

Como proteger você e sua família do sol

A luz ultravioleta (UV) pode ser prejudicial à sua pele. Na verdade, a maioria dos cânceres de pele é causada pela exposição excessiva à luz UV. A luz UV vem principalmente do sol, mas também pode ser emitida por camas de bronzamento e lâmpadas solares. Existem algumas medidas que você pode tomar para ajudar a limitar a quantidade de luz ultravioleta à qual você e sua família estão expostos.



Fique na sombra.

Ficar na sombra é uma das melhores maneiras de ajudar a limitar a exposição aos raios UV. Tente evitar a luz solar direta entre as 10h e 16h, quando a luz ultravioleta é mais intensa. Isso se aplica em qualquer época do ano, pois os raios UV atingem o solo independentemente da estação!

Dica: Use o teste da sombra para ver quão fortes são os raios do sol. Se sua sombra for mais curta que você, os raios do sol estão mais fortes.



Use roupas que cubram a pele.

Camisas de manga longa, calças ou saias longas cobrem mais pele e oferecem mais proteção. Algumas roupas são feitas com proteção UV.

As crianças precisam de atenção especial ao sol. Elas tendem a passar mais tempo ao ar livre e queimam mais facilmente. Bebês com menos de 6 meses devem ser mantidos fora da luz solar direta. Eles também devem usar chapéus e roupas protetoras. Consulte o médico do seu bebê antes de usar protetor solar, pois alguns especialistas acreditam que não deve ser aplicado em bebês.



Use protetor solar e o aplique corretamente.

O protetor solar pode ajudar a proteger sua pele dos raios UV do sol. Use produtos com proteção de amplo espectro (contra os raios UVA e UVB). E escolha um protetor solar com fator de proteção solar (FPS) de 30 ou mais.

Certifique-se de verificar a data de validade. O protetor solar geralmente é bom por 2 a 3 anos. E não esqueça de proteger seus lábios usando um hidratante labial com protetor solar.

Aplique protetor solar suficiente para cobrir completamente seus braços, pernas, pescoço e rosto. Outras áreas expostas ao sol também devem receber protetor solar.

O protetor solar deve ser reaplicado a cada 2 horas, mas verifique o rótulo para ter certeza. O protetor solar pode sair quando você suar ou nadar, e pode ser removido com uma toalha. Portanto, ele pode precisar ser reaplicado com mais frequência, mesmo se for “resistente à água”.

Lembre-se de que o protetor solar é apenas um filtro. Ele não bloqueia todos os raios UV. Use-o juntamente com outras medidas para se proteger.



Use um chapéu de aba larga.

Certifique-se de que seu chapéu proteja seus olhos, testa, nariz, couro cabeludo e orelhas. Um chapéu com aba de 5 a 7,5 cm é o ideal.



Use óculos de sol que bloqueiem os raios UVA e UVB.

Óculos de sol com armação grande e envolvente que bloqueiam pelo menos 99% dos raios UVA e UVB oferecem a melhor proteção. As crianças precisam de versões menores dos óculos de proteção para adultos. Não use óculos de sol de brinquedo.



Para obter mais informações e respostas, visite o site da American Cancer Society em **cancer.org/sunsafety** ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.



Evite camas de bronzamento, cabines e lâmpadas solares.

Dispositivos de bronzamento podem causar danos à pele a longo prazo e aumentar seu risco de câncer de pele.

Mesmo com protetor solar, você deve limitar o tempo que passa ao sol. O protetor solar não bloqueia todos os raios UV.