

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/10

Não são 2 semanas de banhos de sol que nos vão fazer mal?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

A “tostar” ao sol, ninguém vê nem sente os efeitos da radiação ultravioleta (UV). Mas será que os UVs são inofensivos? E se forem “só” duas semanas de praia, haverá riscos?

Quando a pele está ao sol, é exposta à radiação UV que pode danificar o DNA das células e originar um cancro da pele. Só em Portugal há aproximadamente 12 mil novos casos por ano. A maioria não causa grandes problemas, mas cerca de 10% são do tipo melanoma, a forma de cancro de pele mais agressiva e letal, que é responsável por cerca de 300 mortes por ano.

Cerca de 90% dos cancros da pele são causados por uma exposição desadequada ao sol. Não restam dúvidas: estar ao sol sem cuidados é muito arriscado, e o risco de melanoma aumenta a cada nova queimadura solar, que nem precisa de ser extrema ou esfolar, basta que deixe a pele rosada ou vermelha.

Para desfrutar do sol em segurança e evitar os perigos da radiação UV é preciso saber estar ao sol nas horas mais seguras e sempre com as devidas proteções: ao ar livre, deve procurar-se a sombra e usar roupas que cubram a pele na totalidade. Os banhos de sol devem ser antes das 11h00 e depois das 17h00 e não se deve expor a pele ao sol mais de 2 horas. Também é importante usar protetor solar, ainda que esta medida sirva apenas para complementar as anteriores.



A exposição aos UV não se sente, mas causa danos nas células da pele.

Em Portugal, onde “umas semanas de praia” são um ritual para muitas famílias, os cuidados devem ser redobrados, já que a exposição solar de grande intensidade em períodos de curta duração é o padrão de exposição mais propício ao desenvolvimento de melanoma. E também há que afastar a ideia que os cuidados “são só na praia”: a radiação solar é perigosa no jardim, no campo, a fazer ski na neve, ou durante uma caminhada. O nível de intensidade da radiação UV é influenciado por diversos fatores que podem tornar a exposição solar ainda mais perigosa:

- **altitude:** a radiação UV aumenta 15% por cada 1000 metros de altitude, o que significa que é superior nas zonas de montanha;
- **latitude:** a radiação UV é maior nas regiões mais próximas do equador, algo a ter presente quando se viaja para essa região;
- **época do ano:** a radiação UV é maior nos meses de verão;

- **hora do dia:** a radiação UV tem intensidade máxima ao meio dia solar, que é quando a exposição solar é mais perigosa;
- **nebulosidade:** o céu nublado retém parte da radiação UV (cerca de 30%). Contudo, como os dias nublados geralmente não são tão quentes, a radiação infravermelha não se sente, o que deixa uma sensação enganadora de que a pele não está a ser queimada. Nestes dias acabamos por ficar ao sol durante mais tempo, facilitando as queimaduras solares - e acontece o mesmo nos dias ventosos;
- **reflexão:** a radiação UV reflete na areia (15% a 30%). Por isso, mesmo debaixo do guarda-sol são necessários cuidados: 3 horas debaixo de um guarda-sol podem corresponder a 1 hora direta ao sol. O mesmo fenómeno de reflexão acontece na neve (80% a 90%) e na água (5%), o que leva a que uma sessão de ski ou banho no mar sejam muito propícios a escaldões.

Questões*

1. *Estima-se que a exposição inadequada à radiação ultravioleta é responsável por cerca de...*

- 60% dos casos de cancro da pele. 70% dos casos de cancro da pele.
 80% dos casos de cancro da pele. 90% dos casos de cancro da pele.

2. *A exposição solar é perigosa...*

- quando estamos expostos na praia. quando estamos expostos no campo.
 quando estamos expostos na montanha. em todas as situações anteriores.

3. *Qual a percentagem de radiação ultravioleta refletida pela neve?*

- 50% a 60%. 60% a 70%.
 70% a 80%. 80% a 90%.

4. *Dos seguintes comportamentos, qual o que oferece maior proteção contra a radiação ultravioleta?*

- Expor-se após as 16h00. Procurar a sombra.
 Utilizar boné e óculos de sol. Utilizar protetor solar.

5. *Quantas mortes por ano são causadas por melanoma em Portugal?*

- cerca de 50. cerca de 100.
 cerca de 200. cerca de 300.

6. *Explica por que é que mesmo nos dias frios, nublados e globalmente com pouco sol, podes sofrer uma queimadura solar.*
