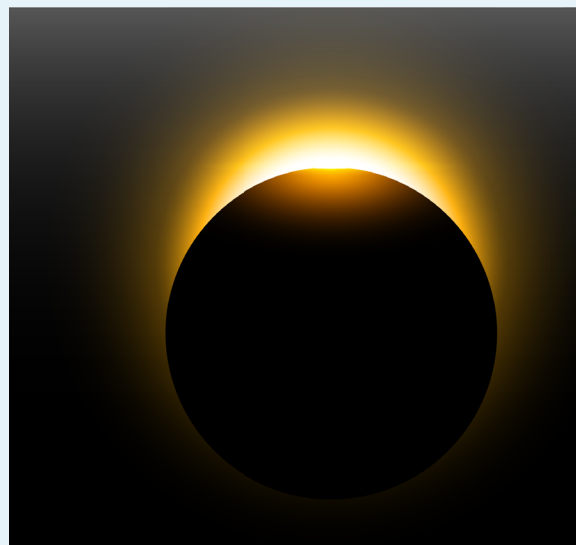


PROTEÇÃO DURANTE O ECLIPSE SOLAR

Recomendações à população

Atualizado a 31/07/26



- No dia 12 de agosto de 2026 vai ser possível observar um eclipse total do Sol em Portugal.
- O eclipse é um raro fenómeno natural que ocorre quando a Lua se interpõe entre a Terra e o Sol, projetando uma sombra na superfície terrestre que transforma o dia em noite.
- O eclipse total do Sol durará aproximadamente duas horas, com início previsto para as 18:33h e fim às 20:23h. A máxima ocultação do Sol terá uma duração de menos de meio minuto e ocorrerá às 19:30h.
- O eclipse solar poderá ter impacto na saúde e segurança da população, aumentando a probabilidade de acidentes e contribuindo para o aparecimento de lesões, sobretudo ao nível da visão.

O QUE NÃO DEVE FAZER DURANTE O ECLIPSE SOLAR

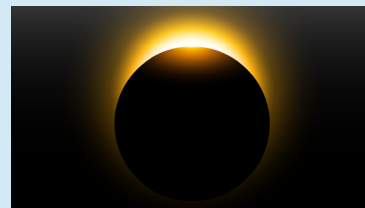
- **Olhar diretamente para o Sol a “olho nu”, sem proteção.** Mesmo que apenas por alguns segundos, a intensa radiação solar pode causar danos permanentes na retina (parte do olho diretamente responsável pela visão).
- **Olhar diretamente para o Sol através de dispositivos sem filtro específico.** Nunca olhar diretamente para o Sol através da câmara de um smartphone, visor ótico de câmara, telescópio ou binóculos sem filtros solares especializados.
 - **Utilizar radiografias, vidros negros, lentes ou outros, como filtros solares.** Estes não são suficientes para evitar danos na retina durante o eclipse solar, pois são incapazes de filtrar toda a radiação nociva para os olhos.

O QUE DEVE FAZER DURANTE O ECLIPSE SOLAR

- **Utilizar óculos certificados para o eclipse solar:** A única maneira segura de observar um eclipse solar é utilizar óculos especializados que respeitem a norma internacional ISO 12312-2 e tenham a marcação CE.
 - **Óculos de sol comuns não são seguros:** Óculos de sol padrão, polarizados ou escuros não oferecem a necessária proteção contra a radiação solar do eclipse.
- **Colocar os óculos próprios para eclipse solar antes de olhar para o Sol e desviar o olhar antes de os retirar.** Nunca olhar diretamente para o Sol sem proteção adequada.

PROTEÇÃO

DURANTE O ECLIPSE SOLAR



SINAIS DE ALERTA E EFEITOS NA SAÚDE

- Instintivamente, o ser humano não olha diretamente para o Sol devido ao extremo desconforto ocular que causa. No entanto, durante um eclipse, com a redução da intensidade da luz solar pela ocultação parcial pela lua, torna-se suportável olhar para o sol o tempo suficiente para causar danos na retina, o que é, por sua vez, estimulado pela curiosidade.
- O tempo de exposição ao Sol necessário para causar danos na retina é de apenas alguns segundos.

Principais sinais de alerta:

- Visão distorcida ou turva;
 - Visão com manchas/pontos negros;
 - Alteração da percepção das cores;
 - Diminuição ou perda súbita de visão;
 - Dor ocular intensa.
- Se durante ou após o eclipse solar manifestar um destes sintomas deve **ligar imediatamente para o SNS 24 (808 24 24 24)**.

Principais efeitos na saúde:

Queimadura solar no olho (retinopatia solar)

- Ocorre sem qualquer sensação de dor, pois não há recetores de dor na retina;
- Usualmente há dano ou destruição dos fotorreceptores (células sensíveis à luz);
- O trabalhador não percebe o dano nos olhos até surgirem sinais/sintomas, muitas vezes horas ou dias depois.

Cegueira

- Esta pode ocorrer numa situação extrema e pode ser irreversível. A perda de visão pode não ser imediatamente aparente.

Impacte psicológico

- Pode estar associado a sentimentos de surpresa, ansiedade ou medo perante as alterações no ambiente provocadas por um eclipse solar total:
 - redução da luminosidade em pleno dia;
 - descida local da temperatura;
 - alteração local do vento;
 - redução do ruído ambiental;
 - maior número de sombras alongadas e de formas estranhas;
 - fecho precoce das pétalas de flores;
 - sons do despertar imprevisto de animais noturnos e recolhimento apressado de animais diurnos;
 - visualização progressiva do disco solar a ser tapado até quase desaparecer e, no momento do eclipse total, um “anel” de luz.



O eclipse total do Sol é um momento único e raro, que pode ser vivido sem impacto na saúde. Todas as potenciais consequências do eclipse total do Sol são evitáveis com adequada prevenção.