



INFORMAÇÃO SAÚDE

RECEBER  
O SOL EM SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

## RECEBER O SOL EM SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

O SOL É ESSENCIAL  
À VIDA, MAS TAMBÉM  
PODE SER UMA AMEAÇA.  
SAIBA COMO BENEFICIAR  
DOS RAIOS SOLARES  
E COMO PROTEGER-SE  
MESMO QUANDO HÁ  
SENSIBILIDADE AO SOL.



### AS DUAS FACES DO SOL

O sol é fonte de vida e de saúde: aquece-nos, contribui para o crescimento e fortalecimento dos ossos, regula os ritmos do corpo e proporciona-nos bem-estar. Mas o sol também tem uma face negra e a culpa é dos raios solares que atingem a superfície da terra:

#### RAIOS ULTRAVIOLETA A (UVA)

Presentes ao longo de todo o ano. A exposição prolongada a estas radiações é responsável pelas rugas e manchas que denunciam o envelhecimento precoce da pele.

#### RAIOS ULTRAVIOLETA B (UVB)

Actuam sobre a melanina, substância responsável pela cor da pele, deixando-nos bronzeados; estão na origem das queimaduras solares e do cancro da pele.

### QUANDO O SOL CAUSA ALERGIA

Há pessoas que desenvolvem uma reacção alérgica quando se expõem ao sol.

**A este fenómeno chama-se sensibilidade ao sol, e pode manifestar-se de diversas formas:**

#### ERUPÇÃO SOLAR

A mais comum é a erupção polimorfa solar que deve o seu nome às manchas avermelhadas de várias formas que surgem nas zonas do corpo mais expostas (decote, costas das mãos, braços e tornozelos). Surge principalmente na Primavera e Verão, algumas horas ou dias após a exposição solar; pode ser acompanhada de dores de cabeça, tremores, náuseas e vômitos. Estes sintomas melhoram ao fim de dois a três dias sem exposição ao sol.

#### ERUPÇÃO FOTOALÉRGICA

Pele vermelha e irritada e pequenas bolhas são os sintomas desta alergia que, por vezes, se estende para zonas do corpo não expostas. Esta reacção deve-se a substâncias químicas existentes em produtos de higiene, cosmética e em alguns medicamentos (de toma oral ou aplicação na pele).

Reacção devido a doenças como **lúpus, porfíria, acne, vitiligo, rosácea e eczema atópico.**



## TRATAR É POSSÍVEL

Os sintomas das diferentes reacções alérgicas ao sol tratam-se com alguns gestos simples e, por vezes, com medicamentos:

- No caso da erupção polimorfa, pode aplicar compressas frescas ou borrifos de água termal sobre as zonas mais afectadas. Se necessitar de um medicamento para aliviar a comichão peça conselho ao farmacêutico;
- O tratamento da erupção fotoalérgica passa por identificar – e evitar – a substância responsável pela alergia, aliviando-se os sintomas com medicação que deverá ser prescrita pelo médico.



Consulte o médico sempre que não consiga dormir ou vestir-se devido à irritação da pele, quando o eritema se espalha pelo corpo ou quando note sangramento nas áreas agredidas pelo sol.

## PREVENIR É MELHOR

Todas as pessoas se devem proteger dos raios solares, mas quem tem a pele mais sensível deve redobrar os cuidados:

- Evite a exposição solar sempre que possível, mas sobretudo entre as 11 e as 16 horas;
- Use protector solar com um factor de protecção igual ou superior a 15 para raios UVA e UVB, aplique antes de sair de casa e reaplique com frequência;
- Use protector para os lábios e óculos de sol com protecção UV;
- Mantenha cobertas as zonas do corpo mais sensíveis – sempre que possível, use calças, camisas de manga comprida e um chapéu com abas largas;
- Evite o uso de cosméticos;
- Informe-se se os medicamentos que toma podem provocar reacção fotoalérgica;
- Nas crianças: renove o protector solar com frequência; vista uma t-shirt de algodão de cor clara e um chapéu de abas largas sempre que não estejam na água; dê líquidos com regularidade, mesmo que não sintam sede, para evitar a desidratação.



Respeite estas regras e desfrute do sol em segurança e com saúde.

INFORMAÇÃO SAÚDE

# RECEBER O SOL EM SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



## COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

Na sua farmácia encontra informação sobre a sensibilidade à radiação solar, sobre os medicamentos que podem causar uma reacção alérgica, sobre os cuidados a ter na prevenção e no tratamento. Conte com o seu farmacêutico para fazer do sol um amigo.

