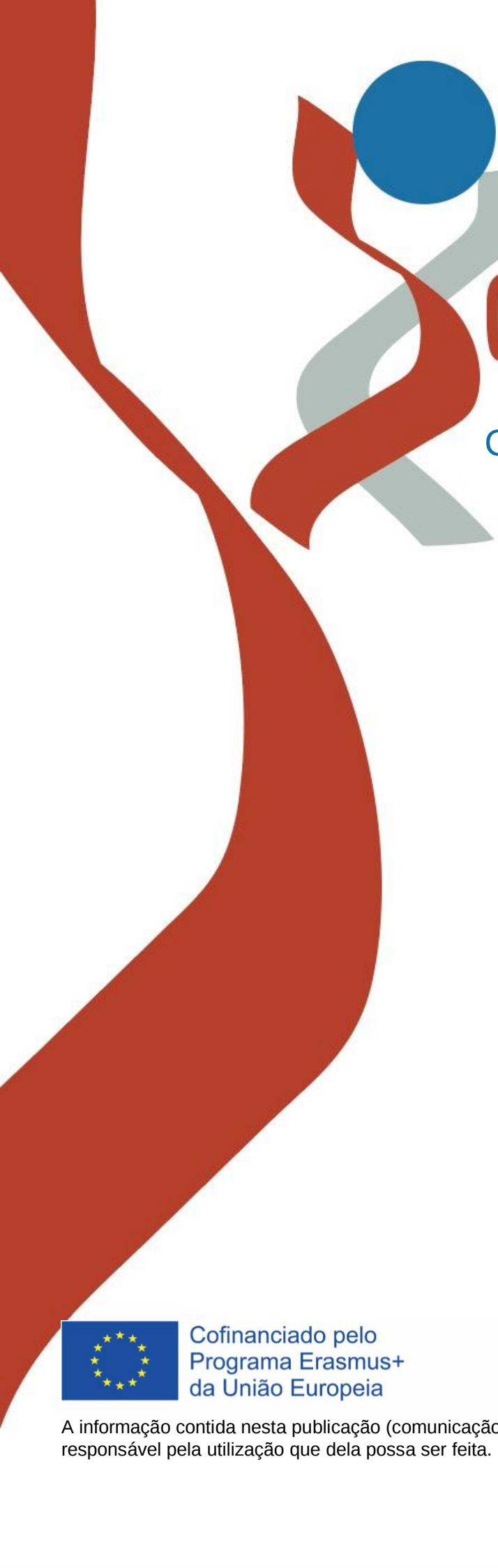
Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma

discussão sobre como se poderia aumentar a consciencialização relativa à exposição solar na comunidade local. Para iniciar esta discussão, faça as seguintes perguntas aos membros do grupo:

- Como protege a sua pele?
- Como protege os seus olhos?
- Quais são as horas de pico do sol?
- Sabe como verificar o índice de UV?
- Existe algo como um 'bronzado saudável'?
- Deve usar creme/protetor solar durante todo o ano?

Os membros do grupo podem pesquisar *online* as respostas para algumas destas perguntas, no caso de não saberem algumas respostas. Passe 25 a 30 minutos a discutir cada um destes pontos.

ON CALL



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095