

Curta a folia com a saúde em dia!

Sabemos que existem roupas com proteção solar de alto desempenho, protetores solares, chapéus, óculos de sol. Mas, será que você sabe se proteger o suficiente?



Cuidados com a pele

Os cuidados com a pele não envolvem apenas o protetor solar, mas sim vão além. Temos que pensar em ações antes, durante e depois da exposição ao sol.

Separamos aqui algumas dicas de como cuidar da saúde da sua pele durante este feriado, de acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD):

- Aplique protetor solar pelo menos 30 minutos antes da folia nos bloquinhos ou antes de entrar no mar e piscina. O produto deve proteger contra os raios UVA (indicado pelo PPD) e contra os raios UVB (indicado pelo FPS). Aplicar o produto 30 minutos antes da exposição solar, para que a pele o absorva. Distribuí-lo uniformemente em todas as partes de corpo, incluindo mãos, orelhas, nuca e pés. E não se esqueça de reaplicá-lo a cada duas horas!
- Cuidado com a escolha das roupas e dos acessórios. Além do filtro solar, no verão é

importante usar chapéu e roupas de algodão nas atividades ao ar livre, pois eles bloqueiam a maior parte da radiação UV. Tecidos sintéticos, como o nylon, bloqueiam apenas 30%. Evite a exposição solar entre 10 e 16 horas (horário de verão). As barracas usadas na praia devem ser feitas de algodão ou lona, materiais que absorvem 50% da radiação UV. Outro objeto que tem extrema importância são os óculos de sol, que previnem catarata e outras lesões nos olhos.

- A combinação sol, areia, praia, piscina e excesso de suor elevam o risco de algumas doenças da pele, como micose, brotoejas, manchas e sardas brancas. Fique atento aos primeiros sinais dessas doenças.