

Queimou demais ao Sol? Veja o que você deve e o que não deve fazer

Dias de sol quente e férias. A palavra de ordem é APROVEITAR. Praia, piscina, rio ou um até um banho de mangueira gostoso. Tudo vale para refrescar. Mas temos que tomar muito cuidado com a nossa pele exposta ao sol. Se for indevidamente queimada, pode acabar com a alegria do verão. Vamos entender. A pele é o nosso órgão mais extenso. Tem a incrível função de separar o nosso meio interno do ambiente externo. Mas não é só isso. Tem outras funções vitais. Uma delas é ajudar a manter a temperatura do corpo, o que é essencial para o funcionamento de todos os nossos órgãos e sistemas. Para tal, a pele respira, transpira, abre os poros quando temos que perder calor (durante o exercício ou em dias muito quentes, por exemplo) ou “fecha-se” para manter o corpo aquecido em dias frios. Por isso é composta por uma série de células sobrepostas em camadas.

Uma destas células são os melanócitos, que tem a função de nos proteger dos raios solares. Principalmente dos raios ultravioleta tipo B que incidem entre 10 horas da manhã e 16 horas da tarde. Estes são os raios mais perigosos pois são os que efetivamente “queimam”. Quando a pele “percebe” a intensidade da luz solar, faz os melanócitos produzirem o pigmento marrom chamado melanina que nos protege e “bronzeia”.

Pessoas de pele muito clara, porém, tem pouca quantidade de melanócitos e por isso ficam vermelhas e queimam mais facilmente. Outras produzem quantidades concentradas de pequenas manchinhas marrons que são as “sardas” que aparecem depois do Sol. Quem tem a pele mais escura naturalmente tem mais pigmento e por isso ficam mais protegidas. Mas podem se queimar também e por isso devem ter todo o cuidado.

Quando a radiação solar é intensa a ponto de ultrapassar a capacidade da pele de nos proteger, ocorre a queimadura solar. A pele fica vermelha, inflamada e extremamente dolorosa. Não dá para encostar e às vezes nem para vestir uma roupa leve. E nesta situação todas as importantes funções da pele ficam automaticamente comprometidas. Mas não é só isso. É importante saber que a queimadura solar pode lesar irreversivelmente a derme, que é a camada que dá força, elasticidade, textura e forma para a pele. Isso mesmo. O excesso de radiação pode também danificar o DNA das células que, por outro lado, são constantemente estimuladas a se reproduzir para substituir as que foram definitivamente destruídas.

Resultado: a pele fica mais precocemente com aspecto envelhecido, uma vez que fica mais fina, menos elástica, perde a forma e a força. Diminui sua capacidade de proteção. E o pior: a longo prazo podem se formar células doentes ou com câncer.

Por isso, aproveite o verão tomando todos os cuidados necessários para se proteger das queimaduras solares. Cuide principalmente das crianças. Passe o protetor adequado, com nível alto de proteção. E não se esqueça de repassar toda vez que for necessário.

O que fazer (e o que não fazer) quando a pele ficou queimada?

Evite banhos quentes. Banhos mornos ou – melhor ainda- frios. Cuidado com os sabonetes, pois podem ressecar muito. Dê preferência às formas líquidas e neutras. Não esfregue a pele no banho e muito menos com a toalha na hora de secar. Enxugue-se devagar, encostando suavemente uma toalha macia na pele queimada.

Muita calma também na hora de se vestir. Nada de roupas apertadas ou escuras. Tudo muito largo, esvoaçante e claro para refletir o calor. As mulheres podem-se permitir ficar sem sutiãs apertados. Compressas geladas de camomila podem ajudar, pois a folha é relaxante e

cicatrizante. Veja como é fácil fazer: prepare um chá e deixe na geladeira. Quando estiver bem frio coloque em uma compressa sobre a pele por uns 10 minutos. Muito importante: **HIDRATE-SE**. Hidrate a sua pele passando cremes hidratantes. Hidrate seu organismo tomando muita água, sucos frescos de frutas ou água de coco.

Quais são os sinais de alerta, que indicam que você deve procurar o médico?

Um dos sinais importantes é a presença de bolhas na pele, pois significam que a queimadura foi mais intensa, isto é, de segundo grau.

NUNCA estoure as bolhas.

Se você sentir fraqueza, cansaço, calafrios, náuseas ou se vomitar ou tiver febre também deve procurar ajuda.

Aproveite o verão! Mas seja inteligente e responsável para não se arrepender depois. Saúde!

Dra. Ana Escobar



Foto: Banhista aproveita o sol forte e calor no Arpoador, na Zona Sul do Rio (Renata Soares/G1)