

Técnica dos Banhos de Sol

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

O sol é, dos agentes físicos, um dos que tem maior aplicação na medicina; todavia, poucos são aqueles que o empregam de uma maneira oportuna e judiciosa.

Devemos advertir, entretanto, que o banho de sol é uma arma de dois gumes, não devendo ser praticado senão por prescrição e sob a direção de médico competente. Além de possíveis acidentes, pôde ocorrer que, por não serem aplicados devidamente, produzam efeitos mediocres ou nulos.

Pôdem também surgir fenômenos inherentes á própria cura que alarmam o paciente sem motivo justificado, por não saber interpretar reações que são ás vezes verdadeiras crises curativas.

A helioterapia deve obedecer pois a alguns princípios que a regulam, não devendo ser aplicada em-

Rien ne remplace la lumière solaire. Elle sera toujours la seule indispensable et inimitable source d'énergie pour la cellule vivante—FINSEN.

tem uma ação geral tónica sôbre o organismo, acelerando a nutrição e as oxidações, modificando a fórmula sanguínea e aumentando a excreção dos produtos tóxicos.

Diversas razões entretanto podem nos obrigar a nos contentarmos com uma helioterapia regional ou local. Sempre que isto acontecer, devemos então insolar a superfície na maior extensão que fôr possível; assim por exemplo, sendo o membro inferior atingido de afecção local, devemos expô-lo todo ao sol, não esquecendo também de insolar os ganglios tributários da região.

Aquêles que iniciam seus banhos de sol devem

QUADRO PARA A APPLICAÇÃO DOS BANHOS DE SOL										
Dias:	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º
					5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.
				5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.
			5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.
		5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.
	5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.	50 m.

Esquema de insolação progressiva, de Rollier

piricamente, mas, como todo medicamento, como todo agente terapeutico, ela tem suas indicações precisas que devemos respeitar, tem um modo de administração particular, tem uma posologia que varia com a susceptibilidade dos individuos e com os casos a tratar.

Os banhos de sol devem obedecer aos seguintes princípios gerais:

- 1.º — a helioterapia deve ser directa;
- 2.º — a helioterapia deve ser total;
- 3.º — a helioterapia deve ser progressiva.

Em se tratando de banhos de sol, estes devem ser directos, porque a interposição de corpos estranhos intercepta os raios actínicos, privando o paciente dos grandes benefícios que êles pôdem produzir sôbre o organismo.

De modo que, salvo casos excepcionais, como acontece com os individuos que nunca tomaram banhos de sol, e de epiderme particularmente sensível, a helioterapia deve ser feita directamente sôbre a pele nua.

Deve a helioterapia ser geral, porque quasi todos os doentes que submetemos á insolação apresentam um estado geral deficiente. Ora, sabemos que o sol

começar insolando superficies restritas e em sessões de curta duração.

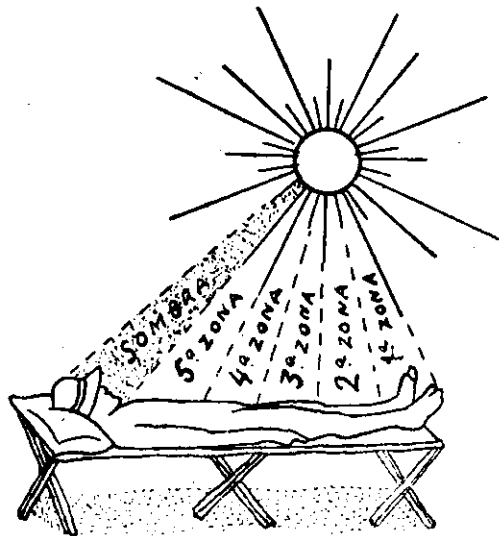
Pouco a pouco, iremos aumentando a extensão da superfície e a duração das sessões, para, no fim de alguns dias, caso não surjam accidentes, submetemos o paciente ao banho geral e de longa duração.

Apresentamos aqui, a título de indicação, um programa idealizado pelo professor Rollier, que não pôde entretanto servir de modelo, pois que a duração das sessões de helioterapia varia com a intensidade da radiação solar, com a afecção a tratar e com as resistencias individuais.

Eis o esquema de insolação progressiva, segundo Rollier:

- 1.º dia — 5 minutos — pés e mãos;
- 2.º dia — 10 minutos — pés e mãos; e 5' — pernas e ante-braços;
- 3.º dia — 15 minutos — pés e mãos; 10' — pernas e ante-braços; e 5' — coxas e braços;
- 4.º dia — 20 minutos — pés e mãos; 15' — pernas e ante-braços; 10' — coxas e braços; e 5' — abdomen;

- 5.º dia — 25 minutos — pés e mãos; 20' — pernas e ante-braços; 15' — côxas e braços; 10' — abdomen e 5' — tórax;
- 6.º dia — 30 minutos — pés e mãos; 25' — pernas e ante-braços; 20' — côxas e braços; 15' — abdomen e 10' — tórax;



Divisão do corpo em zonas, segundo Rollier

- 7.º dia — 35 minutos — pés e mãos; 30' — pernas e ante-braços; 25' — côxas e braços, 20' — abdomen e 15' — tórax;
- 8.º dia — 40 minutos — pés e mãos; 35' — pernas e ante-braços; 30' — côxas e braços; 25' — abdomen e 20' — tórax;
- 9.º dia — 45 minutos — pés e mãos; 40' — pernas e ante-braços; 35' — côxas e braços; 30' — abdomen e 25' — tórax;

- 10.º dia — 50 minutos — pés e mãos; 45' — pernas e ante-braços; 40' — côxas e braços; 35' — abdomen e 30' — tórax.

A partir do decimo dia, iremos aumentando em igual proporção, para no decimo quinto dia submetemos o paciente ao banho de sol total, de duração de três a seis horas no maximo.

Manda Rollier fazer, no inicio, três sessões por dia, com intervalos de meia hora ou de uma hora. Estas sessões devem ser curtas e terminar sempre meia hora ou uma hora antes das refeições, e não prosseguindo sinão duas ou três horas após.

Os banhos de sol devem ser tomados em certas e determinadas horas do dia; assim, no verão, as horas favoráveis são das 8 ás 11 e das 15 ás 17, evitando-se dêste modo as horas do dia em que a temperatura é muito elevada. No inverno, as horas preferidas são das 9 ás 11 $\frac{1}{2}$ e das 14 ás 16.

Recomendam os técnicos que, durante os banhos de sol, os pacientes conservem a cabeça coberta, salvo casos excepcionais, afim de evitar possiveis accidentes.

Os banhos de sol devem ser tomados em pleno ar, afim de juntarmos á cura de sol os efeitos da cura de ar.

Acreditamos assim ter fornecido as principais indicações sôbre a técnica dos banhos de sol.

Resta-nos finalmente recomendar a todos os individuos, maximé os habitantes das grandes cidades que consomem a maior parte da sua vida trabalhando em lugares mal iluminados e mal arejados, subtraídos constantemente á ação da luz — que façam uso quotidiano dos banhos de sol.

O sol é indispensavel á vida e constitúe o maior agente terapêutico da humanidade.

Sejamos pois, adéptos fervorosos do Sol, empregando-o entretanto metodicamente, para que possamos obter sempre resultados benéficos e ás vezes mesmo maravilhosos.