

# Homeopatia

## O melhor é prevenir

O protetor solar deve ser adequado à tonalidade da pele e aplicado cerca de meia hora antes da exposição.



Os dias quentes estão a chegar e são um convite para uma tarde de praia, piscina ou um passeio no campo, junto ao rio. Para os mais pequenos é um tempo especial de brincadeira e descontração. Contudo, o sol é um prazer que tem as suas regras, que têm que ser respeitadas. Devem ser evitadas as horas de maior calor, como sejam o horário entre as 11h e as 16h, horário esse que deve ser igualmente evitado pelos adultos. Em Portugal, surgem todos os anos cerca de dez mil novos casos de cancro na pele e desses 800 são melanomas (o cancro mais agressivo). Sabe-se que o número crescente desses novos casos se relaciona com a exposição exagerada ao sol (quer de forma repetida ao longo dos anos, quer em exposição aguda com queimadura grave da pele), muitas das vezes com início na infância e que anos mais tarde culmina com um melanoma.

**Prevenção é palavra de ordem!** Além de respeitar o horário, temos que referir a aplicação de protetor solar, cujo índice de fotoproteção nas crianças e jovens, à semelhança dos adultos, deve ser adequado à tonalidade da pele, mas em caso de dúvida deve ser o mais elevado, índice 50. Existem múltiplas marcas de protetores solares e dois grandes tipos: filtros minerais e filtros físicos e químicos. Para os pais é útil saber que em crianças com menos de três anos o protetor deve ter um filtro mineral e acima dessa idade o protetor solar pode conter um filtro físico/químico.

Por:  
**Marisol Anselmo**

Assistente Hospitalar  
de Pediatria

Sabia que

**85%**

dos jovens entre os 16 e os 24 anos referem já ter apanhado pelo menos um escaldão na vida, o que constitui um risco elevado para cancro de pele.

## Protetor 100% mineral



Quanto ao protetor solar, interessa ainda salientar que nos mais pequenos deve ser um protetor 100 por cento mineral, em que após a sua aplicação a pele tem um aspecto branco ou rosa. Deve ser colocado antes da exposição solar (cerca de meia hora antes). É importante o uso de roupa adequada (clara e fresca), chapéu, proteção ocular e a ingestão de água com frequência. É de referir que o protetor solar deve ser igualmente lembrado nas brincadeiras ao ar livre e não só em tempo de praia. Em bebés com menos de um ano de idade deve ser evitada a exposição direta ao sol e deve existir sempre a barreira da roupa. Ainda uma nota para os frascos de protetor solar do verão passado, devem ser deitados ao lixo, uma vez que já não cumprem com rigor a sua função.

## Hipersensibilidade ao sol

Algumas crianças e jovens desencadeiam uma reação cutânea exuberante, com manchas vermelhas e comichão quando ficam expostas ao sol. Trata-se de uma reação de hipersensibilidade ao sol, que deixa os pais muito preocupados. A homeopatia pode neste caso ser aplicada, como preventivo, com a utilização de *Hypericum perforatum* 15 CH e *Pulmo histaminum* 15 CH, diariamente, um mês antes do tempo de exposição solar. Se mesmo assim a reação surgir, ainda que menos intensa, deve ser dada a criança *Apis* 15 CH e *Muriaticum acidum* 9 CH para aliviar os sintomas. Se a queimadura solar acontece, podem ser aplicadas compressas de água tépida no local e para o alívio da dor e desconforto o melhor é um gel com *calendula officinalis*, com propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes, e nos dias seguintes deve ser reforçada a hidratação da pele. Pode ainda ser dado a beber grânulos de *Apis* 15 CH dissolvidos em água, várias vezes ao dia, para alívio da dor e inchaço da pele.