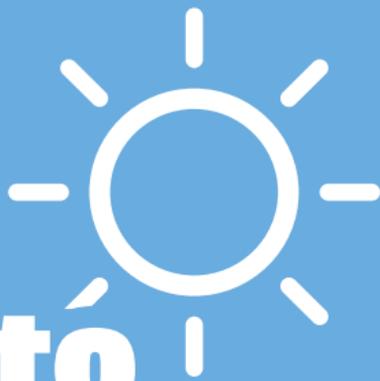


# Sol e desporto



Saber conviver...



Para não ter Cancros da Pele,  
e não envelhecer...

ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
CANCRO CUTÂNEO  
[www.apcancrocutede.pt](http://www.apcancrocutede.pt)

SUPORTE CIENTÍFICO:



SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
DERMATOLOGIA  
E VENEREOLOGIA



DGS desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

# Sol e Desporto ao ar livre

## Saber conviver...

- Sempre que possível escolher horas em que *a nossa Sombra é maior que nós próprios*... Idealmente no início ou final do dia. Maior cuidado nos dias em que os UV estão elevados ([www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)). A intensidade dos UV aumenta com a altitude. Nos dias de vento e nevoeiro o sol é matreiro, queima sem darmos conta...
- Use *sempre Chapéu* (de preferência de abas largas), *óculos escuros*, *vestuário adequado* (UPF50 +) que proteja o decote, braços, antebraços e pernas. Se o tecido não for poroso a cor é indiferente, para tecidos porosos as cores escuras protegem mais dos UV. Na pele exposta utilize um *protetor solar*, de textura adequada ao seu tipo de pele, de índice de proteção solar elevado (SPF $\geq$ 30) e antes de sair de casa. Quanto mais fluido for o protetor mais vezes tem que renovar. Renove se molhou ou transpirou. Sempre que possível procure uma sombra. Beba bastante água.
- As pessoas de pele clara, olho claro, sardentos, que queimam facilmente e têm dificuldade em ficar morenos, necessitam de cuidados redobrados. No entanto, o ser moreno e não ficar vermelho não é sinónimo de estar seguro.
- Proteja-se adequadamente se possui manchas (melasma) se tem alergias ao sol ou se toma medicamentos fotossensibilizantes.
- A pele memoriza as agressões pelo Sol ao longo da vida. O excesso de exposição ao Sol e sobretudo as vermelhidões ou queimaduras solares são fator de risco significativo para vir a ter mais *queratoses actínicas*, *carcinoma basocelular*, *carcinoma espinocelular* e *melanoma*, para além de *envelhecer precocemente a sua pele*.
- Se tem deficiência de vitamina D a maneira mais segura e eficaz é efetuar um suplemento na dose aconselhada pelo seu médico.
- Faça o autoexame da pele com regularidade (pelo menos de dois em dois meses). Consulte [www.apcancrocuteano.pt](http://www.apcancrocuteano.pt) e [www.euromelanoma.org/portugal](http://www.euromelanoma.org/portugal)
- Se tiver 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...

APOIO:

