

## Férias e Sol

*E Ele disse-lhes: «Vinde a sós para um lugar deserto e descansai um pouco»*

MC 6, 31

Neste ano em que o tema escolhido para o Dia Mundial da Saúde foi “**O nosso Planeta, a nossa saúde**” pretendemos sublinhar, neste aproximar do tempo de férias e de abrandamento de atividades, a responsabilidade de cada um na **promoção da saúde** e na **conservação do planeta**.

Devemos aproveitar este tempo para reflectir na importância da **proposta da espiritualidade cristã e de uma ecologia integral**, feitas pelo Papa Francisco na Encíclica *Laudato Si*.

**218.** Recordemos o modelo de São Francisco de Assis, para propor uma sã relação com a criação como dimensão da conversão integral da pessoa.

**222.** A espiritualidade cristã propõe uma forma alternativa de entender a qualidade de vida, encorajando um estilo de vida profético e contemplativo, capaz de gerar profunda alegria sem estar obcecado pelo consumo.

**225.** Uma ecologia integral exige que se dedique algum tempo para recuperar a harmonia serena com a criação, reflectir sobre o nosso estilo de vida e os nossos ideais, contemplar o Criador, que vive entre nós e naquilo que nos rodeia e cuja presença «não precisa de ser criada, mas descoberta, desvendada».

Neste tempo de Verão, como S. Francisco de Assis, lembramos a importância do Sol: «Louvado sejas, meu Senhor, com todas as tuas criaturas, **especialmente o meu senhor irmão sol, o qual faz o dia e por ele nos alumia**. E ele é belo e radiante com grande esplendor: de Ti, Altíssimo, nos dá ele a imagem...»

Este Sol tão importante em toda a vida da terra necessita cuidados para ser **desfrutado em segurança**.

Assim, para evitar riscos, nesta época do ano, seja na praia, piscina ou campo é fundamental não esquecer as indicações da **Direção-Geral da Saúde**:

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 17 horas;

- As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos;
- Sempre que andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB. Esta proteção aplica-se, também, às crianças;
- Usar sempre protetor solar com um índice adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência, igual ou superior a 30, e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas), especialmente se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina voltar a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada;
- Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar);
- Evitar as bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar.

Em caso de **queimadura solar** (os sintomas das queimaduras são pele vermelha, dolorosa e anormalmente quente) recomenda-se:

- Evitar nova exposição ao sol;
- Aplicar compressas com água fria;
- Não rebentar as bolhas;
- Não aplicar álcool, manteiga ou óleos gordos;
- Contactar o médico, sempre que necessário.

Mais Info em:

<https://www.dgs.pt/saude-ambiental-calor/verao-em-seguranca/proteja-se-do-sol.aspx>

# Oração pelas férias

C. Tolentino Mendonça

Dá-nos, Senhor,  
depois de todas as fadigas  
um tempo verdadeiro de paz.  
Dá-nos, depois de tantas palavras  
o dom do silêncio que purifica e recria.  
Dá-nos, depois das insatisfações que travam  
a alegria como um barco nítido.  
Dá-nos, a possibilidade de viver sem pressa,  
deslumbrados com a surpresa  
que os dias trazem pela mão.  
Dá-nos a capacidade de viver de olhos abertos,  
de viver intensamente.  
Dá-nos de novo a graça do canto,  
do assobio que imita  
a felicidade aérea dos pássaros,  
das imagens reencontradas, do riso partilhado.  
Dá-nos a força de impedir que a dura necessidade  
esmague em nós o desejo  
e a espuma branca dos sonhos se dissipe.  
Faz-nos peregrinos que no visível  
escutam a melodia secreta do invisível.

Luísa Santana

Comissão Diocesana da Pastoral da Saúde

**Diocese de Setúbal**

**Rua Fran Pacheco 109**

2900-376 Setúbal

saúde@diocese-setubal.pt