



## PERGUNTAS FREQUENTES

[A radiação solar](#) | Perguntas frequentes | [Cuidados a ter](#)**1. Pode apanhar-se um “escaldão” num dia nublado?**

Sim. Ainda que a nebulosidade atenua a radiação UV, a radiação difusa é suficientemente intensa para originar eritema a menos que as nuvens sejam baixas e espessas.

**2. Muito sol é perigoso qualquer que seja a idade?**

Sim. A pele humana e o sistema imunológico são sensíveis à radiação UV ao longo de todo o seu ciclo de vida.

**3. O protetor solar protege e por isso pode ficar-se mais tempo ao sol?**

Não. Os protetores solares protegem, mas a sua eficiência decresce após a sua aplicação, pelo que não se deverá permanecer ao sol mais do que o FPS garante.

**4. Deve evitar-se a exposição ao sol entre as 11 e as 16 h?**

Sim. A maior elevação do sol provoca uma radiação UV mais forte durante estas horas do dia.

**5. Se não se sentir calor na exposição ao sol poderá apanhar-se um “escaldão”?**

Sim. A radiação UV pode não ser sentida pelo indivíduo devido à sua absorção nos níveis mais exteriores da pele, mas pode provocar eritema.

**6. A radiação UV para além da pele também pode afetar os olhos?**

Sim. O “escaldão” é talvez o mais comum dos efeitos, mas a radiação UV pode, entre outras afetações, causar o desenvolvimento de cataratas.

**7. Basta tornar a aplicar o protetor solar para ficar mais tempo exposto ao sol?**

Não. Os protetores solares protegem somente durante um certo tempo, pelo que após esse tempo qualquer exposição é perigosa.

**8. As pessoas de pele clara e cabelo ruivo são particularmente sensíveis à radiação UV?**

Sim, as pessoas de pele clara e cabelo ruivo constituem o grupo mais sensível da população à radiação UV.

**9. O bronzado protege-te de um “escaldão” adicional?**

Não. O bronzado é já uma reação à exposição à radiação UV e só protegerá parcialmente a pele bronzeada.

**10. Os efeitos negativos dos “escaldões” são cumulativos?**

Sim. A capacidade do corpo humano para se proteger e reparar os danos induzidos pela radiação UV decresce ao longo da vida.

**11. O sol no Inverno e na Primavera é perigoso?**

Sim. A intensidade da radiação UV depende também da latitude, altitude e reflexão na superfície como a neve.

**12. As crianças deverão ser especialmente protegidas?**

Sim. Devido à grande sensibilidade da sua pele e dos efeitos cumulativos das queimaduras solares, as crianças constituem um grupo de risco que deve ser protegido.

**13. A reflexão da radiação UV pela areia e pela água deve ser tomada em conta?**

Sim. As direções dos raios do sol e da radiação difusa são igualmente importantes para a exposição após reflexão no solo.

**14. É necessário estar ao sol para absorver a vitamina D produzida pela radiação UV?**

Não. O tempo de exposição necessário à produção da vitamina D é tão pequeno, que não é necessário tomar banho de sol para a sua absorção.

**15. Quanto mais pequena for a sombra, mais facilmente se apanha uma queimadura solar?**

Sim. Quando a nossa sombra é pequena, a elevação do sol é maior e a radiação UV é mais intensa.

**16. Pode apanhar-se um “escaldão” dentro de água?**

Sim. A água atenua a radiação UV mas pode apanhar-se facilmente um “escaldão” enquanto se nada.

**17. Quanto maior for a altitude mais facilmente se queima a pele?**

Sim. Quanto mais elevada for a altitude menor é a atenuação da radiação UV pela atmosfera.

[Voltar](#)