

# Como proteger-se e à sua família do sol

*How to Protect Yourself and Your Family From the Sun – Portuguese*

A exposição à radiação ultravioleta (UV) pode ser prejudicial para a pele. Na verdade, a maior parte dos cânceres de pele são causados por exposição excessiva à radiação UV, que é proveniente principalmente do sol. No entanto, a radiação UV prejudicial também pode ser proveniente de camas de bronzamento e lâmpadas bronzeadoras. Há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a reduzir a exposição à radiação UV – para você e para seus filhos.

As crianças precisam de atenção especial para se manter protegidas do sol. As crianças normalmente passam muito tempo do lado de fora e se queimam mais facilmente. Bebês com menos de 6 meses devem ser mantidos fora da incidência direta da luz solar. Deveriam usar chapéu e outras roupas de proteção. O filtro solar usado em bebês deve ser aplicado apenas nas pequenas áreas da pele exposta



## Usar filtro solar e aplicá-lo corretamente

O filtro solar pode ajudar a proteger a sua pele da radiação UV do sol. Use produtos com proteção de amplo espectro (tanto contra raios UVA como UVB). E escolha um filtro solar com fator proteção (SPF) de no mínimo 30.

Não deixe de verificar o prazo de validade. Filtro solar tem normalmente validade de 2 a 3 anos. E não esqueça de proteger seus lábios usando um protetor labial com filtro solar.

E necessário passar filtro solar pelo menos a cada 2 horas, mas verifique o rótulo para ter certeza. O filtro solar pode sair com o suor da pele ou ao nadar e se enxugar com a toalha, precisando assim ser reaplicado com frequência, mesmo quando é “resistente à água”.

**Dica:** Use no mínimo 1 onça de protetor solar (aproximadamente um copo de *shot* ou o suficiente para preencher a palma da mão) para cobrir os braços, pernas, pescoço e face.

É importante lembrar que o protetor solar é apenas um filtro e não bloqueia todos os raios UV. Use, mas também tome outras medidas para se proteger.



## Permanecer na sombra

Permanecer na sombra é uma das melhores maneiras para evitar a exposição à radiação UV. Procure ficar fora da incidência direta do sol de 10 às 16 h, quando os raios UV estão mais fortes.

**Dica:** Faça o teste da sombra para saber se os raios do sol estão fortes. Se a sua sombra estiver menor que você, os raios de sol estão mais fortes. Certifique-se de se proteger.



## Usar roupa que cubra a pele

Camisas de manga comprida, calça comprida e saia longa são as roupas que mais protegem. Alguns artigos de vestuário são feitos com proteção UV.



### Usar um chapéu de aba

Certifique-se de que o chapéu protege os seus olhos, testa, nariz, couro cabeludo e orelhas. O melhor é um chapéu com aba de 2 ou 3 polegadas.



### Usar óculos escuros para bloquear tanto os raios UVA como UVB

Óculos com lentes grandes ou óculos de proteção são os que protegem melhor. As crianças precisam de óculos escuros menores do mesmo tipo dos usados pelos adultos – não use óculos escuros de brinquedo.



### Evitar camas de bronzamento e lâmpadas bronzeadoras

Dispositivos de bronzamento podem provocar danos de longo prazo na pele e aumentar o seu risco de câncer.

Mesmo usando filtro solar, você deveria limitar o tempo que passa ao sol. O filtro solar não protege contra todos os raios UV.

Para mais informações, visite o site [cancer.org/sunsafety](https://cancer.org/sunsafety) ou ligue para a nossa linha de assistência 24 horas por dia, sete dias na semana, no número **1-800-227-2345**.

