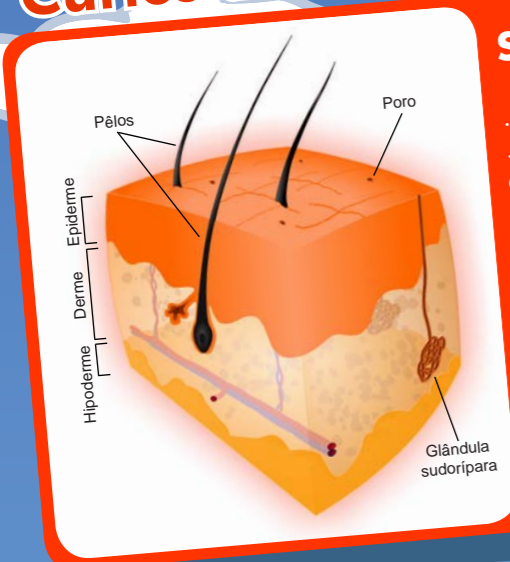


Curiosidades sobre a pele



Sabias que...

- ...a pele é o maior órgão do corpo humano?
- ...a principal função da pele é proteger o organismo das agressões do exterior?
- ...existem aproximadamente 3 000 000 células por cm² de pele?
- ...a melanina é o pigmento responsável pela cor da pele e pela protecção contra os raios ultravioleta?
- ...a pele tem três camadas, a epiderme, a derme e a hipoderme?

**A pele é muito importante.
É preciso protegê-la!**

Verifica se sabes...

1. A roupa opaca protege mais a pele do que o protector solar.
2. Eu não estou em risco porque só vou à praia uma ou duas semanas por ano.
3. Não é necessário aplicar protector solar se estivermos debaixo do guarda-sol.
4. Pessoas com pele morena não precisam de ter cuidados especiais quando estão ao sol.
5. Nos dias nublados é necessário aplicar protector solar.
6. Só é preciso aplicar protector solar quando vamos para a praia ou para a piscina.

V F
V F
V F
V F
V F
V F

Lembra-te...



Quando estiveres na praia utiliza a...

Regra da Sombra

Só quando a tua sombra é maior que a tua altura é que é hora apropriada para te expores ao sol!

Aplica sempre um **protector solar** com **factor de protecção solar (FPS)** adequado ao teu tipo de pele.

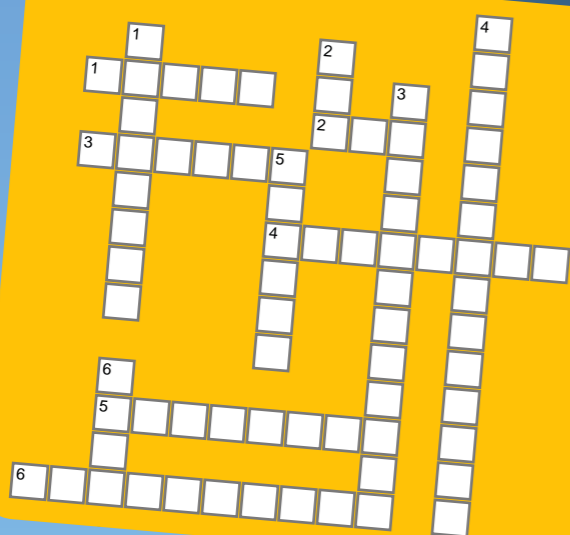
No máximo ao fim de **2h** cobre-te com roupa comprida opaca e chapéu.

Verão com prevenção, pele sem escaldão!

Tipos de pele

	muito clara com sardas	clara	morena	muito morena
	ruivo ou loiro	loiro ou castanho	castanho	castanho ou preto
	azuis ou verdes	azuis ou verdes	castanhos	castanhos
Risco	MUITO ALTO	ALTO	MODERADO	BAIXO
FPS	≥50	≥50	≥30	≥30

Palavras cruzadas



Horizontais

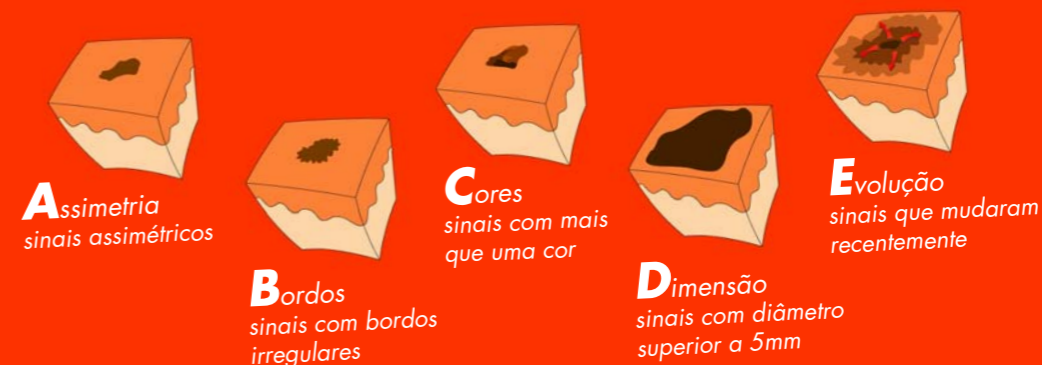
1. Camada da pele localizada abaixo da epiderme.
2. Fonte natural de radiação ultravioleta.
3. Pequenas manchas da pele que se acentuam após exposição ao sol.
4. Cancro de pele mais perigoso.
5. Camada superficial da pele.
6. Resultado de uma exposição solar prolongada e/ou desprotegida.

Verticais

1. Pigmento existente na pele que nos protege dos raios ultravioleta.
2. Factor de Protecção Solar (abrev.).
3. Radiação presente na luz do sol responsável pelas queimaduras da pele.
4. Médico especialista em doenças da pele.
5. Regra para evitar a exposição solar nas horas mais perigosas (regra da...).
6. Maior órgão do corpo humano.

Presta atenção aos sinais!

Inspecciona frequentemente os teus sinais e lembra-te da regra do ABCDE:



Se algum dos teus sinais tem estas alterações deves consultar um médico. A regra do ABCDE pode alertar-te para o aparecimento de um cancro de pele!