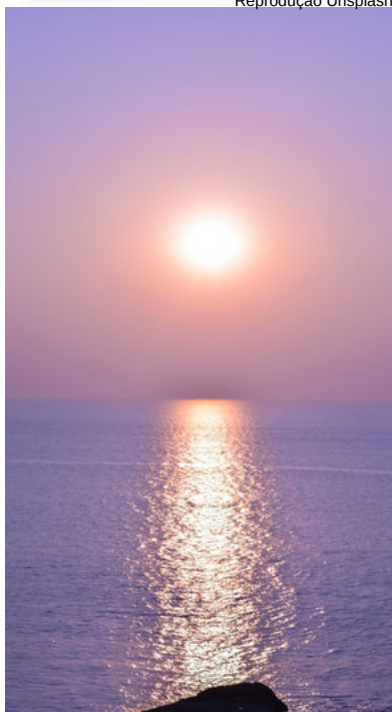


Cuidados com a pele: especialista alerta para o uso do protetor solar na prevenção de doenças

Reprodução Unsplash



60% dos brasileiros não usam nenhum tipo de proteção no dia a dia

DA REDAÇÃO

Um ato simples, mas que pode fazer toda a diferença na pele. O uso do protetor solar diariamente pode prevenir doenças de pele causadas pela exposição excessiva ao sol como o temido câncer de pele, pequenas lesões,

melasma e outras manchas. A orientação é quanto mais cedo uma pessoa iniciar o uso de protetor solar, menores os danos na pele ao longo dos anos.

"Proteger a pele contribui tanto para a questão estética como para a saúde. Além de prevenir o câncer de pele, retarda o envelhecimento, já que os raios solares destroem gradualmente as fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação da pele do rosto", pontua a coordenadora do curso de Farmácia da Faculdade Anhanguera, Priscila A. Girotti Martins.

A especialista alerta que a incidência dos raios solares ocorre no verão, inverno, e até em dias nublados. Com isso, é importante ter o hábito de se precaver diariamente, em todas estações do ano. "É muito importante que o fator de proteção solar esteja acima de 30 (FPS),

entretanto, esse número pode variar conforme a pigmentação da pele e a exposição solar", detalha.

De acordo com dados da Campanha Nacional do Câncer da Pele da SBD realizada ano passado, mais de 60% dos brasileiros não usam nenhum tipo de proteção no dia a dia. A professora recomenda a aplicação correta do protetor em uma camada uniforme do produto, o que deve ser repetido a cada 2 horas para a máxima proteção, especialmente após o contato com a água do mar ou da piscina ou sudorese em excesso.

A especialista preparou algumas dicas de cuidados com a pele. Confira:

- Passar o protetor solar na pele ainda seca, pelo menos 15 minutos antes da exposição solar;
- Reaplicar o protetor solar a cada 2 horas;
- Escolher um protetor solar específico para as necessidades de cada pele;
- Usar também protetor labial e um protetor solar próprio para o rosto;
- Passar o protetor por todo o corpo de forma uniforme, cobrindo também os pés e as orelhas;
- Evitar ficar muito tempo diretamente exposto ao sol e quando o índice da radiação ultravioleta é maior e mais danoso.



DIA 01

ANDRE LOURENSETTI BOCCHI
ANTONIA APARECIDA FERREIRA
IVAIR ANTONIO ZANETTI
MARIA LUISA MENDES BERTI
NADIR DA SILVA BATISTA
ROSA MARIA A. CAMACHO SIMINI
SUELI ZERBETTO
VALDIR GARRIDO

DIA 02

ADONIAS ESCURINHO
SOARES BRITO
AGNALDO AP. FABRICIO
ANDREA MICHELI OLIVEIRA
CLEONE ROBERTA CASONI
HEBERTH JULIANO VIEIRA
JOAO BOLOGNA
VICENTE FERNANDES
WALTER FURUHASHI

DIA 03

JOANA O. SILVA
JULIAO MATEUS GASQUES
KOTO ISOMURA
PAULO T. TAKAHASHI
RAFAELA SILVA CAMARGO

DIA 03

LUCAS C. DUCATTI
MARIA APARECIDA
SILVA SOUZA
MARIA FORTUNATO
LEITE JULIAO
MARIA LUCIA CEBER PEREIRA

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2424

03 16 17 37 38 53

QUINA

Acumulou - Concurso 5695

02 24 25 33 44

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2292

03 17 33 37 38 47

10 11 18 20 36 42

TIMEMANIA

Acumulou - Concur 1707

04 06 14 18 30 46 47

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2231

06 09 12 15 19 25 26

31 33 36 37 41 44 46

52 54 61 68 71 90

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Oficial da Reserva (R/2)