

## O que pode esperar do seu farmacêutico?

O seu farmacêutico pode ajudá-lo a:

- Seleccionar o protector solar mais adequado à sua pele e às diferentes áreas do corpo;
- Orientar para os cuidados a ter após a exposição solar, para reequilibrar a pele ou aliviar do desconforto de uma queimadura solar;
- Informá-lo sobre situações em que deve ter precauções especiais:
  - As crianças têm pele mais fina e sensível, pelo que devem utilizar índices de protecção mais elevados, usar chapéu, camisola e não devem ser expostas directamente ao sol antes dos dois anos;
  - Algumas doenças podem ser agravadas pela exposição solar tais como: acne, eczema solar, herpes labial, “couperose”, lupus, alergias ao sol, vitiligo, etc.;
  - Alguns medicamentos contra-indicam a exposição ao sol por poderem induzir reacções de fotossensibilidade. Estas reacções traduzem-se normalmente por ardor, vermelhidão e mesmo queimadura. Quando estiver a tomar ou a aplicar na pele um medicamento, informe-se com o seu farmacêutico se pode expor-se ao sol em segurança.

Lembre-se, o seu médico e o seu farmacêutico podem ajudá-lo, para que tenha o sol como amigo. Siga as suas recomendações.



**anf**

Associação Nacional das Farmácias

ANFF-06/2005

R. Marechal Saldanha, 1 . 1249-069 Lisboa . T. 21 340 06 00 . Fax 21 347 29 94 . e-mail: anf@anf.pt . www.anf.pt

**FARMÁCIA  
DA FAMÍLIA**

## Tenha o Sol como um amigo



**Quais os efeitos do Sol**

**Cuidados a ter antes, durante e após a exposição ao sol**

**Como escolher o protector solar**

**Como vigiar a sua pele**

# O sol é indispensável à vida, mas também pode ter efeitos prejudiciais. Esteja informado sobre estes efeitos para se proteger bem. Leia o folheto e siga as suas recomendações, para que o sol seja sempre seu amigo.

## Quais os efeitos do sol?

A exposição ao sol é indispensável à produção de vitamina D no organismo. Mas... As radiações solares UVA são responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele, aparecimento de rugas e manchas. A exposição às radiações UVB provoca vermelhidão, queimadura solar e estimulação das células produtoras de melanina, pigmento que origina o bronzeado. A longo prazo as lesões pelos raios UV podem provocar ou agravar o cancro cutâneo.

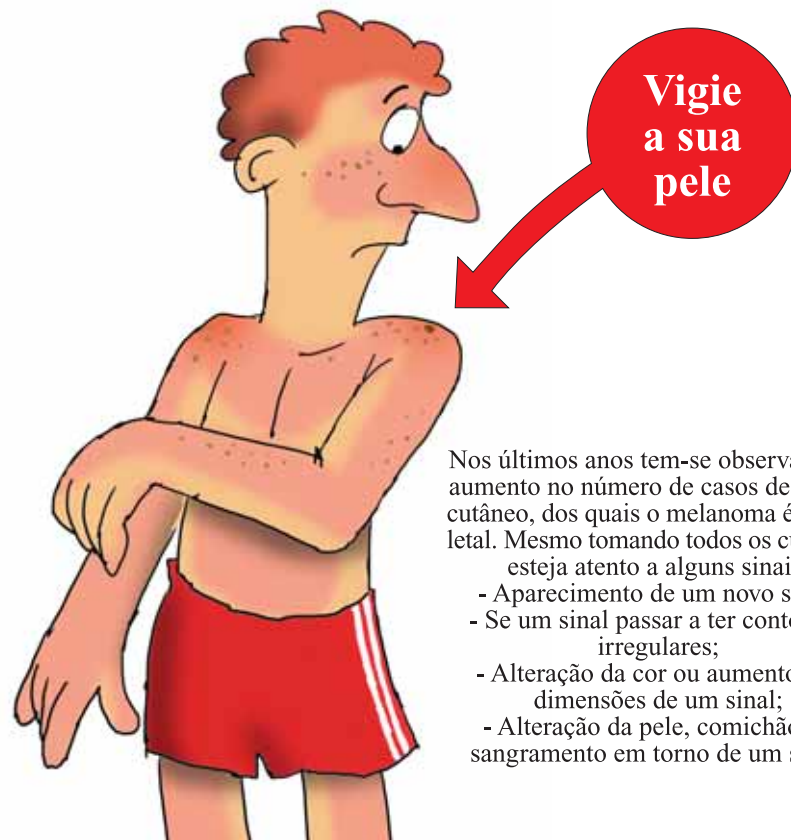
## Quais os cuidados a ter antes e durante a exposição ao sol?

- Não se exponha ao sol entre as 11 h e as 16 h, porque as radiações são mais intensas e prejudiciais;
- Aplique protector solar meia hora antes de se expor ao sol (em casa, antes de sair);
- Repita as aplicações de duas em duas horas, após ter molhado a pele ou ter transpirado muito;
- Aplique o protector solar em zonas do corpo habitualmente esquecidas: costas das mãos e dos pés, orelhas, nuca e nariz;
- Tenha especial atenção a zonas do corpo mais sensíveis: lábios, rosto e ombros;
- Mesmo à sombra aplique o protector solar, uma vez que as radiações são reflectidas pela areia provocando queimadura solar;
- Em dias nublados aplique também o protector solar porque as radiações UVA e UVB atravessam as nuvens;
- Proteja os olhos com óculos de sol que bloqueiem as radiações UV, porque estas podem levar ao aparecimento de cataratas;
- Nas horas de maior calor e de radiação mais forte, vista uma camisola;
- Use chapéu.



## Como escolher o protector solar?

- A escolha do protector solar deve ser orientada pelo seu médico ou farmacêutico;
- Os índices de protecção devem ser os adequados ao tom de pele. Peles mais claras requerem índices de protecção superiores a 15;
- Os protectores solares devem conter filtros, físicos ou químicos, para as radiações UVA e UVB;
- Não compre os que são vendidos em bancadas expostas ao sol, porque podem estar alterados pelo calor sendo ineficazes ou podendo induzir reacções cutâneas;



Nos últimos anos tem-se observado um aumento no número de casos de cancro cutâneo, dos quais o melanoma é o mais letal. Mesmo tomando todos os cuidados esteja atento a alguns sinais:

- Aparecimento de um novo sinal;
- Se um sinal passar a ter contornos irregulares;
- Alteração da cor ou aumento das dimensões de um sinal;
- Alteração da pele, comichão ou sangramento em torno de um sinal;