



#dicadebeleza

# A Pele e os cuidados com a Exposição SOLAR

Grupo  
**Uniftec**  
centro universitário e faculdades





Alunas:

Camila Weiler de Souza

Eduarda Tonin

Marta Elisa Xavier Souza

Larissa Teixeira Ritter



# Exposição Solar



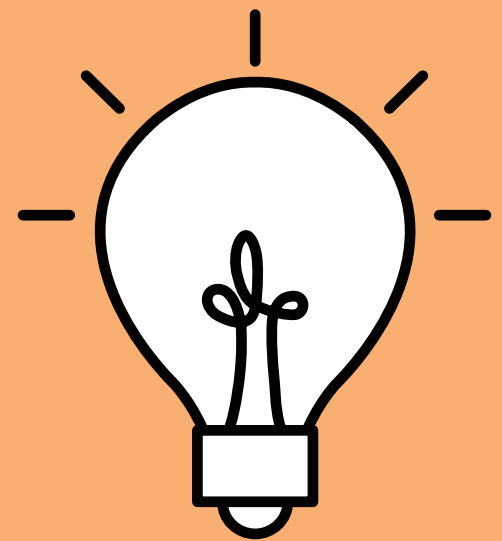
A chegada da primavera e o verão principalmente , muitas pessoas gostam de realizar atividades ao ar livre, passeios, praticar esportes, praia e piscina. Porém, é muito importante que estejamos atentos ao uso do protetor solar, e também de roupas com proteção contra os raios UV.

# Exposição Solar



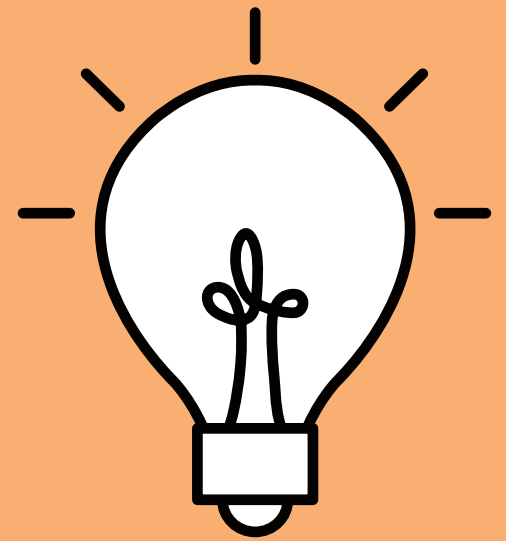
Tomar sol é um hábito saudável, porém, a exposição excessiva pode resultar em fotoenvelhecimento, melanoses e, principalmente, câncer de pele como os carcinomas e os melanomas que podem inclusive levar o paciente à morte.

# Dica



Para evitar o fotoenvelhecimento,  
quanto às doenças de pele é  
importante ter alguns cuidados ao  
ar livre como:

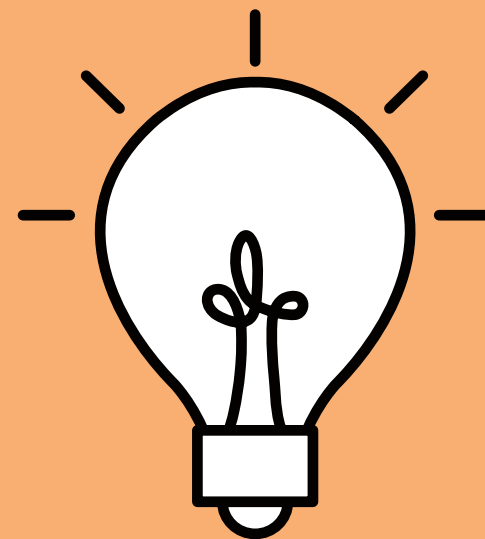
# Dica



⊘ EVITE exposição ao sol nos  
horário das 10h até às 16h.

→ Aplicar o protetor solar no  
mínimo FPS 30, antes da exposição  
ao sol, e reaplicar a cada 3h.

# Dica



- No dia a dia, aplicar o protetor nas áreas do corpo que ficarem expostas ao sol como; mãos, pescoço e cólo.
- Ficar atento ao aparecimento , ou alteração de manchas na pele.
- Lembre-se que a radiação solar não escolhe fototipo, idade, gênero e nem sexo.

# Protetor solar e seus benefícios



- Previne o envelhecimento precoce da pele.
- Evita o surgimento de manchas.
  - Previne o câncer de pele.
- Retarda o surgimento de rugas e linhas de expressão.
- Evita Acne.





# Protetor solar e seus benefícios



Existe também o protetor solar com cor, que, além de proteger dos raios UVA/ UVB também protegem da luz visível (computadores, TVs, celulares e lâmpadas).

Quando a pele é cuidada e protegida durante o dia, não é necessário utilizar o filtro solar á noite.



# Referências bibliográficas

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/o-sol-e-para-todos-assim-como-os-cuidados-com-a-pele/13281/7/>  
Acesso em 27/09/21.

<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-com-a-pele-no-verao/> Acesso em 27/09/21.

