

# O que você precisa saber sobre proteção solar

Pacientes com Lúpus apresentam fotossensibilidade (sensibilidade exagerada à luz solar). Isso pode desencadear sintomas como vermelhidão, coceira e lesões de pele. O excesso de exposição solar também pode levar a exacerbação (piora) da doença, causando ou agravando sintomas de dor articular, febre, fraqueza e fadiga. Em alguns casos, pode desencadear inclusive manifestações em outros órgãos importantes.

Os raios (ou radiação) ultravioleta presentes na luz solar são os responsáveis por esses efeitos. Eles podem ser do tipo A (UVA) e do tipo B (UVB). Existem algumas formas de você se proteger:

## 1. Usando roupas apropriadas:

- Quando possível, dê preferência a roupas com tecidos naturais, de mangas compridas, calças longas e chapéu de abas largas.
- Em lojas esportivas e especializadas é possível encontrar também roupas de alta tecnologia que são específicas para proteção solar, porém de custo elevado.

## 2. Protetor Solar:

### Como escolher o protetor solar apropriado?

- Fator de proteção solar (FPS) 30, no mínimo, sendo recomendável fator maior em pessoas de pele clara e mais sensível ao sol.
- Proteção de amplo espectro, tanto para raios UVA quanto UVB.
- Deve conter elementos que proporcionem bloqueio físico, como óxido de zinco e dióxido de titânio (conferir no rótulo do produto).
- Seja pouco alergênico: teste o protetor em uma área do braço e observe se há reação de sensibilidade ou alergia.



- Não se esqueça de armazená-lo em ambiente fresco e jogá-lo fora após estar vencido.



### Como aplicar o protetor solar?

- Aplique o protetor cerca de 30 minutos antes de sair de casa.
- Não se esqueça de cobrir áreas como o meio das costas, os lados do pescoço, a região da orelha e em volta dos lábios. Recomenda-se utilizar protetores próprios para os lábios, com FPS 30, no mínimo.
- Se você aplicar uma camada muito fina não vai obter máxima proteção. Aplique o equivalente a pelo menos 2 colheres de sopa de protetor solar para cobrir face, pescoço, braços e pernas; maior quantidade se incluir o tronco.
- Lembre-se de reaplicar pelo menos uma nova camada de 3 em 3 horas. Pode ser necessário maior frequência se você estiver nadando ou suando muito.

- Não se deixe enganar por dias nublados, pois os raios UV, ainda assim, podem estar intensos.

### Outras orientações para se proteger do sol:

- Evite exposição solar em horário de maior intensidade dos raios UV - entre 10h e 16h.
- Se você tem que sair de casa procure os locais sombreados e faça uso de sombrinhas e guarda-chuvas.
- Você pode instalar vidros que filtram os raios UV no seu carro e em casa.
- Cuidado com a radiação refletida pela água, areia, concreto e neve.

