



Proteção Solar

Foto envelhecimento

A principal forma de prevenir o envelhecimento da pele é a proteção solar, que deve ser iniciada na infância. O hábito saudável da proteção solar deve continuar por toda a vida, protegendo a pele e evitando o envelhecimento cutâneo e até o surgimento do câncer de pele.



Use sempre um filtro solar com fator de proteção solar (FPS) igual ou superior a 30, aplicando-o generosamente nas áreas expostas pelo menos 20 minutos antes de se expor ao sol e sempre reaplicando-o após contato com água ou transpiração excessiva. Exposições prolongadas exigem uma proteção maior. Use sempre filtros ou bloqueadores solares com FPS (fator de proteção solar) acima de 50 (50, 60, 70, 80). Saiba que quanto mais clara é a pele, maior deve ser o FPS.

Elaborado por: Daiana Nunes, Douglas Elesbão, Fernanda Gassen, Guilherme Arnhold e Rômulo Job Freitas

FPS - fator de proteção solar

Se o FPS for 30, significa que o produto protege os raios UVB o suficiente para 30 minutos de exposição.

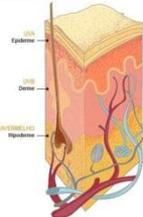
EXEMPLO: Se sua pele vermelha após 10 minutos, ela pode ser protegida com o protetor solar ficando protegida por 3 horas.

Raios
UVA
 • Responsável pelo bronzeado, manchas e rugas
 • Alto grau de penetração
 • Não é bloqueado totalmente com protetor solar

UVB
 • Cria a pele vermelha e queimada
 • Forte na fabricação de vitamina D
 • Aumento do risco de câncer
 • Bloqueado entre 75% e 95%
 • Alto grau de intensidade

INFLUENCIADORES
 • Hora da aplicação do protetor
 • Quantidade de envelhecimento
 • Alto grau de intensidade

Radiação Solar



Fatores que determinam o bronzeado

• Quantidade de melanina produzida pela pele
 • Tipo de exposição à radiação solar

O Índice de Radiação Ultravioleta (IUV) é uma medida da intensidade da radiação da luz solar que incide sobre a superfície da Terra, relevante aos efeitos sobre a pele humana. Vale ressaltar que esta informação está disponível nas previsões do tempo ao alcance de todos, porém é uma informação que nem sempre é percebida pela população. A intensidade da luz UV não diminui conforme a passagem das estações do ano, portanto os cuidados devem ser contínuos independentemente da cor de pele ou até mesmo das condições climáticas.



Proteção solar

No dia 21/10 os estagiários da Farmácia Escola promoveram uma atividade de educação farmacêutica às gestantes que aguardavam por atendimento médico no CEMAI. Foram alertadas quanto aos riscos da exposição solar sem proteção adequada à pele e sobre os elevados índices dos raios ultravioleta na região sul do país.

Organizado por: Daiana Nunes, Douglas Elesbão, Fernanda Gassen, Guilherme Arnhold e Rômulo Job Freitas

