

Verão deste ano exige cuidados redobrados

Verão e bronze não combinam com hospital. Mas a pressa para ficar *moreno* e o desejo de matar a saudade do sol podem prejudicar o organismo. A insolação, que normalmente aparece depois de uma exposição excessiva ao sol, desidrata o organismo, provoca mal-estar e incômodos pelo corpo. Enfim, não faz bem a ninguém.

Este verão, especialmente, oferece mais riscos à pele. Dados do Observatório Astronômico Nacional do Japão, da Universidade de Tóquio, mostram que o sol está em um ciclo de maior atividade (quando emite mais radiação). Essa fase só acontece a cada onze anos e começou exatamente no fim de 1997.

"Na prática, o que ocorre é o seguinte: a 'coroa solar' é mais visível e há maior número de manchas solares. Nelas, a atividade do sol é mais intensa. Portanto, os cuidados devem ser dobrados", diz o dermatologista brasileiro Francisco Leite, que estuda o assunto.

As crianças e os idosos têm mais chance de sofrer as consequências da insolação porque, além da pouca proteção natural, têm menos capacidade para equilibrar a temperatura do corpo, segundo Leite. "As pessoas de pele, olhos e cabelos mais claros também correm riscos maiores", alerta o médico. Quanto mais escura a pele, maior sua proteção natural. A melanina (pigmento que diferencia o preto do branco) é o protetor natural do organismo. Mas, é bom deixar claro: tanto brancos como morenos e pretos podem ter insolação. Proteção natural também tem limite.

É fácil reconhecer os sintomas da insolação. Basta, em primeiro lugar, sentir a pele ressecando, desidratando, *encolhendo*. Dependendo da cor da pele, poucas horas de sol já são suficientes para que os sintomas da insolação apareçam. Depois da sensação na pele, vem a vermelhidão, a ardência, dor de cabeça, tontura, vertigem, aumento da temperatura do corpo e sede, muita sede.

Quando a pele fica queimada além do limite, bolhas pelo corpo podem se formar e o quadro fica mais grave. Queimadura de segundo grau é caso de hospital. Um simples hidratante e milhares de copos d'água não resolvem mais o problema.

Quem acredita que o guarda-sol protege a pele dos riscos do sol, diz o pediatra Antônio Carlos Marcello, pode começar a mudar de idéia. O reflexo dos raios solares na areia da praia não queimam a pele, mas aumentam o calor. "Queimar não queima, mas assa", alerta Marcello.

A diferença entre a insolação e a intermação, segundo o pediatra, é apenas na coloração da pele. Sob o guarda-sol, a pele não fica vermelha. Mas os outros sintomas são idênticos. Por isso, os limites do protetor solar devem ser respeitados.

SERVIÇO

Francisco Leite
Dermatologista - Tel.: 327-3300
Antônio Carlos Marcello
Pediatra - Tel.: 248-3641

INSOLAÇÃO

A pressa para pegar logo bronze no verão nem sempre dá certo. Tomar sol demais e deixar a pele desprotegida pode causar desidratação e queimaduras pelo corpo.

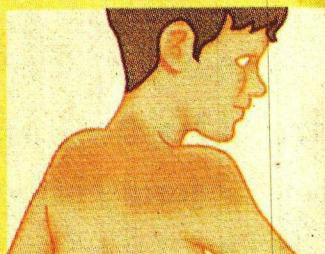
DIAS NUBLADOS

O cuidado também é essencial em dias nublados. Com as nuvens escondendo o sol intenso, o nível de radiação solar chega a 70% da normal — dia com o céu limpo. Isso significa que cuidar da pele e evitar o exagero têm de ser esforços diários. Dessa forma, o bronze chega junto com a saúde.

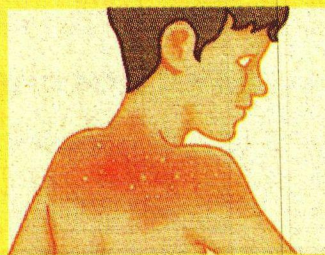
SINTOMAS

A desidratação e a queimadura da pele são os sintomas mais frequentes da insolação, especialmente em crianças e idosos. Quando alguém fica muito tempo sob o sol, a pele queima, suas células são destruídas e o líquido que fica entre essas células é eliminado. Além disso, o suor e a respiração mais intensa facilitam a perda de água. Outros sintomas da insolação são dor de cabeça, tontura, vertigem, falta de ar, aumento da temperatura do corpo, mal-estar e vômitos. Sem contar o envelhecimento precoce e o aumento em 25 vezes da chance de a pessoa desenvolver câncer de pele, no caso de haver queimadura.

