

## Informações e conselhos úteis

### Utilização da água

O correcto uso das águas para banhos deve respeitar, como não poderia deixar de ser, as normas de segurança estipuladas e divulgadas pelo Instituto de Socorros a Náufragos, entidade responsável por zelar pela segurança dos banhistas.

Deverá ter em consideração a análise do estado do mar por eles definida a todo o momento, sendo visível para os utilizadores sob a forma de bandeiras hasteadas na zona balnear em causa.



Em praias onde não exista o acompanhamento por parte dos nadadores salvadores, tenha particular atenção ao estado do mar (ou rio): correntes, remoinhos, fundões, etc.

Tenha sempre em atenção a sua segurança na utilização das praias, estas devem constituir uma fonte de lazer e divertimento. Não torne as suas férias num risco desnecessário!

### Tempos de digestão



Respeite criteriosamente os períodos de digestão, tendo em atenção que nem todos os alimentos demoram o mesmo tempo a ser digeridos. A sua digestão pode variar desde um mínimo de duas horas até um período de três horas após a refeição. Certifique-se que não se encontra muito "cheio" mesmo após ter esperado estes períodos considerados. Lembre-se que poderá ter atrasos na digestão especialmente se comeu muito ou ingeriu bebidas ou gelados frescos após a refeição principal.



### Tipos de comida



Procure consumir alimentos leves, em pouca quantidade e variedade. Insista na ingestão de frutas e num consumo de água acentuado de modo a compensar a água e sais minerais perdidos através da transpiração.

O tipo de alimentos consumidos numa praia condiciona o tempo de digestão necessário durante o qual você não deverá ir ao banho. As refeições mais pesadas também provocam mais lixo.

### Choque térmico

Após uma prolongada exposição ao sol, a sua temperatura corporal encontra-se acima dos valores normais. Numa tentativa de arrefecimento é usual dirigirmo-nos para a água que se encontra geralmente alguns graus abaixo da temperatura do ar. Deste modo será de esperar uma reacção brusca do organismo sobreaquecido em contacto com a água provocando uma alteração ao nível da corrente sanguínea à medida que os vasos capilares superficiais se contraem. Procure por um lado não realizar exposições solares muito acentuadas, evitando

assim o risco de insolações, e entre na água gradualmente, habituando-se aos poucos à temperatura de modo a evitar qualquer alteração cardíaca significativa, que poderá ser perigosa em situações onde se verifiquem complicações coronárias.

## Exposição ao sol

A acção solar e os seus efeitos sobre o homem, tornou-se cada vez mais complexa e difícil de entender, já que ao mesmo tempo que é benéfica (permitindo sobretudo a síntese da vitamina D, indispensável ao desenvolvimento ósseo, e facilitando o bem estar psíquico do indivíduo), é também nociva (provocando o envelhecimento cutâneo e o aparecimento de cancro da pele).

Assim torna-se urgente redescobrir o sol e dele se proteger, sem alarmes exagerados, sujeitando-se a exposições prudentes e limitadas de acordo com cada tipo de pele.

Sendo que cada caso é diferente, torna-se imprescindível que cada um aprenda a analisar a pele e que conheça o seu tipo específico de pele.

### Conheça o seu tipo de pele

Existem seis tipos de pele (do I ao VI), designados por fototipos, que exigem níveis de protecção distintos, suportam tempos diferentes de exposição e acarretam mais ou menos riscos de desenvolvimento de cancro cutâneos.

**Fototipo I e II** – Pessoas com cabelos louros ou ruivos, olhos azuis ou verdes, pele muito clara e sensível, propensas a apanhar os chamados escaldões, praticamente não se bronzeiam ou só com muita dificuldade.

**Fototipo III** – Pessoas com cabelos castanhos, pele clara, olhos claros ou escuros, mas que adquirem um bronzeado gradual e também não estão livres dos escaldões.

**Fototipo IV** – Cabelos castanhos ou pretos, pele morena e olhos escuros, têm a pele pouco sensível ao sol e raramente sofrem queimaduras, contudo não estão livres de um envelhecimento cutâneo precoce.

**Fototipo V e VI** – A exposição solar nestes casos apresenta os menores riscos para a saúde: indivíduos com cabelos pretos, pele escura, olhos castanhos escuros (fototipo V) e, sobretudo, para quem possui cabelos, olhos e pele negros (fototipo VI).

Desta forma, os cuidados individuais no uso adequado do sol, tendo em conta a especificidade de cada tipo de pele constitui a melhor forma de prevenção face a uma nociva exposição solar. A análise cuidada da sua pele, manchas e sinais, a sua forma, tamanho e evolução permitem-lhe atempadamente identificar problemas cutâneos, cuja cura depende na maioria dos casos na brevidade com que se detectam.

## Protecção solar

A escolha do protector solar correcto é muito importante, além de ter que ser adequado ao seu tipo de pele e ao tempo de exposição solar, ele deve proteger tanto contra os raios ultravioleta A quanto B. Verifique também a data de validade da embalagem.



Aconselha-se o uso de fotoprotectores que oferecem protecção UVA e UVB igual ou superior a 15 FPS (Factor de Protecção Solar), aplicando-o cerca de 30 minutos antes de ir para o sol.

Deverá repetir esta operação de duas em duas horas, durante a exposição solar e sempre depois de entrar na água ou após períodos de intensa transpiração.

O uso de bonés, chapéus, camisolas e óculos escuros ajudam a proteger as zonas do seu corpo mais expostas ao sol, reduzindo desta forma os incómodos escaldões. Deverá contemplar igualmente o uso de protectores labiais, na medida que os lábios apresentam uma grande sensibilidade, podendo apresentar-se secos, gretados ou com cieiro.

### Duração da exposição e horário



A exposição ao sol deve ser feita de forma moderada e gradual (comece por apanhar sol durante curtos períodos de tempo, que podem ser aumentados progressivamente, mas nunca em excesso), evitando o período do dia compreendido entre as 11.00 horas e as 16.00 horas, altura em que a incidência dos raios solares na superfície da terra é mais intensa.

### Efeitos do Ambiente quente

A permanência das pessoas em ambientes quentes pode provocar duas situações:

- **Golpe de Calor** – É uma situação causada pela perda de sais e água do corpo. É mais comum em pessoas que permanecem, por um período prolongado, num ambiente quente e húmido.
- **Insolação** – É uma situação causada pela exposição prolongada a uma temperatura ambiente muito elevada, ambiente quente e seco. Quando o organismo se torna incapaz de controlar a temperatura através da transpiração, ocorre muitas vezes e de forma repentina, a insolação.