

COMO DEVEMOS NOS PROTEGER?

- Evite a exposição ao sol no período entre 10 e 16 horas, quando a intensidade dos raios solares atinge seu máximo.
- Qualquer superfície (concreto, areia, água) pode refletir os raios ultravioletas. Por isso, quem está na sombra ou embaixo do guarda-sol também precisa de proteção.
- Utilize chapéus com abas largas, óculos escuros, roupas com proteção UV e protetor labial.



- Escolha um protetor solar com proteção UVA (% de UVA ou PPD) e UVB (FPS) de acordo com seu fototipo de pele.

- O protetor solar deve ser aplicado em quantidades generosas e uniformemente em todas as superfícies expostas. Orelhas, pescoço, nariz, pés e mãos também queimam!

- O protetor solar deve ser aplicado no mínimo 30 minutos antes da exposição ao sol.

- Todos os protetores solares, mesmo aqueles resistentes à água, devem ser reaplicados após duas horas de exposição contínua ao sol, nadar ou mergulhar, secar-se com toalhas, praticar exercícios físicos e/ou suar excessivamente.

FIQUE LIGADO!

Os bebês devem ficar protegidos sempre que expostos ao sol, inclusive quando estiverem na cadeirinha, dentro do automóvel.

Crianças menores de seis meses de idade só devem usar filtro solar com supervisão médica.



Não use filtros solares com prazo de validade vencido, pois eles não terão o efeito desejado.

Após exposição ao sol, hidrate sua pele com um creme hidratante. A hidratação auxilia na recuperação da pele exposta ao sol!

Referência:

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Proteção solar**: sua pele merece esse cuidado. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/protecao-solar>>. Acesso em 16 nov. 18.

www.crf-pr.org.br

facebook.com/crfpr
instagram.com/crfpr
twitter.com/CRF_PARANA
youtube.com/crfparana



 **GTT** **CRF-PR**
INDÚSTRIA COSMÉTICA



PROTEÇÃO SOLAR

ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS

O QUE SÃO RAIOS UV?

São radiações invisíveis ao olho humano que penetram na pele podendo provocar benefícios e/ou malefícios dependendo da duração e frequência da exposição.

Raios UVA: causam envelhecimento, podem causar câncer de pele e redução da imunidade.

Raios UVB: causam vermelhidão, queimadura solar e predispõem ao câncer de pele.

Raios UVC: são filtrados pela camada de ozônio da atmosfera.

BENEFÍCIOS DA RADIAÇÃO SOLAR

Estimula a circulação sanguínea.

Importante para o organismo produzir vitamina D, que aumenta a absorção de cálcio pelo intestino.

Forma o mecanismo de proteção natural do corpo às queimaduras através da produção de melanina e engrossamento da pele.

O QUE SÃO PROTETORES SOLARES?

São produtos de uso externo que contêm filtros químicos e/ou físicos que atuam como barreiras protetoras contra as radiações solares.

São classificados conforme o FPS (Fator de Proteção Solar), que identifica a proteção oferecida pelo produto contra os raios UVB.

Quanto maior o número do FPS, maior a proteção, mas também maior é a quantidade de filtros presentes na fórmula, que podem ocasionar reações adversas. Por isso, a escolha do FPS não deve ser simplesmente baseada no “quanto maior o FPS, melhor”.

COMO ESCOLHER UM PROTETOR SOLAR PARA MINHA PELE?

Primeiramente deve ser avaliado qual é o seu fototipo de pele:



FOTOTIPOS DE PELE	CARACTERÍSTICAS	CONSEQUÊNCIAS DA EXPOSIÇÃO
Clara	Pessoas sardentas e com olhos azuis Fototipo I	Sempre se queimam e nunca se bronzeiam; a pele fica com um tom avermelhado e descasca
	Pessoas com cabelos loiros, castanhos ou ruivos, de olhos verdes ou castanhos claros Fototipo II	Sempre se queimam e, às vezes, se bronzeiam; a pele fica com um tom avermelhado e descasca
	Pessoas com olhos e cabelos castanhos ou pretos Fototipo III	Queimam-se moderadamente, bronzeiam-se gradual e uniformemente
Clara ou Morena Clara	Pessoas com olhos e cabelos castanho escuros ou negros Fototipo IV	Queimam-se muito pouco, bronzeiam-se bastante
Morena	Pessoas com olhos e cabelos castanho escuros ou pretos Fototipo V	Raramente se queimam, bronzeiam-se muito
Negra	Profundamente pigmentados Fototipo VI	Nunca se queimam ou o bronzeado só ocorre com intensa exposição solar

- Por conta dos perigos associados com a radiação ultravioleta, é recomendado o uso de filtros solares com, pelo menos, FPS 15.

- Um FPS 30 ou mais alto deve ser utilizado por pessoas que se queimam facilmente e não se bronzeiam, ou às vezes se bronzeiam.

- Para pessoas que nadam, participam de atividades vigorosas ou que trabalham expostas ao sol, são indicados produtos resistentes à água.

- Também deve ser considerado o tipo de pele; se oleosa, mista ou seca. Para peles oleosas a mistas, indicam-se produtos de composição “oil free”.

- Para peles sensíveis recomendam-se produtos hipoalergênicos; sem conservantes (parabens), fragrâncias e corantes.

- Procure sempre a orientação do seu farmacêutico.