Queimadura Solar

As queimaduras solares são provocadas por uma sobre-exposição aos raios ultravioleta B (UVB). A pele pode ficar avermelhada, inflamada e com sensação dolorosa podendo ser muito intensa entre uma hora e um dia depois da exposição prolongada. Posteriormente, formam-se bolhas e a pele descama. A regeneração da pele inicia-se alguns dias depois e a cura completa pode levar semanas.

As preocupações com o sol não devem estar presentes só na praia mas sim em qualquer atividade que exija momentos de exposição solar.

Queimadura Solar – o que fazer?

O melhor tratamento para as queimaduras solares é a prevenção.

- **Evitar nova exposição solar**, a pele está ainda mais sensível;
- Utilizar **compressas frias** ou toalhas humedecidas com água fria;
- Tomar um **banho frio**, de banheira ou com um chuveiro leve; não utilize esponjas nem exfoliantes;
- Evitar o uso de produtos irritantes;
- Aplicar **loções hidrantes** sem perfume;
- Usar **roupas largas** de preferência de algodão sobre as zonas queimadas;
- **Ingerir muita água** para se manter bem hidratado;
- Se necessário, tomar um **analgésico** como o paracetamol;
- **Não manipular as bolhas**, se estas existirem: aumento da taxa de infeções e formação de cicatrizes;
- **Não remover a pele** a descamar, ela cairá espontaneamente.

Rubrica "Crack Médico"

Autora: Drª Tatiana Bastos

Como proteger a pele?

Reduzir ao máximo as **atividades ao ar livre** entre as 12h e as 16h.

Usar **chapéu**, peças de roupa frescas e **óculos de sol** quando estiver exposto ao sol.

Aplicar **protetor solar** com um fator de proteção igual ou superior a 30, pelo menos meia hora antes de ir para a praia ou piscina

Renovar as **aplicações de protetor solar de 2 em 2 horas** e após o banho, mesmo que o protetor seja resistente à água.

Efetuar um **autoexame da pele** com regularidade. Vigiar a evolução do contorno, da cor e do tamanho dos seus nevos.

Ter em consideração que ocorre **reflexão dos raios solares** na neve (85%), na areia (20%), na água (5%), aumentando a exposição real.

Não deixar de usar protetor se o tempo estiver nublado: a **radiação atravessa as nuvens**.

É necessário aplicar uma quantidade apreciável de protetor solar sobre todo o corpo de modo a que se crie uma **camada uniforme**.

Manter os **bebés até aos 6 meses**, pelo menos, longe da exposição direta do sol e ensinar às crianças desde muito cedo os perigos e cuidados a ter com o sol.

Evitar os solários, porque aumentam exponencialmente o risco de cancro e aceleram o envelhecimento da pele.

Após exposição solar **hidratar bem a pele**, com um creme ou loção adequados.

Consumir frutas, legumes e beber muita água é importante para a manutenção de uma **pele saudável** e hidratada.

Estar atento aos valores do **índice ultravioleta** que poderá consultar na página do **Instituto Português do Mar e da Atmosfera**. Recomenda-se a utilização de protetores solares para valores superiores a 3.

As crianças pequenas com queimaduras solares devem sempre consultar um médico, assim como os adultos, se apresentarem sintomas como: febre, dores fortes, dores de cabeça, náuseas, vómitos, tonturas, bolhas de grandes dimensões e dolorosas, palidez ou falta de força.