

SOL, PELE E SAÚDE

GUIA ESSENCIAL PARA A PROTEÇÃO
SOLAR DURANTE TODO O ANO



Farmácia
NOVADAMAIA

Índice:

- Como proteger a pele durante todo o ano
- Tipos de radiação solar e seus efeitos
- Como escolher o protetor solar ideal
- 4 Verdades e mitos sobre o protetor solar
- Como proteger bebês e crianças do sol
- Protetor solar para diferentes tipos de pele
- Protetor corporal vs. protetor facial: há alguma diferença?
- Suplementos solares: um reforço interno para proteger a pele
- Autobronzeadores: cor segura, sem sol
- Lábios protegidos do sol: o detalhe que importa

O sol é essencial à vida: estimula a produção de vitamina D, melhora o humor e fortalece o sistema imunitário. No entanto, a **exposição solar desprotegida** tem consequências acumulativas. A radiação ultravioleta (UV) acelera o envelhecimento da pele e aumenta o risco de cancro cutâneo.

Neste guia, reunimos algumas dicas práticas para ajudar a **proteger a sua pele em todas as estações**, desmistificando ideias incorretas e oferecendo conselhos que pode incluir na sua rotina diária.



Como proteger a pele durante todo o ano

A radiação UV está presente mesmo nos dias nublados. Os raios **UVA** e **UVB** atravessam as nuvens, os vidros das janelas e afetam a pele, mesmo sem haver uma exposição direta ao sol.

3 Principais razões para usar proteção solar diariamente:

- **Previne o envelhecimento precoce**, já que rugas, flacidez e manchas solares estão diretamente ligadas à exposição solar sem proteção.
- **Reduz o risco de cancro de pele**, especialmente o melanoma, que pode ser fatal.
- **Evita queimaduras, alergias e sensibilidades solares**, muito comuns em peles mais claras e sensíveis.

Sabia que... Cerca de 80% dos sinais de envelhecimento da pele são causados pela exposição solar?



10 REGRAS DE OURO PARA UMA PROTEÇÃO SOLAR EFICAZ

1. Aplique o protetor solar 30 minutos antes da exposição.

2. Reaplique a cada 2 horas.

3. Use roupa protetora, chapéu e óculos com proteção UV.

4. Evite apanhar sol entre as 11h e as 16h.

5. Use protetor solar mesmo em dias nublados.

6. Proteja as zonas esquecidas: orelhas, pescoço, pés e mãos.

7. Respeite a data de validade dos produtos de proteção solar.

8. Prefira fórmulas resistentes à água.


9. Após o banho, hidrate a pele com um [pós-solar](#).

10. Redobre cuidados durante a gravidez ou caso tome alguma medicação fotossensível.

Tipos de radiação solar e seus efeitos

A luz solar contém três tipos de radiação ultravioleta:

Tipo de radiação	Penetração	Efeitos possíveis na pele
UVA	Alta	Envelhecimento, manchas escuras, cancro de pele
UVB	Média	Queimaduras solares, cancro de pele
UVC	Nula	Filtrada pela atmosfera



*Sabia que... A radiação **UVA** está presente o ano inteiro, com intensidade semelhante? É a principal responsável pelo envelhecimento cutâneo e está associada ao cancro de pele, mesmo sem causar queimaduras visíveis.*

Como escolher o protetor solar ideal

Os protetores solares não são todos iguais. É importante escolher um produto que proteja contra a radiação **UVA** e **UVB**, e que seja adequado ao seu tipo de pele.

Aqui ficam os critérios a ter em conta na escolha do seu protetor solar:

FPS (Fator de Proteção Solar):

- **FPS 15**: bloqueia 93% da radiação UVB
- **FPS 30**: bloqueia 97%
- **FPS 50+**: bloqueia até 98%

Peles claras, sensíveis ou em tratamento dermatológico devem optar sempre por FPS 50+.

Textura e composição:

- Pele oleosa → gel, toque seco, efeito matificante.
- Pele seca → cremes com ativos hidratantes, como o ácido hialurónico.
- Pele sensível → fórmulas hipoalergénicas, sem perfume.
- Crianças e bebés → protetores minerais com óxido de zinco ou dióxido de titânio.



4 Verdades e mitos sobre o protetor solar

São muitas as ideias erradas sobre proteção solar. Saber distinguir entre os principais mitos e verdades é importante para manter a pele protegida todo o ano.

“Só preciso de protetor na praia.”

✗ Falso. Os raios UV incidem todos os dias, mesmo dentro de casa.



“Pessoas negras não precisam de proteção solar.”

✗ Falso. A melanina oferece proteção parcial, mas não elimina o risco de cancro ou manchas.



“Se usar FPS 50, não preciso reaplicar.”

✗ Falso. A proteção diminui ao longo do tempo. Reaplique o protetor a cada duas horas.



“Protetor solar causa acne.”

✓ Parcialmente verdadeiro. Mas há opções oil-free e não comedogénicas ideais para [peles acneicas](#).



