

Viva Bem

SAIBA MAIS

Veja mais explicações sobre queimadura solar no site da Sociedade Brasileira de Dermatologia, que dá explicações sobre outras enfermidades da pele

<http://migre.me/sXr77>

PARA AVALIAR

Tire suas dúvidas sobre protetor solar no site da Anvisa

<http://migre.me/sXrpl>

Creme calmante ajuda a reduzir dor das queimaduras de sol

Ficar muito tempo exposto ao sol sem usar protetor pode causar irritação e vermelhidão na pele

Um tempinho a mais no sol, sem reaplicar o protetor solar, pode causar estragos na pele. Queimaduras causam vermelhidão, inchaço e bolhas, que doem e ardem. Mas, dependendo do grau da lesão, é possível amenizar esses sintomas.

Sair do sol assim que perceber a queimadura, beber bastante água e suco, ficar em um ambiente mais refrigerado, tomar banhos mornos ou frios e usar loções calmantes, à venda nas farmácias, são algumas das formas de reduzir o desconforto. Usar roupas leves e de algodão também ajudam.

Mas cuidado: áreas muito extensas ou dolorosas devem ser avaliadas por um dermatologista, que pode recomendar alguns cremes suaves, como, por exemplo, à base de cortisona.

Segundo o dermatologista **Claudio Wulkan**, nem é preciso estar aquele sol de rachar para causar queimaduras: nuvens espessas protegem até 80%, ou seja, mesmo num dia nublado a pele ainda está sujeita a receber 20% de radiação solar.

"Portanto, não se engane. Use proteção solar também nos dias nublados para evitar queimaduras e outros danos provocados pelo sol", completa Ingrid Peres, fisioterapeuta dermatofuncional.

Proteção

Para evitar risco de queimaduras, além de usar protetor solar indicado para o seu tipo de pele, sempre use chapéus, bonés ou viseiras e óculos de sol. O protetor tem de ser reaplicado a cada duas horas ou após se molhar. "Nunca se esqueça de proteger os lábios", diz Ingrid. Existe protetor solar em bastão e batom com protetor.

E não se esqueça de proteger áreas mais expostas, como mãos, braços, ombros.

Além do desconforto causado pela queimadura enquanto a pele não é renovada, sol em excesso é o principal responsável pelo câncer de pele e pelo envelhecimento precoce. (Bárbara Souza)

Febre deve ser tratada no hospital

A presença de febre, mal-estar ou tonturas pode indicar um excesso de radiação solar e isso geralmente ocorre quando a área queimada ou acometida é muito extensa. Nesses casos é importante procurar um pronto-socorro.

Uma queimadura causa a destruição da parte superficial da pele (chamada epiderme). Essa pele será trocada por uma nova, que vem por meio do processo de descamação. (B5)

Vermelhidão, não

Exagerar no banho de sol traz consequências que vão do desconforto e dor à insolação e ao câncer de pele

COMO EVITAR QUEIMADURAS


Protetor solar

- Use o protetor solar indicado para o seu tipo de pele, com fator 30, no mínimo
- Aplique o protetor 20 minutos antes de se expor ao sol
- Reaplique o protetor a cada 2 horas ou após se molhar

Roupas

Use proteção física, como camisetas, bonés, óculos escuros e guarda-sol

Horário

Evite tomar sol entre as 10h e as 16h

QUANDO COMEÇA A QUEIMAR

Pele vermelha

- Geralmente, de 4 a 6 horas após o início da exposição solar
- Dependendo da intensidade da queimadura ou da quantidade de radiação recebida, essa vermelhidão pode ser leve, moderada ou intensa

Bolhas

Em alguns casos de exposição (geralmente, vermelhidão moderada a intensa), formam-se bolhas

Queimaduras

- Uma queimadura causa destruição da parte superficial da pele, chamada epiderme
- Essa pele será trocada por uma nova, que ocorre pelo processo de descamação
- As áreas mais claras do corpo são as mais sensíveis

COMO TRATAR AS QUEIMADURAS


Na hora

- Passar loções calmantes na área afetada

Faça compressas frias de soro fisiológico ou de chá de camomila gelado e passe na área queimada


Outras dicas

- Beba bastante água. A conta é ingerir diariamente

35 mililitros de água para cada quilo de seu peso. Por exemplo: se você tiver 70 kg, deve beber 2,5 litros por dia

- Tome banhos mornos ou frios
- Nunca puxe a pele quando começar a descascar
- Jamais exponha ao sol a pele queimada


Atenção

Queimaduras muito extensas ou dolorosas devem ser avaliadas por um dermatologista

Procure o médico se tiver:

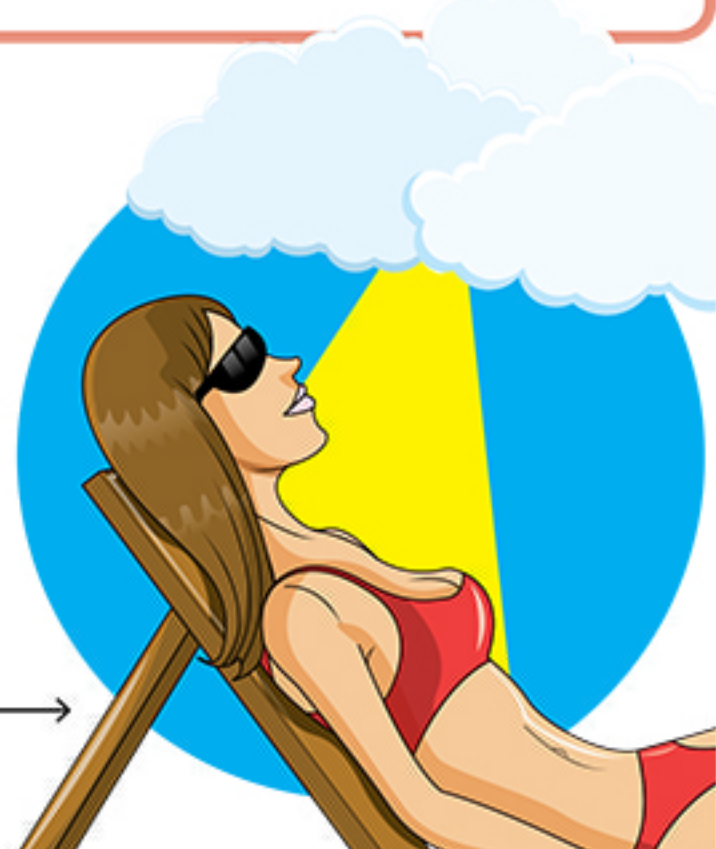
- Febre
- Tontura
- Mal-estar

Outros males que as queimaduras solares podem causar

- Envelhecimento precoce
- Manchas permanentes
- Câncer de pele

Não se engane!

- É possível se queimar mesmo em dias com muitas nuvens ou com chuva
- As nuvens mais espessas bloqueiam a radiação solar em torno de 70% a 80%



Onde procurar ajuda gratuita

Especialistas: dermatologista e clínico-geral

Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>