FASES DAS QUEIMADURAS

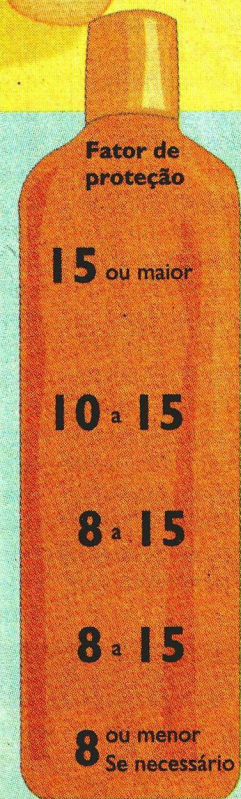


1ª FASE - A pele fica muito vermelha e ardida. Esse tipo já é suficiente para segurar a pessoa na sombra até a vermelhidão e a ardência passarem.



2ª FASE - Nesse estágio, bem mais grave, formam-se bolhas na pele (principalmente nas partes mais expostas) e o tratamento deve ser feito por médicos.

Tipo de pele	Sensibilidade ao Ultra-violeta	Histórico de bronzamentos e queimaduras solares
	Muito sensível	-Sempre se queima facilmente -Nunca se bronzeia ou bronzeia-se minimamente
	Sensível	-Queima-se moderadamente -Bronzeia-se gradualmente e moderadamente (marrom claro)
	Moderadamente sensível	-Queima-se minimamente -Sempre se bronzeia bem (marrom médio)
	Minimamente sensível	-Raramente se queima -Bronzeia-se muito (marrom escuro)
	Insensível	-"Nunca" se queima -Profundamente pigmentado (negro)



RAIOS SOLARES

Entre os raios solares que mais prejudicam a pele, o ultravioleta e o infravermelho estão entre os principais. Responsáveis pelo bronzeamento (escurecimento da pele), os raios ultravioleta são mais intensos entre 10h e 16h (11h e 17h, no horário de verão). Os raios infravermelho, que também podem provocar insolação, são responsáveis pelo aumento da temperatura do dia, pelo calor.

INTERMAÇÃO

Essa história de ficar debaixo do guarda-sol o tempo todo engana. Mesmo sem estar diretamente exposto ao sol, é possível ter insolação, ou melhor, intermação. A areia reflete o sol e, desse jeito, aumenta a temperatura da pessoa pelo calor, não pela exposição direta ao sol. Nesse caso, a pessoa não queima, mas assa. Os sintomas são idênticos aos da insolação.

CONSELHOS

Ao primeiro sinal de insolação, o jeito é procurar sombra e água fresca. Em casos graves de queimadura e de aumento da temperatura corporal, a dica é mergulhar em uma banheira de água gelada ou colocar toalhas umedecidas sobre o corpo, associado ao uso de ventiladores. Além disso, evite tomar sol entre 10h e 16h (11h e 17h, no horário de verão), não faça exercícios físicos sob o sol nesse horário. Tome cerca de três litros de água por dia. E lembre-se sempre de colocar o protetor solar pelo menos 15 minutos antes da exposição ao sol.

TRATAMENTO

Depois de estabelecido o quadro de insolação (ou intermação) é muito importante tomar muito líquido durante todo o dia. Não precisa ser só água. Se estiver com queimaduras mais graves, alternar os líquidos com soro, que pode ser caseiro. Tome banho frio e, para evitar que o corpo fique muito quente, use roupas leves e claras. O uso de hidratantes para o corpo é essencial. Para evitar o mal-estar, a alimentação deve ser leve. Apesar de simples, essas atitudes são primordiais para impedir o agravamento do quadro da insolação. Se agravada, essa situação pode resultar na internação da pessoa — para que possa receber soro na veia.