



## PROTEÇÃO SOLAR CUIDADOS COM A SUA PELE

O verão é a época do ano em que a população está mais exposta ao sol por realizarem mais atividades ao ar livre. Com isto, os cuidados com a pele e com a saúde devem ser imprescindíveis, onde o uso do filtro solar é o

principal aliado a estes cuidados.

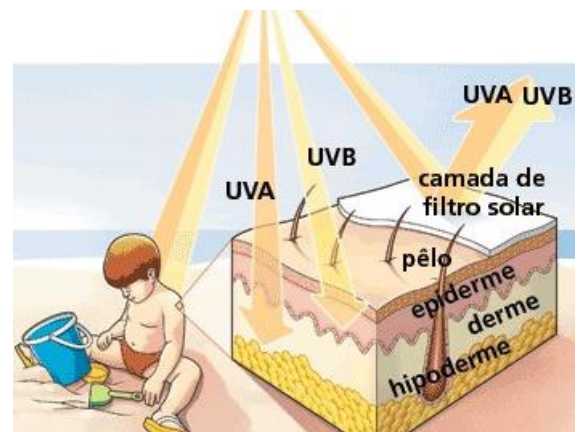
Diferentemente do que muitos pensam, todas as pessoas precisam se proteger da exposição solar, independente da raça ou etnia. Hábitos como “tomar banho de sol” devem ser deixados de lado, principalmente quando o uso de proteção solar não está associado, pois o bronzeado, ou seja, a mudança da cor da pele é uma defesa do organismo contra a radiação solar e mesmo após o desaparecimento da cor os danos causados ao organismo permanecem.

A radiação solar ultravioleta é formada por raios invisíveis que penetram facilmente na pele. Esta radiação está em maior incidência nos horários das 10 horas às 16 horas. Estes raios ultravioletas estão presentes não somente em dias ensolarados, mas também em dias nublados e frios. Mesmo não estando em exposição direta com o sol, a areia da praia, água, neve e concreto refletem os raios e atingem as pessoas, prejudicando-as.

O fator de proteção solar recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é de no mínimo FPS 15, sendo que fatores de proteção 30 oferecem uma proteção mais alta.

### **Tipos de raios UV:**

- UVA: causa envelhecimento e pode causar câncer de pele;
- UVB: provoca vermelhidão, queimadura solar e predispõe ao câncer;
- UVC: filtrado pela camada de ozônio da atmosfera.



### **Dicas:**

- Crianças, idosos, pessoas de pele clara e pessoas com tatuagem ou cicatrizes recentes são as que apresentam maior sensibilidade e por isso devem evitar exposição ao sol das 10h às 16h;
- O filtro solar deve ser aplicado 30min antes da exposição solar e deve ser reaplicado a cada 2h;
- É importante lembrar-se do uso de protetor labial.

### **Desidratação e Insolação**

- Fique atento aos sinais da desidratação causada pelo sol em excesso: olhos fundos, muita sede, pouca saliva, choro sem lágrima, pele seca e pouca urina são característicos da desidratação;
- Desconforto, pele dolorida, vômitos, perda de apetite, febre e náuseas podem ser sinais de insolação;



Caso estes sintomas se manifestem procure um médico e lembre-se: é importante aumentar a ingestão de água, chás, sucos, água de coco e em casos mais graves utilização de soro oral.

**Elaborado por:** Caroline Godois, Humberto Bentlin, Letícia Gottardi., Manuela Rocha Agne e Rafaele Francine Hermes.

**Fonte:** ANVISA, Diário mensal. *Assessoria de Imprensa da Anvisa*. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/reportagens/141207.htm>. Acesso em: 27/11/2014.