

Fotoproteção



A melhor proteção solar resulta da combinação de várias estratégias: limitar o tempo ao sol, procurar sombra, usar roupa protetora, chapéu e óculos de sol com proteção UV, e aplicar protetor solar de forma regular



Deve evitar exposição solar entre as 11h e as 17h



Manter uma boa hidratação é fundamental



Independentemente do tipo de pele, deve usar proteção solar



Quando o Índice UV é 3 ou superior:

A proteção solar é prioridade;
Alguns minutos de atividades diárias ao ar livre (ex.: ir buscar o almoço, caminhar) bastam para evitar défice de vitamina D



Quando o Índice UV é inferior a 3:

A proteção solar não é geralmente necessária;
Aproveite o meio do dia para se expor um pouco ao sol e estimular a produção de vitamina D.