

## 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](http://www.fafibe.br)

## CURSO DE FISIOTERAPIA

**Estágio Supervisionado de Fisioterapia em Saúde Pública**



**ACADÊMICA**  
Célia Regina Figueira de Assis

**ORIENTAÇÃO**  
Profª. 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 D<sup>3</sup>, 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
- Mão

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



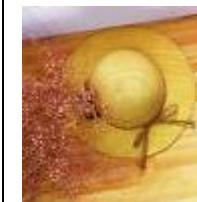
### Na praia ou na piscina

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