



Guia Diário de Proteção Solar

Use roupa como escudo

A roupa pode fornecer uma grande barreira contra os raios ultravioleta (UV) do sol, pois a sua proteção é consistente ao longo do tempo. Quanto mais pele cobrir (gola alta, mangas compridas, calças), melhor. Opte também por um chapéu e óculos de sol com proteção UV para proteger os olhos, ouvidos, rosto e pescoço.

Aviso: Qualquer roupa deixa a pele exposta, precisa sempre de protetor solar.

Ande pela sombra

Quando estiver em espaços exteriores, pense na sombra como o seu refúgio, especialmente entre 10h e 16h, o horário de pico da intensidade do sol.

Aviso: A sombra não é um escudo perfeito, alguns raios UV ainda podem atingir a sua pele.

Conheça o seu protetor solar

FPS significa Fator de Proteção Solar, ou seja, o número indica quanto tempo os raios UVB do sol levariam para avermelhar a sua pele ao usar um filtro solar específico em comparação com a quantidade de tempo sem filtro solar.

Portanto, se usar um produto FPS 15 exatamente como indicado (aplicado generosamente e uniformemente e reaplicado após duas horas ou após suar ou nadar), levaria 15 vezes mais tempo para queimar do que se não estivesse a usar filtro solar.

A Fundação para o Cancro de Pele aconselha a usar um filtro solar com FPS 15 ou superior todos os dias. Para atividades ao ar livre prolongadas, use um filtro solar resistente à água com um FPS de 30 ou superior.

Diga não ao solário

O bronzamento artificial (mesmo uma vez) aumenta o risco de todos os tipos de cancro de pele, incluindo melanoma. Na verdade, o uso de uma cama de bronzamento antes dos 35 anos aumenta o risco de melanoma em 75%.

