

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 10 000 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 à radiação UV. 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 11h00 e após as 17h00) 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 bronzada 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 até proibido a menores de 18 anos.

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"/> só nos períodos críticos (12h00-16h00). | <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"/> 15 min depois da exposição solar. |

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