

A proteção contra os efeitos do sol é importante durante todo o ano e não somente no verão. Os raios ultravioleta (UV) alcançam a Terra também em dias nublados e com pouca luminosidade.



Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
SIA Trecho 5 - Área especial 57 - Lote 200
CEP: 71205-050
Brasília - DF
Telefone: 61 3462 6000

www.anvisa.gov.br
www.twitter.com/anvisa_oficial
Anvisa Atende: 0800-642-9782
ouvidoria@anvisa.gov.br



Ministério da
Saúde



proteção solar
Sua pele merece
esse cuidado

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa

O QUE SÃO RAIOS UV?

A radiação ultravioleta (UV) é formada por raios invisíveis que penetram na pele e podem provocar queimadura solar, envelhecimento precoce, câncer de pele, além de causarem danos aos olhos e ao sistema imunológico.

Existem três tipos de raios UV:

- UVA:** causa envelhecimento da pele e pode causar câncer de pele
- UVB:** causa vermelhidão, queimadura solar e predispõe ao câncer de pele
- UVC:** é filtrado pela camada de ozônio da atmosfera

QUEM PRECISA TER CUIDADO COM O SOL?

Todas as pessoas, independentemente da raça ou etnia, sofrem com a exposição excessiva ao sol. Confira no quadro abaixo:

Pele Clara	Sardentas e com olhos azuis	Sempre se queimam e nunca se bronzeiam
	Cabelos loiros ou ruivos, com olhos azuis, verdes	Sempre se queimam e, às vezes, se bronzeiam
	Média das pessoas brancas	Queimam-se moderadamente, bronzeiam-se gradual e uniformemente
Pele Clara ou Morena Clara	Cabelos castanho-escuros com olhos escuros	Queimam-se muito pouco, bronzeiam-se bastante
Pele Morena		Raramente se queimam, bronzeiam-se muito
Pele Negra	Profundamente pigmentados	Nunca se queimam

COMO AS PESSOAS PODEM SE PROTEGER?

Devemos nos proteger com o uso de:

- roupas apropriadas, como por exemplo: as de tecidos leves, que cubram a maior parte do corpo
- chapéu com aba larga, que proteja não apenas a cabeça, mas o pescoço e as orelhas
- óculos de sol
- protetor solar com fator de proteção, no mínimo, 15 (FPS 15)
- protetor labial

O QUE SÃO PROTETORES SOLARES?

São produtos de uso externo que contêm substâncias químicas e/ou físicas que atuam como BARREIRAS PROTETORAS da pele contra as radiações solares. Eles são classificados conforme o FPS - FATOR DE PROTEÇÃO SOLAR. O FPS identifica a proteção oferecida pelo produto contra os raios UV, de acordo com o tipo de pele. Quanto maior o número do FPS, maior a proteção.

COMO UTILIZAR O PROTETOR SOLAR?

Aplique o protetor solar na pele no mínimo 30 minutos antes da exposição ao sol. Todos os protetores solares, mesmo os resistentes à água, devem ser reaplicados após:

- duas horas de exposição contínua ao sol
- nadar ou mergulhar
- secar-se com toalhas
- praticar exercícios físicos
- suar excessivamente

Não se esqueça de passar protetor nas partes mais vulneráveis como: orelhas, pescoço, nariz, pés e mãos.



OBSERVE SEMPRE NAS EMBALAGENS:

- Número de registro do produto na Anvisa/MS
- Indicação do FPS (de acordo com o tipo de pele)
- Modo de usar
- Prazo de validade
- Indicação da necessidade de reaplicação do produto para manutenção de sua eficácia
- Orientações e advertências, tais como: "Atenção: este produto não oferece nenhuma proteção contra insolação".



POR QUE DEVEMOS REDOBRAR OS CUIDADOS COM AS CRIANÇAS?



É importante que a exposição ao sol ocorra de forma correta desde cedo porque as radiações têm efeito cumulativo.

Os cuidados devem ser tomados já com os bebês para evitar um mal maior na fase adulta.

Os bebês devem ficar protegidos sempre que expostos ao sol, inclusive quando estiverem na cadeirinha, dentro do automóvel. Durante os passeios ao ar livre use sempre sombrinhas e proteja as crianças com chapéus e roupas apropriados. Mas atenção: para usar protetor solar em crianças menores de seis meses de idade é preciso consultar o médico.

FIQUE ATENTO!

O uso de protetor solar diariamente é muito importante. Todas as pessoas, independentemente da região do Brasil, e todos os trabalhadores que exercem suas atividades expostos ao sol, devem se proteger.

Evite métodos artificiais de bronzeamento que podem ser perigosos como lâmpadas de UV, câmaras e pílulas de bronzeamento.

Evite a exposição ao sol no período entre 10 horas da manhã e 4 horas da tarde, quando a intensidade dos raios atinge seu máximo.

E o mais importante: qualquer superfície, como concreto, areia e água pode refletir os raios ultravioleta.

Por isso, as recomendações que você leu valem também para quem está na sombra ou debaixo do guarda-sol.