

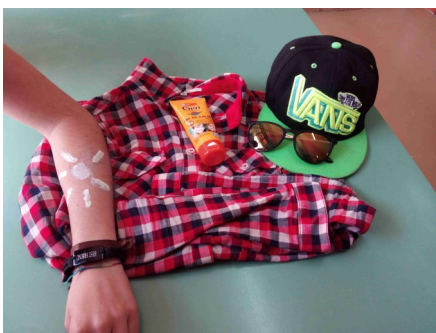
Como protegermo-nos?

Primeiro, devemos escolher a roupa, que deve ter sempre manga comprida.

Um chapéu de aba larga protege sempre a cabeça e os olhos.

As sombras são sempre boas, desde que sejam contínuas e continuadas.

Os protetores solares são um complemento, desde que protejam da radiação UVB, não podemos lembrar-nos deles apenas quando vamos para a praia. Devemos colocá-los nas partes corporais expostas à luz solar nas horas de maior irradiância, das 11 horas às 17 horas.



Organização



Escola Básica de Tortosendo

Sítio do Serrado
6200-788 TORTOSENDO
Tel: 275951390
Tlm: 912293182
Correio electrónico: eb23tortosendo@gmail.com



Escola Básica de Tortosendo

► **Exposição à Radiação Ultravioleta**



De onde vem e como nos podemos proteger.

Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto



Exposição à Radiação Ultravioleta - De onde vem e como nos podemos proteger.

O que são e de onde vêm?

Os raios UV são radiações electromagnéticas, tais como a luz, as emissões de rádio, TV, telemóvel e microondas. A diferença reside no comprimento de onda.

Os raios UV podem ser divididos em três faixas, UV-A, UV-B e UV-C.



Os UV-A, ou luz negra, não causam problemas de saúde e compõem cerca de 99% da radiação UV que chega à Terra.

Os UV-B são parcialmente filtrados pelo ozono, sendo que a parte que chega à Terra é responsável pelos cancros de pele e olhos.

Os UV-C, conhecidos também por UV curta ou germicida, são os mais perigosos para a vida, mas são totalmente absorvidos pelo oxigénio e ozono da atmosfera.

No entanto, a radiação solar constitui um importante fator natural do clima da Terra influenciando significativamente o ambiente. Também a parte ultravioleta do espectro solar (UV) desempenha um papel determinante em muitos processos na biosfera, possuindo muitos efeitos benéficos.

Os malefícios

Poderá no entanto causar graves prejuízos para a saúde se o nível de UV exceder os limites dos mecanismos de defesa, tornando-se estes ineficazes, causando o melanoma (cancro maligno da pele), sendo que a pele é o órgão mais importante do nosso corpo.

Todos os anos têm surgido cerca de 700 novos casos de melanoma em Portugal, começando a surgir em indivíduos por volta dos 20 anos. Esta doença regista uma taxa de mortalidade de aproximadamente 15%, sendo de cura extremamente reduzida quando não detetada atempadamente.



Deverá limitar-se a exposição à radiação solar adotando medidas de proteção, que variam consoante a sensibilidade de cada um à mesma.

(Ver tabela da página seguinte)

O índice UV

Para a população compreender melhor os malefícios da radiação UV, a comunidade científica inventou o índice UV.

O Índice UV exprime-se numericamente como o resultado da multiplicação do valor médio no tempo da irradiância efetiva (W/m^2) por 40.

O Índice UV é baixo quando menor que 2, moderado entre 3 e 5, alto entre 6 e 7, muito alto entre 8 e 9 e extremo quando superior a 11. Os valores médios do UV para a latitude de Portugal enquadram-se entre 3 e 6 para o período que vai de outubro a abril, o que é

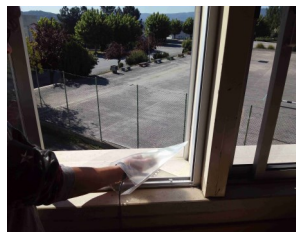
considerado moderado, com possibilidade de ser alto em alguns momentos deste período. Entre os meses de maio e setembro o índice atinge valores entre 9 e 10, considerado muito alto. Mas, nem todos somos afetados da mesma forma pela radiação. A tabela seguinte mostra isso mesmo.

Tipo de pele	Efeitos da radiação UV			
	Bronzeia	Queima	Cabelo	Cor Olhos
I	Nunca	Queima	Ruivo	Azul
II	Às vezes	Às vezes	Loiro	Azul/Verde
III	Sempre	Raramente	Castanho	Cinza/Castanho
IV	Sempre	Raramente	Preto	Castanho

Os materiais absorvem a R-UV

Fizeram-se medições em condições quotidianas de exposição e constatámos que os materiais absorvem a radiação UV,

Constatou-se que o vidro claro das janelas absorve cerca de 66%. Os óculos, a roupa, telheiro, persianas e árvores frondosas absorvem quase totalmente a radiação UV (>98%).



Ao colocar o protetor solar, devemos ter o cuidado de o aplicar, sem falhas, em toda a zona que vai estar exposta.