

## FOTOEDUCAÇÃO para uma boa FOTOPROTECÇÃO...

- A exposição solar deve ser lenta e progressiva.
- Evite a exposição solar em horas “de risco” (entre as 12 e as 16 horas e, idealmente, entre as 11 e as 17 horas).
- Horas “seguras” são aquelas em que a nossa sombra é maior do que nós próprios (“regra da sombra”).
- Proteja-se na praia, piscina, montanha, quando faz desporto ao ar livre ou nas “caminhadas”.
- Use chapéu (de preferência de abas largas), óculos escuros, camisola (que proteja o decote e braços e de tecido não poroso). Para tecidos porosos a cor escura protege mais que a clara. Na pele exposta utilize um protector solar de índice de protecção solar  $\geq 30$  e antes de sair de casa. Renove se molhou ou transpirou bastante. Não use o protector solar para prolongar exageradamente a exposição solar.
- Nos dias de vento e nevoeiro o sol é matreiro, queima sem darmos conta...
- É proibida a exposição solar de bebés com menos de 6 meses e evite a exposição directa de crianças com menos de 3 anos.
- Os de pele clara, olho claro, sardentos, que queimam facilmente e têm dificuldade em ficar morenos e os que têm muitos sinais (nevus) necessitam de cuidados redobrados. Esteja atento se toma medicamentos fotossensibilizantes (pergunte ao seu médico ou farmacêutico).
- Se surgir qualquer dúvida em relação a um sinal que surgiu ou modificou não hesite em consultar o seu **dermatologista**. Esteja atento à sua Pele, não ignore um sinal que se modificou...

### ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
CANCRO CUTÂNEO  
Associação de Apoio

[www.apcc.online.pt](http://www.apcc.online.pt)  
[apccancrocutanee@gmail.com](mailto:apccancrocutanee@gmail.com)

### PATROCÍNIO:



SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
DERMATOLOGIA  
E VENEREOLÓGIA



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO



### APOIOS:



ANTHELIOS  
Com o apoio de La Roche-Posay



URIAGE  
Fonte de Cuidados

Photoderm

Associação de Apoio

# VERÃO



### meios de protecção:



chapéu

camisola



óculos

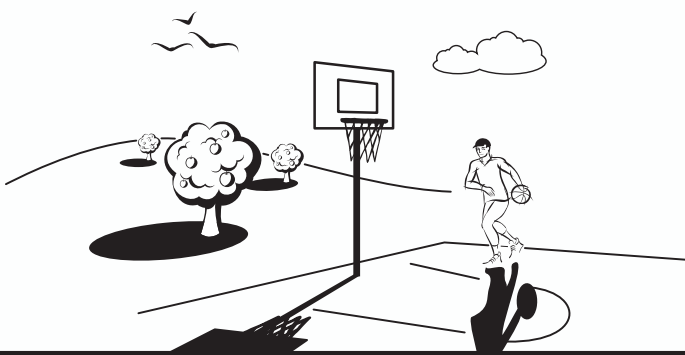
protector



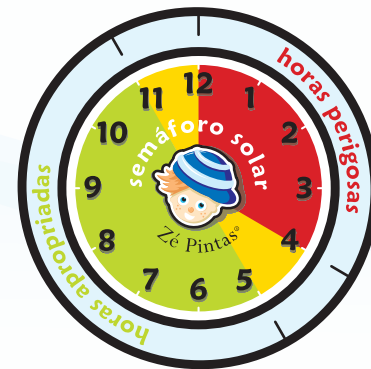
## Desporto no Verão, com boa protecção!



**Caminhar é salutar proteja-se para não queimar!**



**Sombra aumentada, hora apropriada!**



**A exposição solar às horas apropriadas são férias seguras e animadas...**

