

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Anvisa / Site About Style (EUA) / National Osteoporosis Foundation / National Institutes of Health

CARTILHA

# Proteja sua pele no verão

Unimed 

Sol intenso. Banhos de mar e piscina. Mudança brusca de temperatura entre os ambientes. Uma série de fatores pode prejudicar a pele durante a estação mais quente do ano. Saiba como deixá-la protegida.

## Capriche na hidratação

Para repor a água perdida ao longo dos dias de calor intenso, é preciso utilizar produtos para hidratar a pele após o banho. Com o corpo ainda úmido, passe hidratante e faça movimentos circulares do pescoço aos pés.

### Observe seu tipo de pele e opte por produtos adequados

Pele seca: hidratantes em creme

Pele oleosa ou mista: gel ou loção

Pele normal: qualquer tipo de consistência



### Beba muita água

É preciso ingerir de dois a três litros por dia. Dessa forma, a pele mantém-se hidratada, reduzindo a probabilidade de ficar ressecada.

### Não se esqueça das regiões ásperas

Lembre-se de hidratar os cotovelos, joelhos, calcanhares e pés. Os cremes com ureia, lactato de amônia, vitamina E e silicone são os mais indicados.

### Você utiliza cera para se depilar?

Fique longe do sol nas 24 horas posteriores à depilação com cera quente ou fria. O produto pode manchar a pele. Nesse período, para prevenir irritação na pele, evite tomar banho de mar e usar perfumes.

## Formas extras de proteção

- Usar chapéu (chapéu com abas de 7,5 cm a 12 cm protege também o colo)
- Usar sombrinha (tecidos escuros do tipo poliéster duplo ou metalizado)
- Usar camiseta (100% poliéster ou poliamida)
- Respeitar o horário mais indicado para tomar sol (antes das 10h e depois das 16h)
- Ficar na sombra
- Usar óculos solar (proteção UV de 400+)

ATENÇÃO: todos os itens acima são excelentes como complemento para proteger-se do sol, porém, nenhum dispensa a aplicação de filtro solar na pele.

## O que observar no rótulo do filtro solar?

Filtro solar é indispensável, inclusive nos dias em que o tempo está nublado. Para não errar na escolha do produto, entenda as informações contidas no rótulo.

**1) Procure a expressão "amplo espectro".** Isso significa que o filtro solar pode proteger sua pele dos dois tipos de raios UV prejudiciais – os raios UVA e UVB.

**2) Observe o FPS.** Para proteção eficaz da pele, a Academia Americana de Dermatologia recomenda filtro solar com índice de FPS 30 ou superior.

**3) Procure as palavras "resistente à água".** Isso significa que o filtro solar ficará por mais tempo na pele, mesmo que ela esteja molhada. Nem todos os filtros solares são resistentes à água.

**4) Reaplicação do filtro solar.** Observe a informação referente ao tempo recomendado para reaplicar o filtro, inclusive ao período para reaplicação depois que a pele ficou molhada.

**5) Filtro solar sem repelente de insetos.** Há filtros que possuem também repelente de insetos, porém, dermatologistas recomendam comprar os produtos separadamente, isso porque o repelente deve ser reaplicado com menos frequência que o filtro solar.



## Sol na hora certa: expor-se a ele ajuda a produzir vitamina D



Embora diariamente sejamos orientados a não esquecer de aplicar protetor solar antes de sair à rua, devido à incidência de raios ultravioleta, o sol é um grande aliado na produção de vitamina D, necessária principalmente para a manutenção do tecido ósseo. Mesmo sendo possível obter vitamina D por meio da alimentação, a exposição solar garante a maior parte da síntese da vitamina.

Para produzir vitamina D sem deixar a pele exposta a perigos, o segredo é ter cautela com o horário escolhido. Afinal, para que a vitamina D seja produzida, é preciso estar no sol sem protetor solar, pois a composição do protetor inibe a retenção de vitamina D.

Recomenda-se de 10 a 15 minutos diários de sol nos braços e pernas antes das 10 horas ou após às 16 horas.