



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Regina Reinaldin – Criança e o Sol

A exposição solar moderada e em horários adequados (antes das 10 horas da manhã e após às 16 horas) é desejável para todas as idades, sendo fundamental para sintetizarmos a vitamina D, fixar cálcio no corpo e evitar doenças como o raquitismo e a osteoporose e ainda, o Sol ajuda no humor de todas as pessoas. Quantos benefícios não é mesmo?!

Mas ainda sim, é preciso tomar cuidado, garantindo que a exposição seja saudável. Para entendermos melhor quando o sol é amigo da nossa saúde, conversamos com a Regina Reinaldin, enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.



Quais são os benefícios que o Sol traz para o nosso organismo?

O Sol é importante para a síntese de vitaminas e garante a aparência saudável. Além disso, a exposição diária a luz solar favorece o bem-estar, diminui a ocorrência da depressão, ajuda no bom humor e traz benefícios para os ossos e para a pele. Os bebês que tem assadura ou até dermatite atópica, o Sol reduz a inflamação e renova a pele.

Quais os problemas causados pela exposição excessiva ao sol?

Os raios ultravioletas do Sol podem ocasionar o câncer de pele, envelhecimento precoce e a catarata, que é uma doença que embaça a visão.

Sabemos que o Sol está muito ligado em questão da vitamina D. Mas, para que serve a vitamina D?

O Sol é o principal responsável pela produção da vitamina D, que é muito importante para os ossos, pois evita o raquitismo nas crianças e a fraqueza nos ossos dos adultos. Além disso, ajuda a prevenir a osteoporose, as doenças autoimunes, o diabetes, entre outras.

É verdade que só se absorve vitamina D através do Sol ou pode ser também através da alimentação?

Além do Sol, a vitamina D também pode ser encontrada em alguns alimentos, tais como: peixes, salmão, sardinha ou atum, nas ostras, na gema do ovo, no fígado da galinha, nos queijos e leites, dentre outros.

As crianças podem ter deficiência de vitamina D se não tomarem Sol?

Estudos citados pela Sociedade Brasileira de Pediatria, dizem que uma pessoa que se expõe ao sol apenas duas vezes por semana, durante 10 minutos, já é suficiente para que a necessidade da vitamina D seja garantida.

No período do verão aumentam as preocupações com o câncer de pele. Como o Sol pode causar o câncer de pele?

O sol pode causar as lesões ásperas na pele, como se fossem feridas que não cicatrizam e essas lesões podem ser o início do câncer de pele.

É importante sabermos reconhecer os sinais precoces do câncer de pele por meio do autoexame. O que é o autoexame de pele?

É um método muito simples para descobrir precocemente o câncer de pele. Por isso, precisamos ficar atentos e procurar pelo corpo, manchas que coçam ou que descamam, prestar atenção aos sinais ou pintas que mudam de cor e tamanho, e feridas que não cicatrizam em 4 semanas.

Como fazer o autoexame de câncer de pele?

Em frente ao espelho, com os braços levantados examine o seu corpo de frente, de costa, de lado, dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas, examine as partes da frente, detrás e dos lados das pernas, além da região genital. Sentado, examine atentamente a planta e o peito dos pés, assim como entre os dedos. Com o auxílio de um espelho de mão,

examine o couro cabeludo, pescoço e as orelhas. Finalmente, ainda com auxílio do espelho de mão, examine a costa e as nádegas.

O que é importante saber sobre as queimaduras de sol?

Com exposição muito intensa ao Sol a pele pode ficar vermelha, dolorida, pode ocorrer ardência e coceira. Também podem ocorrer algumas irritações em casos mais severos, como: inchaço, a formação de bolhas, febre, cansaço e dores de cabeça. Diferente de outras queimaduras, os sintomas da queimadura solar não são imediatos, geralmente a vermelhidão aparece entre 3 a 5 horas após a exposição solar.

Como nós podemos evitar todos esses problemas em relação ao Sol?

Nos prevenindo, usando sempre boné ou chapéu, camiseta, óculos de sol e os filtros solares. Tomar banho de sol antes das 10 horas da manhã e após as 16 horas. Os bebês com menos de 6 meses devem ficar protegidos na sombra. Vale lembrar que a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda o uso de filtro solar até 6 meses de idade.

Qual é o melhor horário para a criança tomar Sol e por quanto tempo?

A exposição ao sol do bebê após os 6 meses de idade, ela deve ser diariamente por 10 minutos, entre as 8 horas e às 10 horas da manhã e depois das 16 horas.

Qual é a importância do sol durante a gravidez?

O Sol é excelente para todos, incluindo as grávidas. Um estudo da universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que bebês que nascem com baixo nível de vitamina D apresentam duas vezes mais chances de desenvolver infecções respiratórias.

Como deve ser a hidratação e a alimentação nos dias de muito calor?

Beba constantemente líquidos, água, chás e sucos de fruta. Não consuma alimentos que fiquem por muito tempo fora da geladeira e procure ficar em locais arejados e frescos.