



BOLETIM PREVENCIÓNISTA

EXPOSIÇÃO SOLAR

Quem trabalha ao ar livre esta exposto à radiação ultravioleta do sol Raios (UV), mesmo em dias nublados. Os raios UV são uma parte da luz solar que é uma forma invisível de radiação. Existem três tipos de raios UV. Os raios UVA podem danificar o tecido conjuntivo e aumentar o risco de desenvolvimento de câncer de pele.

Os raios UVB penetram menos profundamente na pele, mas podem ainda causar alguns tipos de câncer de pele.

Os raios UVC são absorvidos pela atmosfera e não representam nenhum risco.

Radiação solar e lesões na pele

A pele protege o resto do corpo dos raios solares (uma fonte de radiação ultravioleta [UV] que pode

danificar as células). Uma superexposição ao sol, mesmo que seja breve, provoca queimaduras. Depois de uma prolongada exposição à luz solar, a parte mais externa da pele (epiderme) torna-se mais grossa e as células cutâneas produtoras de pigmento (melanócitos) aumentam a produção do mesmo (melanina), o qual confere à pele a sua cor. A melanina, uma substância protetora natural, absorve a energia dos raios ultravioleta e evita que estes penetrem mais profundamente nos tecidos.

A sensibilidade à luz solar varia conforme a origem, a exposição prévia e a cor da pele, mas toda a gente é vulnerável em determinado grau. Como as pessoas com pele escura têm mais melanina, são mais resistentes aos efeitos negativos do sol, tais como queimaduras, envelhecimento



BOLETIM PREVENCONISTA

cutâneo prematuro e cancro da pele. Os albinos não têm melanina na sua pele; como consequência, não se bronzeiam e até se queimam gravemente com uma breve exposição ao sol. Os albinos, a não ser que se protejam do sol, desenvolvem cancros da pele ainda muito novos. As pessoas com vitíligo têm zonas da pele sem melanina e por conseguinte podem sofrer queimaduras solares graves.

Queimaduras solares

As queimaduras solares são provocadas por uma super exposição aos raios ultravioleta B (UVB). Conforme o tipo de pigmento cutâneo que o indivíduo tenha e do tempo de exposição ao sol, a pele fica vermelha, inflamada e dorida entre uma hora e um dia depois da exposição. Posteriormente, podem-se formar bolhas e a pele descama. Algumas pessoas queimadas pelo sol têm

febre, calafrios e perda de forças, e as que tiverem sofrido queimaduras realmente graves podem até entrar em choque (hipotensão arterial, esvaimento e profunda astenia).

Evite exposições prolongadas e repetidas ao sol. Queimaduras solares acumuladas durante a vida predispõem ao câncer da pele. Evite se expor ao sol nos horários próximos ao meio-dia.

O horário entre 10 e 16 horas tem grande incidência de raios ultravioleta B, principais responsáveis pelo surgimento do câncer da pele.

Muitos anos de exposição aos raios solares envelhecem a pele, mas a exposição antes dos 18 anos de idade é provavelmente a etapa mais prejudicial. Embora a pele dos indivíduos ruivos seja muito mais vulnerável, se se verificar uma exposição suficiente a pele de qualquer indivíduo modifica-se.

BOLETIM PREVENCIÓNISTA

O dano provocado nas camadas mais profundas da pele provoca rugas e uma coloração amarelada. A radiação solar também torna a pele mais fina e pode induzir o aparecimento de formações pré-cancerosas (queratose actínica, queratose solar). Estas formações são áreas laminadas e descamativas que não curam; podem também ser duras e adquirir uma cor cinzenta ou até mais escura. Os indivíduos expostos durante muito tempo ao sol correm maior risco de contrair câncros da pele, como o carcinoma de células escamosas, o carcinoma basocelular e, em certo grau, o melanoma maligno.

Câncer de Pele

O efeito à saúde mais grave de exposição à radiação UV solar é o câncer de pele.

O câncer é uma doença que ocorre quando as células do corpo são danificadas, levando-as a crescer fora de controle.

A pele é o maior órgão do corpo. O câncer de pele pode crescer quando as células que compõem a nossa pele são danificadas. Na maioria dos casos esse dano é causado pela exposição excessiva aos raios ultravioletas solares.



O melanoma é o tipo menos comum, mas o mais perigoso de câncer de pele. A maioria das mortes por câncer de pele são de melanoma.

Prevenção

A melhor maneira (e a mais óbvia) de evitar o dano que o sol pode causar é não se expor à sua radiação intensa e direta.

BOLETIM PREVENICIONISTA

Nem as nuvens nem o nevoeiro são bons filtros para os raios UV; qualquer pessoa pode sofrer queimaduras solares num dia encoberto ou com nevoeiro.

Antes de uma exposição à luz solar intensa e direta, uma pessoa deverá aplicar um filtro solar, ou seja, uma pomada ou um creme com substâncias químicas que protejam a pele ao repelir os raios UVA e UVB.

Em geral, os filtros solares classificam-se em graus, conforme o seu número de fator de protecção solar (FPS): quanto maior é o número de FPS, maior é a protecção. Os filtros solares com um fator de protecção maior ou igual a 15 bloqueiam a maior parte da radiação UV, mas nenhum filtro transparente impede o acesso a todos os raios UV. Habitualmente, os filtros solares têm tendência para bloquear apenas os raios UVB, mas os raios UVA também podem danificar a pele.

Alguns filtros solares que apareceram recentemente são um pouco mais eficazes para bloquear os raios UVA.

Aplique o filtro solar generosamente pelo menos 15 minutos antes de se expor ao sol. Reaplicar a cada duas horas ou mais frequentemente se você suar muito ou estiver nadando.

Aviso: Não confie exclusivamente nos protetores solares.



Fonte:

1. Protecting Yourself from **Sun Exposure** - Fast Facts - NIOSH) Publication No. 2010-116
2. **Protéjase Contra Los Rayos Dañinos del Sol** - La Administración de Seguridad y Salud Ocupacionales OSHA 3168 (2000)
3. Queimaduras de sol: [Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde](#)
4. <http://www.manualmerck.net/?id=231&cn=1867#>