

no verão

VIVA

o

SOL

com protecção



Este ano, use e abuse das três recomendações que permitem proteger-se do sol.

SOL

- > Sombra e vestuário
- > Óculos de sol
- > Loção de protecção solar

S

Sombra e vestuário

Deverá evitar a exposição directa ao sol (na praia ou na piscina) entre as 11h30 e as 16h30.

Tenha sempre em atenção que a exposição ao sol deverá ser gradual, uma vez que a pele necessita de tempo para se adaptar. No início da época balnear a pele não está preparada para receber os raios solares, é portanto necessário deixá-la adaptar-se às radiações durante os primeiros dias, podendo aumentar gradualmente o tempo de exposição; todavia, evite sempre exposições muito prolongadas.

O vestuário adequado é também fundamental. Prefira o uso de roupa de algodão e de cores claras.

O

Óculos de sol

Os mesmos raios solares que podem agredir a pele, podem também lesar os olhos.

O uso de óculos de sol permite prevenir lesões oculares provocadas pela exposição directa do globo ocular aos raios solares. No momento de escolher uns óculos de sol, deverá optar preferencialmente pelos que possuam entre 90 e 100% de protecção contra os raios ultravioletas e deverá confirmar esta informação junto dos técnicos especializados que se encontram nas lojas que vendem este tipo de artigos.



Loção de protecção solar

É fundamental utilizar uma loção ou creme de protecção solar com o factor de protecção adequado ao seu tipo de pele, consoante o fototipo (ver quadro anexo), e que possua protecção contra os Raios ultravioleta A (UVA) e os Raios ultravioleta B (UVB). Os **UVA** e **UVB** representam uma pequena parte dos raios emitidos pelo Sol, e são eles que agem sobre a pele podendo danificá-la seriamente.

Os protectores solares contêm produtos que absorvem e reflectem os raios UVA e UVB, uma vez que a exposição excessiva da pele a estes agentes provoca o seu envelhecimento prematuro e aumenta o risco de lesões oncológicas.

Deverá aplicar o protector na pele 30 minutos antes da exposição ao sol e proceder à sua reaplicação de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o protector seja à prova de água.



Conheça o seu FOTOTIPO

Qual o factor de protecção a utilizar?

I	Fico sempre com a pele vermelha e nunca bronzeio.	Ruivos Loiros Sardentos	50 +
II	A minha pele fica vermelha facilmente e bronzeia com dificuldade.	Pele clara, cabelo alourado	30-50
III	Bronzeio gradualmente, mas queimo-me às vezes.	Pele clara, cabelo acastanhado	20-30
IV	Bronzeio facilmente, raramente me queimo.	Pele morena, cabelo escuro	15-20
V e VI	Estou sempre moreno.	Pele muito morena ou negra	4-8

