



CUIDADOS a ter com o SOL



Para a tua pele proteger, os seguintes cuidados com o sol debes aprender:

- 1. Crianças** com menos de 6 meses não devem ser sujeitas à exposição solar e com menos de 3 anos devem evitar a exposição solar direta, sendo recomendada a procura de sombras, com cuidados redobrados e apenas nas **HORAS SEGURAS**.
- 2.** Protege-te do sol no campo, na cidade, na praia, piscina, jardim e quando fazes atividades ao ar livre (futebol, bicicleta, caminhadas, etc.).
- 3.** As **HORAS SEGURAS** para o divertimento são aquelas em que a tua sombra é maior do que tu.
- 4.** Évita a exposição solar nas **HORAS DE RISCO**. Prefere as sombras dos edifícios, árvores, toldos, etc.
- 5.** Usa sempre um protetor com Fator de Proteção Solar (FPS) adequado ao teu tipo de pele: índice FPS+30 para pessoas de pele morena e índice FPS+50 para crianças e pessoas de pele clara.
- 6.** Faz a primeira aplicação de protetor solar 30 minutos antes de saíres de casa.
- 7.** A exposição ao sol deve ser gradual e por curtos períodos de tempo.
- 8.** Utiliza chapéu com abas (para proteger olhos, orelhas e zona do pescoço), vestuário largo, leve e fresco (de preferência de cor escura) e óculos de sol com proteção para a radiação UVA e UVB.
- 9.** Deves reforçar a aplicação do protetor solar, sempre que fores ao banho ou transpirares.
- 10.** Nos dias de vento e nevoeiro, estejas na praia, piscina, ou num local ao ar livre mantém os cuidados com o sol, porque a radiação ultravioleta passa entre as nuvens e é refletida pela água, areia e neve.
- 11.** Bebe água para manteres o teu corpo hidratado.
- 12.** Se observares alguma modificação num sinal ou se surgir um novo, não hesites em consultar o teu médico.

Protege-te e protege os outros!

Para tua proteção, mantém as recomendações da Direção-Geral da Saúde: Fazer a higiene regular das mãos, manter o distanciamento social de segurança, passando o uso da máscara facial a ser opcional.