Como proteger bebês e crianças do sol

A pele dos mais pequenos é mais fina, sensível e vulnerável aos danos solares. Por isso, é importante que os pais optem por [protetores solares pediátricos](#) e atentem às seguintes recomendações:



- Bebês com menos de 6 meses devem **evitar a exposição direta ao sol**.
- As crianças devem usar **roupa protetora**, chapéus de abas largas e óculos de sol com proteção UV.
- Prefira **protetores solares minerais** (com óxido de zinco ou dióxido de titânio), resistentes à água e específicos para crianças.
- Reaplique o protetor nas crianças, especialmente após brincadeiras na água.

Protetor solar para diferentes tipos de pele

Cada tipo de pele tem necessidades específicas. A escolha certa vai favorecer o uso diário destes produtos. Fique a conhecer os protetores certos para a sua pele:

- **Pele oleosa e/ou acneica:** protetores oil-free, com toque seco, que contenham niacinamida ou sílica.
- **Pele seca:** texturas cremosas com ação hidratante e efeito antioxidante.
- **Pele sensível:** fórmulas sem perfume, corantes ou álcool.
- **Pele madura:** produtos com ingredientes antienvhecimento, como vitamina C ou peptídeos.



Protetor corporal vs. protetor facial: há alguma diferença?

A pele do rosto é mais sensível e exposta que a do corpo, por isso a resposta é **sim**.

- **Protetores faciais** têm uma **textura mais leve**, absorção rápida e podem conter ativos cosméticos. Utilize sempre protetores faciais específicos para o rosto, principalmente se tiver tendência a acne, rosácea ou melasma.



- **Protetores corporais** são **mais densos** e pensados para proteger áreas mais extensas com eficácia.



Suplementos solares: um reforço interno para proteger a pele

Os [suplementos solares](#) são aliados valiosos na proteção da pele, especialmente em situações de maior sensibilidade ou exposição prolongada.

Estes suplementos contêm **antioxidantes**, como o **licopeno**, **betacaroteno**, **vitamina E**, **selênio** e **polypodium leucotomos** (um extrato vegetal com propriedades fotoprotetoras), que ajudam a neutralizar os radicais livres gerados pela exposição solar. Estes radicais aceleram o envelhecimento da pele e aumentam o risco de inflamação e hiperpigmentação.



4 Principais benefícios dos suplementos solares

- Preparam a pele para o sol, tornando-a mais resistente à radiação UV;
- Ajudam a prevenir [manchas na pele](#), alergias solares e eritema (vermelhidão);
- Complementam a proteção tópica, sem a substituir;
- Contribuem para uma pele mais saudável, luminosa e uniforme.

A **toma de suplementos solares** deve ser iniciada 2 a 4 semanas antes da exposição solar intensa (como nas férias ou verão). O uso continuado durante o verão é recomendado para peles sensíveis, reativas ou com historial de **melasma**, **lúpus cutâneo** ou **fotodermatite**. Fale com o seu farmacêutico ou dermatologista para escolher o suplemento mais adequado às suas necessidades.



Autobronzeadores: cor segura, sem sol

Para quem deseja ter um **tom dourado e saudável na pele**, sem os riscos associados à exposição solar, os [autobronzeadores](#) são uma alternativa segura, eficaz e cada vez mais sofisticada.

Estes produtos atuam apenas na camada superficial da pele, reagindo com a queratina para produzir uma coloração semelhante ao bronzeado natural.

Para garantir um **resultado uniforme e duradouro**, é importante preparar a pele antes da aplicação, fazendo uma esfoliação suave para remover células mortas. A aplicação deve ser feita com movimentos circulares e cuidadosos, de preferência com uma luva própria para evitar manchas nas mãos.

A cor começa a surgir entre 4 a 6 horas após a aplicação e pode durar cerca de 5 dias, dependendo da renovação celular e dos cuidados pós-aplicação (como a hidratação diária). Atualmente, existe uma grande variedade de fórmulas disponíveis, em creme, mousse, spray ou toalhetas, adaptando-se a diferentes preferências e tipos de pele.



Lábios protegidos do sol: o detalhe que importa

Embora muitas vezes negligenciada, a **pele dos lábios** é uma das mais sensíveis do rosto. Por ser muito fina e praticamente desprovida de melanina, a pele dos lábios está sujeita a queimaduras solares, desidratação ou fissuras.

Para proteger os lábios, é fundamental utilizar diariamente um protetor labial com FPS 30 ou superior, sobretudo em dias de maior exposição solar, como na praia, na neve ou durante atividades ao ar livre.

Tal como acontece com o protetor solar no rosto e no corpo, o [protetor labial](#) deve ser reaplicado com frequência, especialmente após comer, beber ou nadar, para garantir uma proteção contínua.







Farmácia
NOVADAMAIA

Proteção solar - A importância do uso diário, mesmo no inverno

A proteção solar não é apenas uma questão estética, mas de **saúde e bem-estar** a longo prazo. Incorporar o uso diário de protetor solar é um investimento na juventude e saúde da sua pele. Mesmo no inverno, a proteção solar deve ser mantida nas áreas expostas.

Na **Farmácia Nova da Maia**, encontra uma vasta seleção de protetores solares, pós-solares, autobronzeadores e suplementos solares para todas as idades e tipos de pele. Ajudamos a cuidar da sua pele, todo o ano.

VER GAMA DE PROTETORES SOLARES

Rua Altino Coelho, 482
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11
(chamada para rede fixa nacional)

farmacianovadamaia.pt

online@farmacianovadamaia.pt

