

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/11

Como ganhar cor sem arriscar?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

Nos meses mais soalheiros as praias portuguesas enchem-se de veraneantes à procura do bronze ideal. Mas será que ganhar cor implica riscos? Como desfrutar do sol em segurança?

A ideia generalizada que uma pele bronzeada é uma pele mais bonita e desejável choca com um facto frequentemente esquecido: uma pele queimada pelo sol é uma pele menos saudável. A radiação ultravioleta (UV) do sol provoca o envelhecimento precoce da pele. Pior ainda, os UVs podem danificar o DNA das células da pele aumentando o risco de cancro de pele. É o cancro mais frequente em Portugal - são mais de 12 000 casos por ano - e no Mundo. Se a maioria dos cancros de pele não é particularmente perigoso, existe um subtipo, o melanoma, mais agressivo e mortal, responsável pela morte de mais de 300 pessoas por ano. Mas preveni-lo não é complicado se tivermos os cuidados certos com o sol.



Caso pretenda ganhar cor, faça-o de forma segura e respeitando todas as regras da exposição solar.

Mais de 90% dos casos de melanoma devem-se a uma exposição desadequada ao sol. A procura do bronze ideal é feita à custa de períodos de exposição muito intensos, condensados em curtos períodos no ano.

Apesar das estatísticas pouco animadoras, há boas notícias: o melanoma é um cancro prevenível. “Ganhar cor sem arriscar” é possível e não implica cortar relações com o sol - desfrutar do sol em segurança está ao alcance de todos, mas implica alguns cuidados. As medidas de prevenção mais importantes são procurar lugares com sombra e usar roupas com cobertura total da pele, estar ao sol apenas nos horários seguros (antes das 11h e após as 17h) e usar o protetor solar, uma medida de proteção que complementa as anteriores, mas não a mais eficaz.

Para ganhar cor sem arriscar, deve:

- 1) Consultar o índice de radiação UV (www.ipma.pt) antes de exposição ao sol, para saber qual a intensidade da radiação solar, e evitar expôr-se em dias com índice superior a 5.
- 2) Aplicar uma quantidade generosa de protetor solar anti-UVA e anti-UVB 15 minutos antes da exposição. Utilizar factor de proteção solar (FPS) 50 ou FPS 30 para quem é muito moreno.

- 3) Evitar a exposição solar entre as 11h00 e as 17h00. Em Portugal, o período mais perigoso é entre as 12h00 e as 16h00, pelo que se deve evitar a todo o custo estar ao sol neste horário. Uma maneira simples de saber quando se pode estar ao sol é seguir a regra da sombra: a exposição solar é segura quando a nossa sombra é maior do que nós próprios.
- 4) Repetir a aplicação do protector solar 30 minutos após o início da exposição solar. Fazê-lo também depois de ir à água.
- 5) Evitar períodos de exposição solar superiores a 2 horas.
- 6) Ter em atenção que mesmo debaixo do guarda-sol a proteção não é total, já que a areia reflecte cerca de 15% da radiação solar.
- 7) No resto do dia, vestir roupas que cubram a pele na totalidade (calças, camisola de manga comprida, de tecido não poroso e escura, chapéu de abas, óculos de sol) e procurar a sombra.

E para aqueles que querem mesmo ficar bronzeados, existe uma alternativa menos arriscada que estar ao sol: o uso de autobronzeadores. Ainda que não sejam conhecidos todos os seus efeitos, parecem ser mais seguros que a exposição à radiação UV. No entanto, a tonalidade bronzeada que conferem à pele não a protege contra a radiação UV do sol. Quem os usa deve proteger-se dos efeitos do sol da mesma maneira que as restantes pessoas. A escolha destes produtos deve ser aconselhada por um dermatologista. Já o recurso a solários é desaconselhado por qualquer dermatologista e está interdito a menores de 18 anos.

Como nem todas as peles são iguais, a exposição ao sol deve ser feita de acordo com as características e cor da pele de cada um. As mais claras requerem maior proteção, mas todos devem desfrutar do sol em segurança, mesmo aqueles que têm peles muito escuras. Já as crianças com menos de 3 anos não devem ser expostas diretamente ao sol, uma vez que têm uma pele em desenvolvimento que não se consegue proteger adequadamente das agressões causadas pela radiação UV.

Questões*

1. Qual a medida mais importante de proteção contra a radiação ultravioleta?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Evitar expor-se entre as 12h00 e as 16h00. | <input type="radio"/> Utilizar protetor solar com FPS 30. |
| <input type="radio"/> Estar à sombra. | <input type="radio"/> Utilizar protetor solar com FPS 50. |

2. A utilização de solários...

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> é segura desde que limitada a 1 sessão por ano. | <input type="radio"/> é segura desde que limitada a 1 sessão por mês. |
| <input type="radio"/> é segura desde que limitada a 1h por sessão. | <input type="radio"/> não é segura e é desaconselhada pelos dermatologistas. |

3. A regra da sombra...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> permite saber o período de exposição solar segura. | <input type="radio"/> permite saber onde existe sombra. |
| <input type="radio"/> diz-nos que a nossa sombra é sempre maior do que a nossa altura. | <input type="radio"/> diz-nos que a exposição é segura quando a nossa sombra é menor do que a altura. |

4. O período de exposição solar nunca deve exceder, por dia, ...

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 1 hora. | <input type="radio"/> 2 horas. |
| <input type="radio"/> 3 horas. | <input type="radio"/> 4 horas. |

5. O protetor solar deve ser aplicado...

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> 15 min depois da exposição solar. | <input type="radio"/> no início da exposição solar. |
| <input type="radio"/> 15 min antes da exposição solar e renovado 30 min depois. | <input type="radio"/> só nos períodos críticos (12-16h). |

6. Explica por que razão é importante adotarmos medidas de prevenção quando estamos expostos ao sol.
