



AMADORA
Cidade

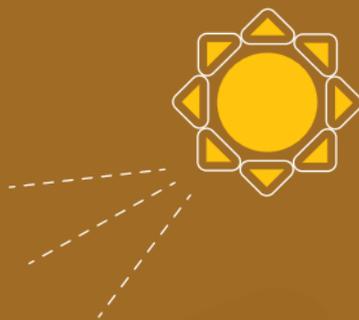
RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA

A radiação ultravioleta constitui um fator natural do clima da Terra, que influencia diretamente o ambiente. Os níveis de radiação são alterados por vários fatores, como a nebulosidade, a altitude, o grau e a reflexão solar, a presença de ozono e a dispersão na atmosfera.

Apesar de possuir diversos benefícios, também pode provocar efeitos danosos para a saúde das populações, especialmente às mais vulneráveis.

FONTES RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA

A radiação ultravioleta é emitida por todas as fontes luminosas, com especial destaque pela radiação emitida pelo sol. Esta radiação é difundida pela atmosfera e refletida pelas superfícies, especialmente as aquáticas ou de cor clara (areia, neve, etc).



ÍNDICE RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA

O Índice Ultravioleta (UV) é um indicador que mede o nível de radiação ultravioleta proveniente do sol, passível de contribuir para situações de queimadura solar.

1	3	6	8	11
2	5	7	10	+
BAIXO	MODERADO	ELEVADO	MUITO ELEVADO	EXTREMO

Este índice exprime-se em classes, através de sistema de cores, que varia de 1 (baixo) a 11 ou superior (extremo).

O impacto do índice ultravioleta na saúde das populações depende não só da radiação solar emitida, mas também do tipo de pele e vulnerabilidade à exposição solar.

O Índice UV pode ser consultado no portal do IPMA (Instituto Português do Mar e da Atmosfera), onde são atualizadas previsões diárias da radiação ultravioleta para várias zonas do país.

EFEITOS NA SAÚDE

A radiação UV, especialmente em dias de índice ultravioleta elevado, pode provocar graves efeitos para a saúde, nomeadamente problemas oculares, insolações solares, lesões cutâneas e cancro da pele.



COMO NOS PODEMOS PROTEGER?



Independentemente do Índice de UV, devemos proteger a nossa pele e olhos, especialmente nas deslocações para o exterior. A melhor proteção para a pele é o uso de roupa adequada, preferencialmente de cor clara.

Nas zonas corporais não cobertas por roupa, deve ser aplicado protetor solar, adequado ao tipo de pele e, em dias de Índice UV elevado, deve usar-se chapéu e óculos de sol.



Na praia ou piscina, deve evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h. Procure, durante este período, abrigar-se em espaços fechados ou debaixo de um guarda-sol. Tome especial atenção à população mais vulnerável, como crianças, idosos, doentes crónicos.



AMADORA
Cidade

