



## O CALOR É UMA AMEAÇA À SAÚDE

Desde pequenos ouvimos nossos pais, avós enfim todos os envolvidos em nossa educação que o Sol em excesso faz muito mal à Saúde; mas, não tem jeito!. Todos nós ficamos, alguns mais outros menos, expostos à Radiação ultravioleta (UV) do sol.

Em pequenas quantidades, a radiação UV é benéfica à saúde e possui um papel essencial na produção de vitamina D. Mas a exposição excessiva causa uma variedade de problemas de saúde, principalmente o câncer de pele.

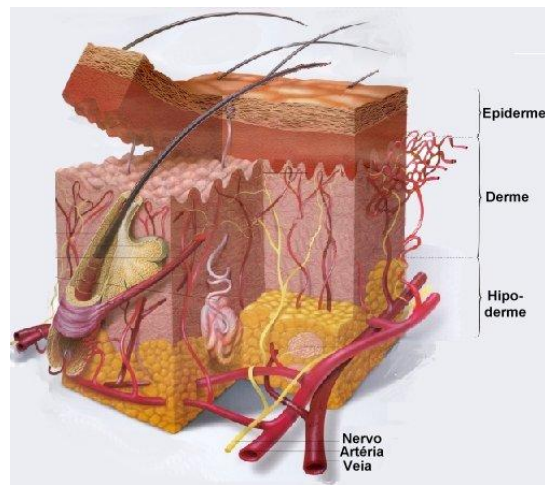
Proteger-se é importante não apenas durante o verão ou na praia, mas em qualquer estação do ano ou temperatura.

Quando possível, as atividades ao ar livre devem ser evitadas entre 10 e 16 horas, quando os raios do sol estão mais fortes, mas se isto não é possível utilize outros meios para diminuir sua exposição ao sol.

Proteger-se dos raios UV do sol não tem que ser uma tarefa difícil; é somente uma questão de conhecer as opções e utilizá-las.

Os Raios UV	Os Raios UVA
Penetram superficialmente na pele	Penetram na pele atingindo as células mais profundas
São filtrados por nuvens e vidros	Atravessam nuvens e vidros
Provocam queimaduras solares	São responsáveis pelo fotoenvelhecimento
A intensidade dos raios UVB depende de vários fatores: latitude, estação do ano, hora do dia, etc	A intensidade dos raios UVA é constante, seja em latitudes diferentes, época do ano ou hora do dia
Os raios UVB queimam a pele e esta sensação funciona como um alarme: ao senti-la, a pessoa procura uma sombra e se protege	A ação dos raios UVA não é percebida, mas agride profundamente a pele

## Nossa Pele



**Derme** - é uma camada muito rica em diferentes estruturas. Nela encontramos os vasos sangüíneos, que nutrem a pele, o folículo piloso (local onde nascem os pêlos), as fibras de colágeno e elastina ), os nervos sensitivos (responsáveis pelo tato), as glândulas sebáceas e as glândulas sudoríparas (responsáveis pela transpiração).

**Epiderme** - é a porção mais externa da pele, que é formada por várias outras camadas de células, sempre se renovando. Nela encontramos um pigmento natural que dá cor à pele, chamado melanina.

**Hipoderme** - é a camada mais profunda da pele. Formada por células gordurosas, é responsável por manter a temperatura do corpo, além de funcionar também como uma reserva energética e proporcionar o "formato" ao corpo.

### Como se proteger?

Há vários modos de se proteger do sol.

O mais simples é não se expor ou evitar sair de casa nos horários em que ele é mais forte, porém, o sol aqui no Brasil é bem "forte", principalmente entre 10 e 16 horas da tarde.

Como nem sempre isso é possível, faz-se necessário o uso de fotoprotetores.

### O que são fotoprotetores?

São produtos capazes de nos proteger por algum tempo dos efeitos nocivos da luz do sol.

Hoje em dia também existem em creme, gel, spray, entre outros.

Eles contêm os chamados "filtros solares", que são substâncias que filtram a luz, deixando passar apenas os raios menos nocivos à nossa pele.