

Recomendações para uma exposição solar saudável¹

A exposição excessiva aos raios UV provoca o envelhecimento prematuro da pele e o cancro da pele!



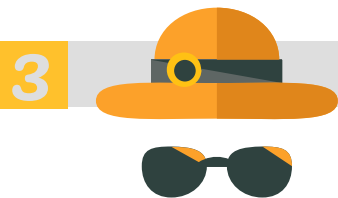
1 Limitar a exposição ao meio do dia

Evitar a exposição direta quando o sol está mais forte, normalmente entre as 11:00 e as 16:00 mas pode ser mais longo, dependendo do local onde está.

2 Procurar sombra



Procurar sombra nas horas em que a radiação UV é mais intensa. Mesmo à sombra, deve-se ter cuidado com os reflexos do sol na água, areia e neve uma vez que estes potencializam a exposição UV.



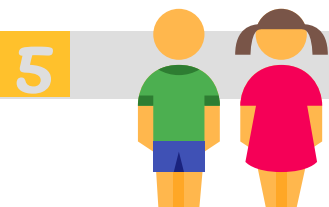
3 Usar roupa protetora e óculos de sol

Usar roupa que cubra braços e pernas. O chapéu deve ter abas de forma a dar sombra para a cara e pescoço. Os óculos de sol devem ter filtro UV de forma a reduzir os riscos para os olhos. Tecidos mais opacos oferecem uma maior proteção em relação aos raios UV.

4 Usar protetor solar



Nenhum protetor solar assegura uma proteção completa. Os protetores solares devem ser usados em conjunto com a sombra, roupa, chapéus e óculos de sol e não em sua substituição. Nunca se deve usar o protetor para prolongar a exposição ao sol. Deve-se usar protetor com um FPS de no mínimo 30, com filtro UVA e UVB. Deve ser aplicado generosamente 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicado a cada 2/3 horas. Não se devem esquecer áreas sensíveis como os lábios e as orelhas.

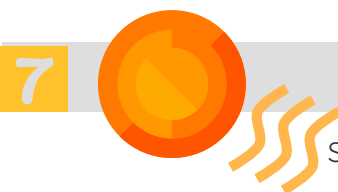
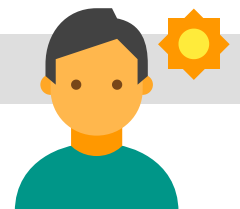


5 Proteger as crianças

Aplicar todas as recomendações já referidas com extra cuidado para as crianças. Quanto mais novos se é, mais vulnerável se é ao sol. Crianças com menos de 6 meses não devem ser expostas ao sol.

6 Saber como é que a pele reage ao sol

Por exemplo, quem tem pele branca, os louros e ruivos e quem tem sardas são pessoas mais sensíveis à radiação do sol.

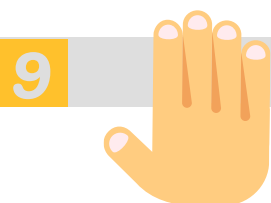


7 Usar o Índice Ultra Violeta (IUV)² para proteção

Saiba quais são as fontes oficiais³ do IUV (o IPMA, por exemplo). As lesões na pele ocorrem quando o IUV é de 3 (moderado) ou mais acima disso.

8 Não usar solários

Os solários aumentam o risco de cancro de pele e causam envelhecimento precoce podendo também causar lesões nos olhos. Não há um “bronzado saudável”. O bronzado de solário não prepara a pele para um bronzado ao sol.



9 Conhecer a pele

Vigie a pele regularmente e verifique qualquer mudança, sinais que mudam de tamanho, forma ou cor, ou mesmo novos sinais. Se verificar qualquer mudança, deve consultar um médico.

LEMBRE-SE:

- Deve ter cuidado com o sol em qualquer contexto – casa, trabalho, escola, creche, etc e não apenas na praia e na montanha ou durante as férias!
- Quantas mais recomendações seguir, menos risco de cancro de pele vai ter.

¹ Estas recomendações são o resultado de uma consulta em linha entre representantes da liga do cancro e parceiros externos e de um workshop que teve lugar em Bruxelas em abril de 2018.

² O índice UV oficial usado em todo o mundo. Mais informações podem ser encontradas no site da Organização Mundial da Saúde: http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_index

³ Cada país tem fontes oficiais para o Índice UV. A OMS forneceu uma lista de mais de 30 fontes online respeitáveis: <http://www.who.int/uv/resources/link/indexlinks/en/>