

Recomendações para uma exposição solar saudável

1

Evite exposição solar entre as 11h e as 17h

- Reduza ao máximo as suas atividades exteriores entre as 12h e as 16h (horário mais nocivo);
- Procure a sombra nas horas em que a radiação UV é mais intensa. Mesmo à sombra, deve ter cuidado com os reflexos do sol, da areia, da água, da neve e do gelo;



2

Use roupa protetora e óculos de sol

- Use óculos de sol ou de graduação com lentes com proteção UV;
- Utilize roupa que cubra a maior área possível da pele, de preferência roupa larga com tecidos escuros e densos porém leves, ou roupa com filtros solares;
- Use chapéu com abas de forma a dar sombra para a cara e o pescoço;

3

Hidratação

- Mantenha a pele hidratada, através da ingestão de água (durante e após a exposição solar) e aplicar produtos hidratantes (após a exposição solar).

4

Saber como é que a pele reage ao sol

- Pessoas com cabelo e pele claras, olhos de cor clara e/ou com muitos sinais ou sardas, têm menos proteção natural em relação à radiação UV

5

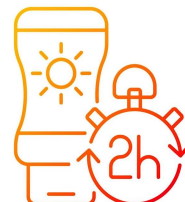
Usar o Índice Ultra Violeta (IUV) para proteção

- As lesões na pele ocorrem quando o IUV é de 3 (moderado) ou mais;

Recomendações para uma exposição solar saudável

6

Use protetor solar



- Use um protetor solar com um índice de fotoproteção (SPF) de, no mínimo, 30 e com filtros UVA e UVB;
- Deve aplicar 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicar a cada 2 horas ou após banho;
- Independentemente da estação do ano, use protetor solar;

7

Proteja as crianças

- As crianças até aos 2 anos não devem ser expostas diretamente ao sol – na eventualidade de irem à praia, devem usar roupa adequada e devem brincar resguardadas do sol;
- Utilize sempre protetor solar adequado com índice de proteção (SPF) alto/muito alto (preferencialmente 50+):
 - dos 6 meses aos 2 anos – protetor solar mineral;
 - com mais de 2 anos – fotoprotetor pediátrico.

8

Conheça a sua pele



- Vigie a pele regularmente através de um auto-exame. Se verificar qualquer mudança dos seus sinais em relação ao seu tamanho, forma ou cor, ou mesmo novos sinais, deve consultar um médico.

9

Não usar solários

- Os solários aumentam o risco de cancro de pele e causam envelhecimento precoce, podendo também causar lesões nos olhos.

