

FATOR DE PROTEÇÃO SOLAR (FPS)

O FPS indica o tempo que a pele estará protegida contra os raios UVA e UVB, utilizando protetor solar.

FPS	Pele	Sensibilidade	Bronzeado
8 a 15	Negra	Não Queima	Intenso
15 a 20	Morena	Queima Pouco	Moderado
30	Clara	Queima Muito	Não Bronzeia

FPS maior que 30

- Em casos especiais;
- Peles claríssimas;
- Histórico de câncer de pele.

Aplicar protetor solar próprio para crianças após 6 meses de idade.



Lembre-se: o sol tem efeito cumulativo, os prejuízos com exposição excessiva e sem proteção são para a vida toda.



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO – SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA

Estágio Supervisionado de Fisioterapia em
Saúde Pública



ACADÊMICA

Célia Regina Figueira de Assis

ORIENTAÇÃO

Prof^a. Ms. Elaine Leonezi Guimarães

PREVENINDO OS EFEITOS NOCIVOS DO SOL SOBRE A PELE



OS EFEITOS DO SOL

O sol é importante para a saúde, na sintetização da vitamina D³, que nos adultos ajuda a evitar a osteoporose, e nas crianças o raquitismo, integrando o cálcio aos ossos.



No entanto, o excesso de sol pode causar envelhecimento precoce e câncer de pele pela ação dos raios ultravioleta A (UVA), e os raios ultravioleta B (UVB) que, além de causar as mesmas lesões que o UVA, ainda afetam os olhos e provocam queimaduras graves.

COMO SE PROTEGER

A camada de ozônio é um protetor natural, mas com sua destruição as radiações ultravioleta (UV) deixaram de ser filtradas com a mesma eficiência, aumentando os riscos para a saúde.

Diariamente

Utilizar protetor solar, inclusive em dias nublados nas partes mais expostas como:



- Face
- Lábios
- Pescoço
- Orelhas
- Mãos

Os olhos devem ser protegidos com óculos escuros cujas lentes devem ter filtro UV de qualidade



Na praia ou na piscina

Não se exponha ao sol entre 10h da manhã e 4h da tarde, quando o nível da radiação UVB é mais alto.



Aplique protetor solar meia hora antes de sair ao sol e reaplique a cada duas horas.

Utilize:



Chapéus



Guarda sol de preferência cores claras e algodão.



Bonés