



USE PROTETOR  
SOLAR

Textos Técnicos/Didáticos  
CEMIG Belo Horizonte

**CEMIG**



**GOVERNO  
DE MINAS**

AQUI O TREM  
PROSPERA.

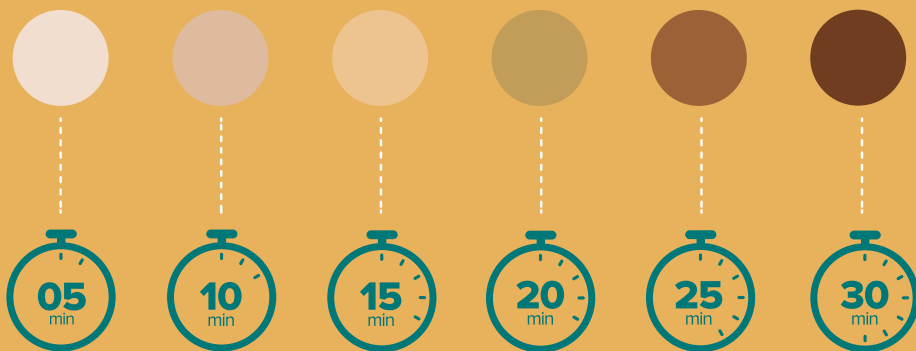
A exposição desprotegida e prolongada ao Sol causa problemas à saúde, desde vermelhidão e queimaduras até o desenvolvimento de câncer de pele devido aos raios ultravioletas.

O protetor solar é um produto utilizado para a proteção da pele contra os danos causados pelos raios ultravioletas do Sol. São compostos por ingredientes ativos que podem bloquear ou transformar e absorver a radiação.

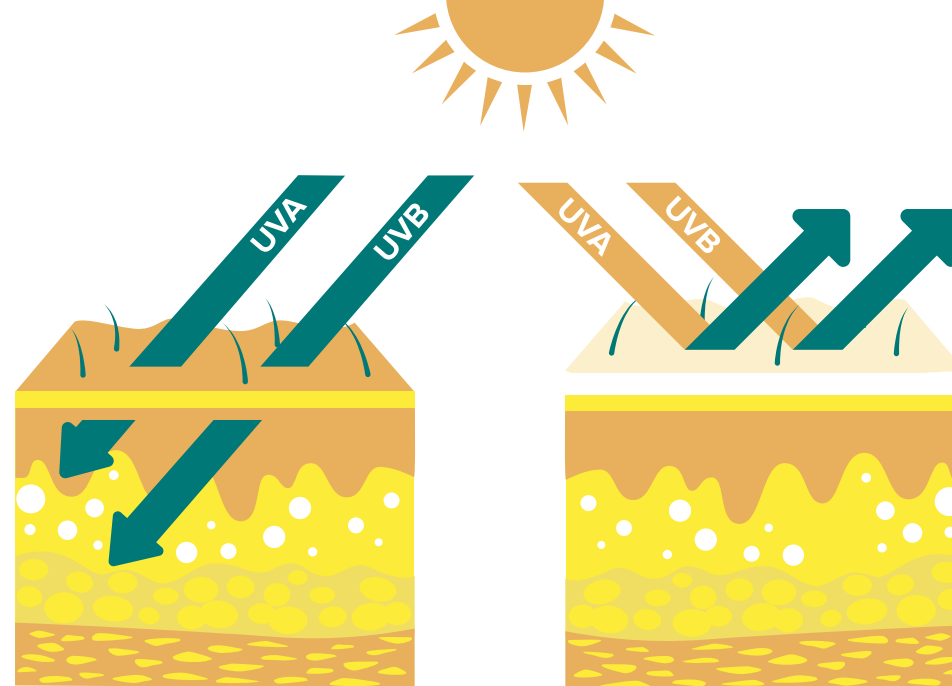


### Atenção!

Todos os tipos de pele podem sofrer com as ações dos raios ultravioletas e precisam da proteção do protetor solar.



**Média de tempo de exposição segura sem uso de filtro solar**



Os protetores solares possuem Fator de Proteção Solar, conhecido como FPS. O FPS indica o tempo de proteção do produto, ou seja, o tempo máximo de permanência no Sol com a pele devidamente protegida.

### Veja os exemplos:



**FPS 30** – 30 vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol do que se estivesse sem proteção.



**FPS 60** – 60 vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol do que se estivesse sem proteção.



**Atenção!** A ação do FPS depende da aplicação correta do protetor solar e sua reaplicação ao longo do dia.

## Como usar?

O protetor solar deve ser usado diariamente e em todas as estações do ano, faça chuva ou faça Sol, em trabalho ao ar livre ou debaixo de alguma proteção. Isso porque estamos em todas essas situações, continuamos a receber raios ultravioletas, seja de forma direta ou indireta.

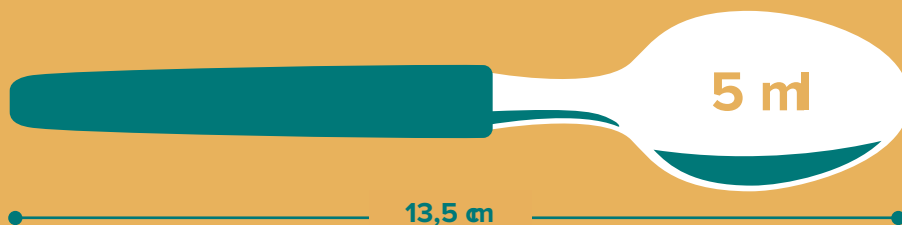
## Quando usar?

O protetor solar deve ser aplicado de 20 a 30 minutos antes de se expor ao Sol, tempo necessário para que ele comece a fazer efeito.

Deve ser espalhado em todo o corpo e de maneira uniforme, espalhando bem para evitar o acúmulo em algumas regiões e a falta em outras. Não se esqueça do rosto, ponta do nariz, arredores dos lábios, nuca, pescoço, orelhas, raiz do cabelo, mãos e pés (quando se expor ao Sol sem sapatos).

De maneira geral, independente do FPS, a recomendação é sempre reaplicar o protetor a cada duas horas e após lavar as mãos. Se no ambiente de trabalho esse intervalo não for possível, aplique antes de iniciar suas atividades e reaplique após o almoço.

**Para acertar na quantidade, siga a “regra da colher de chá” e aplique a quantia aproximada de uma colher de chá em cada região conforme escrito abaixo:**



Rosto e pescoço.



Na parte da frente do tronco.



Na parte de trás.



Em cada um dos braços.



Na parte da frente de cada uma das pernas.



Na parte de trás de cada uma das pernas.



**CEMIG**



**GOVERNO  
DE MINAS**

AQUI O TREM  
PROSPERA.