

Você Sabia... O que é fator de proteção solar?

É o índice que determina o tempo que uma pessoa pode permanecer ao sol sem deixar a pele vermelha, também conhecido como Filtro Solar – FS.

Quando se usa um filtro solar com FS 15 a pele leva 15 vezes mais tempo para ficar vermelha. Se, em vez disso, usarmos FS 30, significa que, para cada minuto com o protetor, estaremos protegidos durante 30 minutos.

↳ O fator de proteção solar mínimo para uma proteção adequada é FS 15, aplicando o produto sempre 20 a 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplicando-o a cada 2 horas;

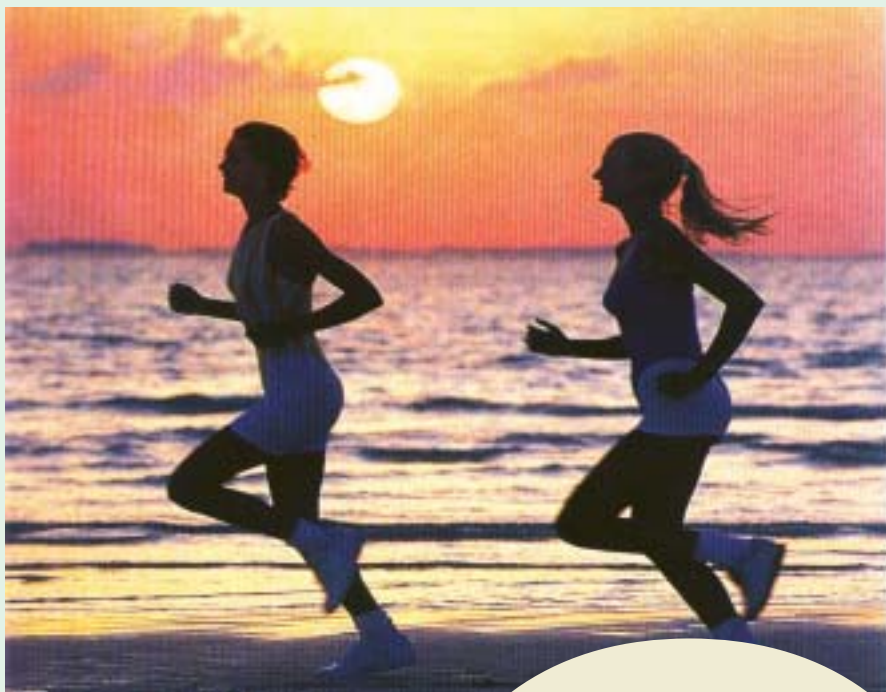
↳ Mesmo com protetor, use chapéu com aba para cobrir as orelhas, óculos escuros e guarda-sol de náilon;

↳ Hidrate a pele sempre após ter tomado sol;

↳ O bronzeado é a resposta da pele a uma lesão provocada

pelo sol.

↳ Quando se cuida da pele até os 18 anos, 85% dos casos de câncer podem ser evitados.



Dicas de Saúde

Hipertensão arterial

↳ Doença também conhecida como **pressão alta**, sendo caracterizada quando possui valores iguais ou acima de 14 por 9;

↳ O ideal é **medir a pressão pelo menos 2 vezes ao ano**. O diagnóstico de hipertensão arterial é baseado em mais de uma medida e, pelo menos, em duas ocasiões diferentes.

↳ A pressão alta atinge homens ou mulheres, gordos ou magros e, inclusive, crianças. No entanto, **os gordos e os negros tem mais chance de ter pressão alta** que os magros ou brancos.

↳ É uma **doença crônica que dura a vida toda**, mas é possível controlar a hipertensão arterial através do tratamento medicamentoso adequado indicado por prescrição médica, que também ajuda a evitar o infarto

no coração, derrame cerebral e a paralisação dos rins.

↳ Outras medidas, tais como, manter o peso ideal, praticar exercícios regularmente sob orientação, não usar sal e nem bebidas alcoólicas em excesso podem auxiliar no tratamento. Muitas vezes somente **perdendo peso a pressão diminui**.

↳ No entanto, quem tem familiares com pressão alta tem mais chance de ter a doença e deve se **preocupar mais com a prevenção**.

↳ A **redução na quantidade de sal** pode ser conseguida evitando o uso de enlatados, embutidos, carnes secas e temperos prontos.

↳ A **pressão arterial varia** de acordo com atividade física, sono, vigília, emoções e ambientes.

↳ O **estresse** pode dificultar o controle da pressão alta.

Você pode ter acesso a esse boletim também pelo site:

www.sindisprevrs.org.br

Saúde do TRABALHADOR

Boletim Informativo da Secretaria de Saúde do Trabalhador do Sindisprev-RS
Janeiro/2005

Diretoras

Eorlandir Madalena Fragoço Barbosa
Hirma Pereira Vargas
Patrícia de Almeida Zanini

Equipe técnica

Carina Ribas Fürstenau
Charlotte Beatriz Spode
Daniele Silveira Presa
Hithajara Souza Paim
Patrícia de Almeida Zanini

Jornalistas

Cláudio Wayne
Edson Silva Coelho

Colaborador

Moacyr Sebastião de Souza

Impressão

VT Propaganda

Tiragem

10.500 mil exemplares