

SOL

OS RAIOS ULTRAVIOLETA: CUIDADOS NO VERÃO

Sabemos que o Sol é necessário à vida. Seus raios fixam vitaminas no organismo, fazem crescer as plantas, iluminam a terra, variando de intensidade conforme as estações do ano, e bronzeiam a pele no verão. Mas existem formas de energia solar muito nocivas à saúde que causam queimaduras, envelhecimento precoce, câncer de pele e catarata.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS RAIOS ULTRAVIOLETA

Mais conhecidos como UV, os raios ultravioleta são invisíveis ao olho humano. Apresentam maior intensidade durante o período do dia compreendido entre às 10 e às 15 horas.

A CAMADA DE OZÔNIO

A concentração natural do gás ozônio na estratosfera, situada entre 10 e 50 quilômetros da superfície terrestre, atuam como um filtro solar impedindo a incidência dos raios UV-B sobre o planeta.

No entanto, algumas substâncias produzidas pelo homem, como os clorofluocarbonos (CFCs), contidas nos aerossóis, por exemplo, atacam esse escudo protetor, acusando a diminuição da concentração de ozônio. Desse modo, uma maior quantidade de raios UV-B alcança a Terra aumentando os casos de câncer de pele, de queimaduras, de catarata e de outras doenças.

O SOL É AMIGO, MAS ESTEJA ALERTA!

Você não deve esconder-se do Sol nem impedir que seus filhos brinquem ao ar livre: basta ter muito cuidado para evitar os problemas causados pela isolação.

LEMBRE-SE

No verão, os raios UV atingem a Terra com maior potência. A exposição ao Sol durante muitas horas em um único dia pode causar queimaduras, rugas precoces e câncer de pele.

A temperatura engana: mesmo em dias nublados, quando a sensação de calor é menor, os raios ultravioleta afetam a pele.

A areia ou a água, como na praia ou na piscina, refletem os raios UV como um espelho e podem atingir quem esteja na sombra.

PROTEJA-SE NA PRAIA

Evite ficar sob o Sol entre 10 e 15 horas.



Mantenha as crianças brincando na sombra debaixo do guarda-sol ou sob as árvores.

Aplice creme com filtro solar sobre a pele 30 minutos antes de se expor ao Sol, a cada duas horas de exposição ou sempre que sair da água. Prefira os que oferecem fator de proteção solar (FPS) indicado para prevenir queimaduras.

Sob o Sol, use sempre chapéu ou boné, para proteger a cabeça, e óculos com lentes contra raios ultravioleta.

