

Proteção solar

Informações importantes sobre essa aliada

O câncer de pele é o mais frequente na população geral
*representa 1/4 de todos os casos de câncer.

A maneira mais eficaz de **prevenção** contra o **câncer de pele** é através da **proteção solar**.

Como se proteger contra a radiação ultravioleta (RUV)?



Adotando medidas como uso de **protetor solar**, camisetas de **manga longa**, **chapéus**, **óculos de sol**, **sombrinhas**...

É recomendado **combinar** o maior número possível de medidas de **proteção solar** (por exemplo: usar protetor solar + chapéu + manga longa).

O que é o protetor solar?



É um produto capaz de interferir na **radiação solar incidente na pele**, reduzindo seus efeitos danosos.

O que é fator de proteção solar (FPS) descrito na embalagem do produto?



É uma medida que **quantifica a capacidade** de o produto **ampliar a proteção** contra a queimadura solar.

Por exemplo: um **FPS 30** permite que o usuário se exponha ao sol sem ser atingido por queimadura **30 vezes** mais eficazmente do que sem o produto.

É indicado um FPS de, no mínimo, 30

Qual quantidade de protetor solar devemos aplicar?

Recomenda-se uma das duas alternativas abaixo:

- **Aplicação de duas camadas:** aplicar da forma que você está habituado, mas reaplicar imediatamente.
- **Utilização da regra da colher de chá** (demonstrada ao lado).



- A aplicação do produto deve ser feita **por pelo menos 15 minutos antes da exposição**.
- **Aplicar uma vez só não é o bastante!**
 - A **reaplicação periódica** garante uma melhor fotoproteção.
 - De forma geral, é recomendada a reaplicação a cada **2 a 3 horas**.
- Devemos usar FPS mesmo em **dias nublados**.
- Uso de bases, pós, hidratantes com FPS **não dispensa ou substitui o uso do protetor solar**.
- **Não é recomendada a exposição solar das 10 às 15 horas**.