

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

[2minutos.pt/episodios/10](https://2minutos.pt/episodios/10)

## Não são 2 semanas de banhos de sol que nos vão fazer mal?

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

A “tostar” ao sol, ninguém vê nem sente os efeitos da radiação ultravioleta (UV). Mas será que os UVs são inofensivos? E se forem “só” duas semanas de praia, haverá riscos?

Quando a pele está ao sol, é exposta à radiação UV que pode danificar o DNA das células e originar um cancro da pele. Só em Portugal há aproximadamente 10 mil novos casos por ano. A maioria não causa grandes problemas, mas cerca de 10% são do tipo melanoma, a forma de cancro de pele mais agressiva e letal, que é responsável por cerca de 300 mortes por ano.

Cerca de 90% dos cancros da pele são causados por uma exposição desadequada ao sol. Não restam dúvidas: estar ao sol sem cuidados é muito arriscado, e o risco de melanoma aumenta a cada nova queimadura solar, que nem precisa de ser extrema ou esfolar, basta que deixe a pele rosada ou vermelha.

Para desfrutar do sol em segurança e evitar os perigos da radiação UV é preciso saber estar ao sol nas horas mais seguras e sempre com as devidas proteções: ao ar livre, deve procurar-se a sombra e usar roupas que cubram a pele na totalidade. Os banhos de sol devem ser antes das 11h00 e depois das 17h00 e não se deve expor a pele ao sol mais de 2 horas. Também é importante usar protetor solar, ainda que esta medida sirva apenas para complementar as anteriores.



*A exposição aos UV não se sente, mas causa danos nas células da pele.*

Em Portugal, onde “umas semanas de praia” são um ritual para muitas famílias, os cuidados devem ser redobrados, já que a exposição solar de grande intensidade em períodos de curta duração é o padrão de exposição mais propício ao desenvolvimento de melanoma. E também há que afastar a ideia que os cuidados “são só na praia”: a radiação solar é perigosa no jardim, no campo, a fazer ski na neve, ou durante uma caminhada. O nível de intensidade da radiação UV é influenciado por diversos fatores que podem tornar a exposição solar ainda mais perigosa:

- **altitude:** a radiação UV aumenta 15% por cada 1000 metros de altitude, o que significa que é superior nas zonas de montanha;
- **latitude:** a radiação UV é maior nas regiões mais próximas do equador, algo a ter presente quando se viaja para essa região;
- **época do ano:** a radiação UV é maior nos meses de verão;

- **hora do dia:** a radiação UV tem intensidade máxima ao meio dia solar, que é quando a exposição solar é mais perigosa;
- **nebulosidade:** o céu nublado retém parte da radiação UV (cerca de 30%). Contudo, como os dias nublados geralmente não são tão quentes, a radiação infravermelha não se sente, o que deixa uma sensação enganadora de que a pele não está a ser queimada. Nestes dias acabamos por ficar ao sol durante mais tempo, facilitando as queimaduras solares - e acontece o mesmo nos dias ventosos;
- **reflexão:** a radiação UV reflete na areia (15% a 30%). Por isso, mesmo debaixo do guarda-sol são necessários cuidados: 3 horas debaixo de um guarda-sol podem corresponder a 1 hora direta ao sol. O mesmo fenómeno de reflexão acontece na neve (80% a 90%) e na água (5%), o que leva a que uma sessão de ski ou banho no mar sejam muito propícios a escaldões.

## Questões\*

1. *Estima-se que a exposição inadequada à radiação ultravioleta é responsável por cerca de...*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> 60% dos casos de cancro da pele. | <input type="radio"/> 70% dos casos de cancro da pele. |
| <input type="radio"/> 80% dos casos de cancro da pele. | <input type="radio"/> 90% dos casos de cancro da pele. |

2. *A exposição solar é perigosa...*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> quando estamos expostos na praia.    | <input type="radio"/> quando estamos expostos no campo. |
| <input type="radio"/> quando estamos expostos na montanha. | <input type="radio"/> em todas as situações anteriores. |

3. *Qual a percentagem de radiação ultravioleta refletida pela neve?*

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 50% a 60%. | <input type="radio"/> 60% a 70%. |
| <input type="radio"/> 70% a 80%. | <input type="radio"/> 80% a 90%. |

4. *Dos seguintes comportamentos, qual o que oferece maior proteção contra a radiação ultravioleta?*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Expor-se após as 16h00.        | <input type="radio"/> Procurar a sombra.       |
| <input type="radio"/> Utilizar boné e óculos de sol. | <input type="radio"/> Utilizar protetor solar. |

5. *Quantas mortes por ano são causadas por melanoma em Portugal?*

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> cerca de 50.  | <input type="radio"/> cerca de 100. |
| <input type="radio"/> cerca de 200. | <input type="radio"/> cerca de 300. |

6. *Explica por que é que mesmo nos dias frios, nublados e globalmente com pouco sol, podes sofrer uma queimadura solar.*

---

---

---

---

---

---