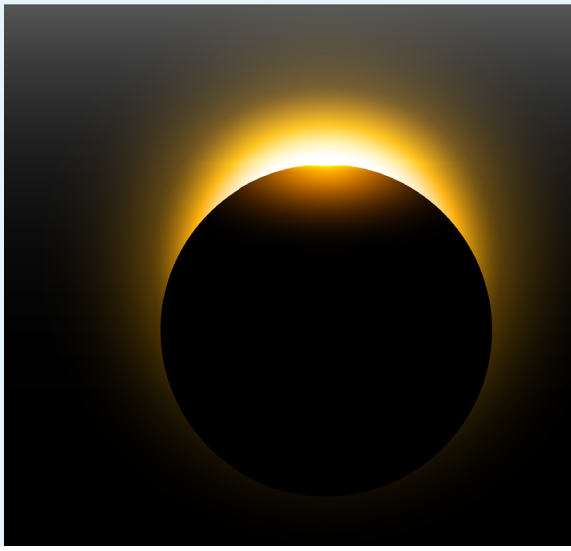
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DURANTE O ECLIPSE SOLAR



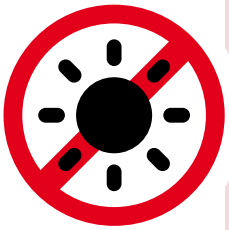
Recomendações à população

Atualizado a 06/08/26

- 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 na segurança da população, aumentando a probabilidade de acidentes e contribuindo para o aparecimento de lesões, sobretudo ao nível da visão.

DURANTE O ECLIPSE SOLAR

O QUE **NÃO DEVE FAZER**



- **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 materiais/objetos, 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**

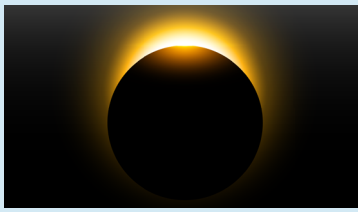


- **Utilizar óculos certificados para o eclipse solar**: a única maneira segura de observar um eclipse solar é utilizar óculos especializados que respeitem a norma internacional ISO 12312-2 e tenham a marcação CE. **Óculos de sol padrão, polarizados ou escuros não oferecem a necessária proteção contra 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.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO
DURANTE O ECLIPSE SOLAR



CUIDADOS ESPECIAIS COM CRIANÇAS

As crianças devem ser sempre acompanhadas por um adulto durante o eclipse.

- As crianças pequenas não devem olhar nunca diretamente para o Sol, mesmo usando óculos para eclipse, porque podem:

retirar os óculos de forma inesperada	colocá-los incorretamente	levantar os óculos para "espreitar"	não compreender o perigo de olhar diretamente para o Sol

- Quanto mais nova for a criança, maior é a dificuldade em utilizar corretamente os óculos de proteção.
- Bastam alguns segundos de exposição para provocar lesões permanentes na retina.

COMO PROTEGER AS CRIANÇAS?

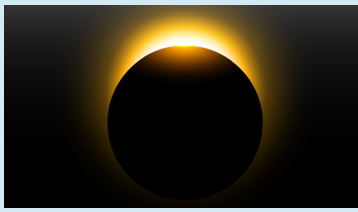
- Não permita que bebés e crianças pequenas observem diretamente o eclipse.
- Se uma criança utilizar óculos certificados para eclipse (ISO 12312-2), deve estar sempre sob vigilância de um adulto, que confirme que os óculos permanecem corretamente colocados durante toda a observação.
- Explique às crianças, antes do eclipse, que nunca devem retirar os óculos enquanto estiverem a olhar para o Sol.
- Sempre que possível, privilegie formas indiretas e seguras de observar o eclipse, como transmissões em direto ou projeções da imagem do Sol.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO

DURANTE O ECLIPSE SOLAR



SINAIS DE ALERTA

- 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 durante 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 perceção das cores
- Diminuição ou perda súbita de visão
- Dor ocular intensa

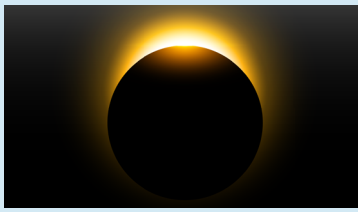
Se durante ou após o eclipse solar manifestar um destes sintomas deve **ligar imediatamente para o SNS 24 (808 24 24 24)**.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO

DURANTE O ECLIPSE SOLAR



EFEITOS NA SAÚDE

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). · Não é percetível 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.

Impacto 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 uma adequada prevenção.**