

## QUE PROTECTOR USAR?

O protector solar deve ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um SPF mais elevado), ao tipo de pele, ao índice ultravioleta, ser resistente à água, e oferecer protecção contra os UVB e os UVA. Conhecer o tipo de pele (fototipo) e a reacção à radiação solar é fundamental para encontrar o SPF adequado.

São seis os fototipos:

- I – Cabelos ruivos, sardas, olhos verdes ou azuis – pele muito sensível, queima-se facilmente e raramente se bronzeia;
- II – Tez, cabelos e olhos claros – pele sensível, queima-se com facilidade e bronzeia-se minimamente;
- III – Cabelo e olhos castanhos – pele com alguma sensibilidade, queima-se por vezes e adquire um bronzeado discreto;
- IV – Tez morena, cabelos e olhos escuros – bronzeia-se com facilidade e raramente se queima;
- V – Pele, cabelos e olhos muito escuros – insensível ao sol, bronzeia-se facilmente e raramente se queima;
- VI – Pele, cabelos e olhos negros – insensível ao sol, é muito pigmentada e nunca se queima.

Regra geral, o factor de protecção solar deve ser igual ou superior a 15 nos adultos e igual ou superior a 20 nas crianças e pessoas com pele clara e sensível.



Fototipo	Inverno	Primavera/ Outono	Verão
I	Protecção Média (SPF 15-25)	Protecção Média (SPF 15-25) Protecção Elevada (SPF 30-50)	Protecção Elevada (SPF 30-50) Protecção Muito Elevada (SPF 50+)
II	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Média (SPF 15-25)	Protecção Média (SPF 15-25) Protecção Elevada (SPF 30-50)
III	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Média (SPF 15-25)	Protecção Média (SPF 15-25)
IV	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Média (SPF 15-25)
V	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Baixa (SPF 6-10)
VI	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Baixa (SPF 6-10)	Protecção Baixa (SPF 6-10)

**isaúde**  
informação saúde

## PROTECTORES SOLARES ALIADOS DA SUA PELE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Nesta Farmácia encontra as opções disponíveis para proteger a sua pele da acção nociva da radiação ultravioleta. Mas encontra, acima de tudo, informação rigorosa sobre a protecção solar e respostas às suas questões: proteger - porquê, quando e como.



**isaúde**  
informação saúde

## PROTECTORES SOLARES ALIADOS DA SUA PELE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

copyright © Abril de 2008  
da Associação Nacional das Farmácias



Farmácias Portuguesas  
Visão e Competência

## SOL E PELE - RELAÇÃO DE RISCO

A radiação solar e a pele não se dão bem e a prova disso é o bronzeamento: uma reacção cutânea à agressão dos raios que a atravessam, fazendo-a produzir mais melamina (a substância que dá cor à pele). A cada exposição ao sol vão-se acumulando marcas dessa agressão: o risco mais imediato é o das queimaduras solares (escaldões) e o mais grave o do cancro cutâneo, a que se junta o envelhecimento precoce da pele.

A **radiação ultravioleta** (UV) culpada desta agressão, é constituída por raios invisíveis, que não aquecem a pele e podem ser de dois tipos: UVA, que penetram mais profundamente na pele, e UVB, mais superficiais e mais perigosos, embora sejam ambos causa de queimaduras e cancro cutâneo.

O risco desta agressão pode ser medido: o **índice ultravioleta** mede a intensidade do sol, dependendo da zona do globo, da altura do ano, do clima e da altitude. Apresenta-se numa escala de 1 a 11+, e quanto mais alto o valor, maior o risco. No Verão, em Portugal, chega a atingir valores elevados entre as 11 e as 16 horas, por isso não se deve expor ao sol neste período do dia.

## ORDEM PARA PROTEGER, PROTEGER, E PROTEGER!

Perante o risco, é fundamental que a pele esteja preparada para receber o sol. O que é sinónimo de usar protector solar, sobretudo nas estações quentes mas também no resto do ano. Não é preciso sequer que esteja sol: 80% dos UV atravessam as nuvens e o nevoeiro, atingindo uma pele desprotegida com igual gravidade.

Para uma maior segurança, importa conhecer bem os protectores solares, que actuam como aliados da pele ao ajudarem a prevenir os danos causados pelo sol.



## COMO FUNCIONAM OS PROTECTORES?

Existem dois tipos principais de protector solar, em função do modo como exercem essa protecção:

- **Químicos** – Absorvem e convertem a radiação em calor, são cosmeticamente mais agradáveis mas podem desencadear reacções alérgicas em indivíduos susceptíveis.
- **Físicos ou minerais** – Reflectem a radiação, não sendo absorvidos pela pele; são cosmeticamente menos agradáveis mas não geram sensibilidade cutânea. Especialmente indicados em crianças e peles intolerantes.

## O QUE OS DISTINGUE?

Sejam químicos ou físicos, os protectores apresentam um Factor de Protecção Solar (SPF, na sigla inglesa) associado. O SPF é classificado numa escala que vai de “6” a “50+”. Estes valores traduzem a capacidade do produto em proteger dos raios UVB. Relativamente aos UVA, é indicado na embalagem se confere ou não protecção.

## COMO USAR O PROTECTOR?

A protecção solar deve ser uma prática diária sempre que haja actividade ao ar livre. Reforçada naturalmente nos dias mais quentes. O uso correcto do protector é meio caminho andado para a sua eficácia:

- Aplique-o 15 a 30 minutos antes da exposição, sobre a pele seca, renovando-o a cada duas horas e após banho ou transpiração.
- Cubra generosamente as áreas expostas, insistindo nas zonas mais sensíveis: face, orelhas, mãos e braços. Os lábios devem ser protegidos com um batom adequado.

- Se usa maquilhagem, aplique primeiro o protector solar e prefira cosméticos com factor de protecção.
- Mantenha a protecção mesmo em dias nublados.
- Reforce a protecção na proximidade da água, ou da areia porque, ao reflectirem os raios UV, aumentam a sua incidência sobre a pele.

A acção do protector solar deve ser complementada com outros cuidados:

- evite a exposição solar entre as 11 e as 16 horas,
- faça uma exposição lenta e progressiva, para que a pele se possa adaptar,
- use roupas claras e amplas, de materiais naturais como o algodão,
- use óculos de sol,
- evite os solários – a luz artificial também causa danos na pele,
- se optar por produtos autobronzeadores, para obter um bronzeado mais intenso, lembre-se de manter o uso de protector solar.



SÃO OS MELHORES ALIADOS DA SUA PELE NA DEFESA CONTRA AS AGRESSÕES DOS RAIOS ULTRAVIOLETA. NO VERÃO OU EM QUALQUER ALTURA DO ANO, USE E ABUSE DOS PROTECTORES SOLARES.

Símbolos utilizados nos mapas da previsão do Ultra-Violeta		
≥		Extremo
de	a	Muito Alto
de	a	Alto
de	a	Moderado
≤		BAIXO

O índice UV é divulgado diariamente em [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt) e nos meios de comunicação social nos períodos de maior risco.