

CUIDADOS A TER COM O SOL

✓ **Evitar a exposição** nas horas em que a radiação é mais intensa, ou seja, entre as **11 e as 17 horas**

- Evitar fazer **atividade física/ desporto** nesse horário
- Evitar **brincar** sem ser à sombra



✓ Usar **roupa** adequada: de algodão, opaca e de malha apertada

- As cores claras são mais frescas
- Mas as cores escuras são mais protetoras
- Evitar andar com roupa molhada
- Evitar andar nu na praia



✓ Usar **chapéu de abas**

- Protege a face, pescoço e orelhas, os bonés não

✓ Usar **óculos de sol**, com lentes com proteção ultravioleta

✓ Usar **protetor solar**

- Fator de proteção elevado (50+)
- Com proteção contra a radiação ultravioleta **A e B**
- Aplicá-lo nas áreas expostas e nas não expostas, **30 minutos antes** da exposição
- Renová-lo com regularidade (**2/2 horas**) e depois do banho (após secar, mesmo se resistente à água)
- Não esquecer as zonas mais sensíveis (orelhas, nariz, parte de cima dos pés)
- Aplicar mesmo que seja apenas para brincar no quintal ou no jardim



✓ **Não usar perfumes** (podem provocar manchas, irritação da pele)

✓ Beber muita **água**, para evitar desidratação

✓ **Alimentação**: preferir a fruta e os legumes (têm carotenos e vitaminas) que ajudam na proteção da pele

✓ Depois da exposição solar aplicar **creme hidratante**

✓

