

Temos um país cheio de sol e com bonitas praias e criámos a ideia errada de que o sol é amigo e não tem perigos. A tomada de consciência da outra realidade é recente e hoje são constantes as campanhas em que se alerta para os reais perigos do sol, seja o golpe de calor (situação aguda e muito grave da criança deixada no carro ao sol, com pele vermelha, quente e seca, pulso rápido e forte, dor de cabeça, tonturas, náuseas, confusão, perda de consciência e morte), seja o perigo das exposições sem protecção, com queimaduras que deixam sequelas, embora estas não sejam vizíveis de imediato.

É em criança que se deve começar a prevenir e a incutir a preocupação com as lesões da pele provocadas pelo sol. A grande maioria dos danos causados devem-se a exposições descuidadas durante a infância. Todas as horas de sol acumulam-se desde criança e vão ter tradução mais ou menos grave na idade adulta. Os dermatologistas desaconselham a praia a crianças com menos de 1 ano de idade, pela grande probabilidade de exposição solar.

Os raios solares UVB, mais intensos entre as 11 e 17 horas nos meses de verão, são responsáveis pelos danos imediatos vizíveis, as queimaduras (rubor, calor, dor, bolhas, secura e descamação), cuja complicação futura mais grave é o cancro da pele, com elevada mortalidade. Os raios UVA, são constantes ao longo do dia e conferem à pele a tonalidade bronzeada. Ao penetrar nas suas camadas mais profundas são responsáveis pelos fenómenos tardios de manchas, rugas, envelhecimento precoce e também cancro da pele. A exposição às radiações solares têm menos risco de lesão de manhã e de tarde, quando o sol está mais oblíquo e faz uma sombra que é o dobro do tamanho da criança.

O tipo individual de pele é fundamental no que respeita à absorção de sol e à sua reação perante a exposição. Os pais devem conhecer o fototipo de pele dos seus filhos, que condiciona o tipo de protecção exigido. Quanto mais clara é a pele, maiores são os riscos e maior deve ser a protecção. As crianças de pele clara, louros, com olhos claros e sardentos, têm o fototipo I ou II, com grande risco de lesões solares e ficam rapidamente vermelhos com o sol. Os do tipo III e IV, com pele mais escura, obtêm gradualmente uma cor morena e não ficam frequentemente corados, têm um risco intermédio. Os muito morenos ou de raça negra, de fototipo V e VI, são de baixo risco mas mesmo assim devem evitar as exposições prolongadas ao sol. A exposição ao sol diário deve sempre ser lenta, progressiva e com uma protecção adequada. Deverão ainda ter particular cuidado aqueles que possuem muitos sinais ou que tenham história familiar de cancros de pele.

Existe no mercado um grande conjunto de marcas de fotoprotectores. Apenas se considera serem eficazes e seguros aqueles cujo índice de fotoproteção UVB é igual ou superior a 30. **Para crianças aconselha-se a utilização de protectores com factor igual ou superior a 50. Deve ser escolhido um protector que combine a sua acção contra os raios UVB e UVA. Os que contêm filtros físicos, mais espessos e difíceis de aplicar, fazem barreira e por isso são mais eficazes.**

Um protector solar aplica-se, não para que se possa estar ao sol, mas sim para que com ele se minimizem os efeitos nocivos do sol na pele. A sua utilização deve ser usada na praia, na piscina, no campo ou na cidade. Ele deve ser usado diariamente em quantidade adequada, mesmo nos dias nublados e aplicado de preferência cerca de 30 minutos antes da exposição, em todas as áreas não cobertas do corpo. Na praia a sua reaplicação deve ser feita mesmo naqueles que se dizem resistentes à água, depois do banho ou passado 3 horas se a exposição ao sol se mantém. Os banhos frequentes, secagem com toalha e a areia diminuem a eficácia dos protectores. Não deve utilizar os protectores que sobram do ano anterior. A protecção contra o sol e calor deve incluir ainda a frequência de lugares frescos e com sombra, o uso de roupas largas de preferência escuras e sintéticas (roupas de desporto anti-UVB), chapéu e óculos de sol com filtros. Manter uma boa hidratação com ingestão de água ou sumos naturais é muito importante.