

## **CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO**

A estação mais quente do ano se aproxima e, como não podia deixar de acontecer em um país tropical, milhares de pessoas em férias irão se expor horas a fio à ação dos raios do sol.

Mesmo aquelas que não costumam frequentar praias ou tomar “banho de sol” acabam por receber maior quantidade de radiação solar, já que os dias são mais longos e a estação convida às atividades ao ar livre.



Quanto mais clara a pele, ou seja quanto menor a produção de melanina (pigmento que absorve a radiação ultravioleta, protegendo a pele) maior o risco decorrente da exposição ao sol.

Portanto se sua pele é clara você deve prestar atenção redobrada aos cuidados abaixo, que, de resto, todos devem seguir:

- Evite exposição ao sol entre 10h e 15h (no horário de verão entre 11h e 16h);
- Proteja-se sob guarda-sóis e chapéus com abas mesmo antes ou após o período acima;
- Utilize sempre protetores solares com fator de proteção adequado à sua pele (em praia ou piscina pelo menos FPS 30, reaplicando a cada 90 minutos);
- Use óculos de sol escuros para proteger os olhos e pálpebras;
- Aplique baton ou creme labial com bloqueador solar para proteger os lábios;
- Após a exposição utilize o creme hidratante de sua preferência;
- Reponha as perdas de líquidos ingerindo muita água e sucos de frutas.

Fonte: Dra Ednalva Matiuzz (dermatologista)