

## Verdades e mentiras sobre o sol

### Mentiras

- O dia está nublado. Não preciso passar filtro solar.
- Minha pele é morena. Posso tomar sol em qualquer horário.
- Filtro solar é só para a praia.

### Verdades

- Mesmo nos dias nublados, os raios solares atravessam as nuvens e atingem sua pele. Use sempre o filtro solar.
- As peles morenas são mais resistentes, mas também requerem cuidados. Você pode usar um filtro solar com fator de proteção mais baixo, mas deve evitar os horários perigosos.
- Sol é sol em qualquer lugar. Proteja sua pele em todas as atividades ao ar livre (quando for trabalhar, andar de bicicleta, caminhar, cuidar do jardim...)

## Câncer de pele – fique atento aos sinais

O câncer de pele é o crescimento anormal e desordenado das células que formam a pele. Você deve consultar o seu médico se aparecer qualquer alteração esquisita na sua pele. Por exemplo:

- se aparecer um “calombo” brilhante, avermelhado, castanho, rosado ou de várias cores;
- quando uma “pinta” preta ou castanha, que muda de cor, ficar irregular nas bordas e começar a aumentar;
- quando uma mancha ou ferida que aumenta de tamanho coçar, tiver crosta ou sangrar.

**Fique só com o lado bom do sol. Proteja-se!**



Apoio:

Sociedade Brasileira de Dermatologia  
Grupo Brasileiro de Melanoma

# O Sol é mais bonito para quem se cuida.



**Proteja sempre a sua pele.**

# Sol é bom, mas também pode fazer mal.

Todo mundo precisa tomar sol, **mas exagerar na dose pode fazer muito mal.** O sol é uma importante fonte de vitamina D, essencial para o fortalecimento dos ossos. Mas sol demais pode levar ao aparecimento de câncer de pele, e isso não é nenhuma brincadeira. Você sabia que o câncer de pele é muito comum em países ensolarados como o Brasil? E, ao tomar sol demais e na hora errada, você não corre apenas um risco maior de ter câncer de pele. Sol em excesso também causa insolação, catarata, lesão de córnea e de retina e envelhecimento precoce. Mas evitar esses problemas não é difícil. Tomando alguns cuidados básicos, você garante a sua saúde e pode continuar curtindo as delícias do sol.

## Tem hora certa para tomar sol

Em certos horários, os raios do sol são prejudiciais. Aprenda quais são eles e procure evitá-los.



### Horário de verão

**Sol bom:** até as 11h da manhã e depois das 5h da tarde

**Sol ruim:** das 11h da manhã às 5h da tarde



### Resto do ano

**Sol bom:** até as 10h da manhã e depois das 4h da tarde

**Sol ruim:** das 10h da manhã às 4h da tarde

## Leve sempre o seu Kit Sol

Veja como proteger a sua pele dos efeitos negativos do sol.



## Cuidados especiais

### Bebês até seis meses

- Nada de sol para eles, nem de filtros solares. Bebês devem ficar na sombra total. Quando sair na rua com seu filho, use sombrinha para sol.

### Crianças de seis meses ou mais

- Respeite os horários (veja os relógios deste folheto), coloque chapéu na criança e aplique filtro solar com fator de proteção 15 ou mais em todo o corpo.
- Reaplique o filtro solar a cada duas horas e todas as vezes que a criança se molhar.
- Alguns remédios deixam a pele mais sensível ao sol. Fale com o pediatra.

### Pessoas de pele muito clara

- Essas pessoas devem tomar cuidados dobrados. Um deles é usar filtro solar com fator de proteção alto (15 ou mais).