

no verão

VIVA O SOL
com protecção

A PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano. Ela cobre os órgãos internos e protege-os das agressões do meio ambiente. A pele colabora também na regulação da temperatura corporal e na manutenção do nível de hidratação do corpo.

A exposição da pele ao sol, sem nenhum tipo de protecção, pode provocar sérias alterações:

- Envelhecimento cutâneo
- Aparecimento precoce de rugas
- Diminuição de elasticidade
- Manchas de pigmentação
- Aparecimento de cancro da pele

COMO PROTEGER A PELE?

Tenha sempre em atenção estes quatro factores de protecção da sua pele:

roupa

Usar roupa de algodão, de cor clara, e se possível chapéu.

óculos

Usar óculos de sol, adquiridos em lojas da especialidade.

protector

Usar protector solar com factor de protecção superior a 15.

horário

Evitar a exposição directa da pele ao sol entre as 11h30 e as 16h30.



PROCURE A SOMBRA

Mantenha-se à sombra, em especial por volta do meio-dia, quando os raios solares são mais fortes.

O VESTUÁRIO É IMPORTANTE

- Use um chapéu com abas largas. As abas ajudam a proteger do sol algumas partes do corpo, nomeadamente o pescoço, as orelhas, os olhos, a testa e o nariz.
- Proteja a sua pele com vestuário adequado. Deve vestir calças compridas e amplas, e T-shirts longas, largas e opacas.

O PROTECTOR SOLAR

- Aplicar generosamente o protector 20 a 30 minutos antes de expor a pele ao sol e renovar a sua aplicação de duas em duas horas.
- Se estiver em contacto com a água (na praia, rio ou piscina), ou transpirar abundantemente, deverá renovar a aplicação do protector ainda mais frequentemente.
- Os produtos podem ter escrito no rótulo da embalagem dois tipos de designações, relativamente à sua resistência à água:
 - **Waterproof (à prova de água)** – protegem a pele, em contacto com a água, durante cerca de 80 minutos.
 - **Water resistant (resistente à água)** – protegem a pele, em contacto com a água, durante cerca de 40 minutos.

- Não utilize um protector solar que tenha guardado do ano anterior. Estes produtos degradam-se com alguma facilidade, podendo haver alteração do seu factor de protecção ou provocar alergias.
- Proteja também os seus lábios com um batom protector adequado, com factor de protecção solar maior ou igual a 15.

OS ÓCULOS DE SOL

- A exposição ao sol sem a protecção adequada dos olhos pode provocar o aparecimento de lesões oculares.
- Os óculos de sol não são apenas artigos de adorno corporal. Eles protegem os olhos da acção dos raios solares nocivos.
- Quando adquirir uns óculos de sol faça-o em lojas especializadas e solicite óculos adequados à protecção dos olhos contra os raios ultravioletas.
- Uns óculos com nível adequado de protecção não têm necessariamente lentes escuras. A protecção contra os raios nocivos é facultada por uma película química invisível aplicada nas lentes, e não na cor das lentes.

PROTEJA SEMPRE A SUA PELE!

- Use protector solar
- Use óculos de sol, adquiridos em lojas da especialidade
- Use chapéu e T-shirt
- Evite a exposição ao sol entre as 11h30 e as 16h30
- Sempre que possível procure uma sombra.

no verão

VIVA o sol
com protecção



