



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO  
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

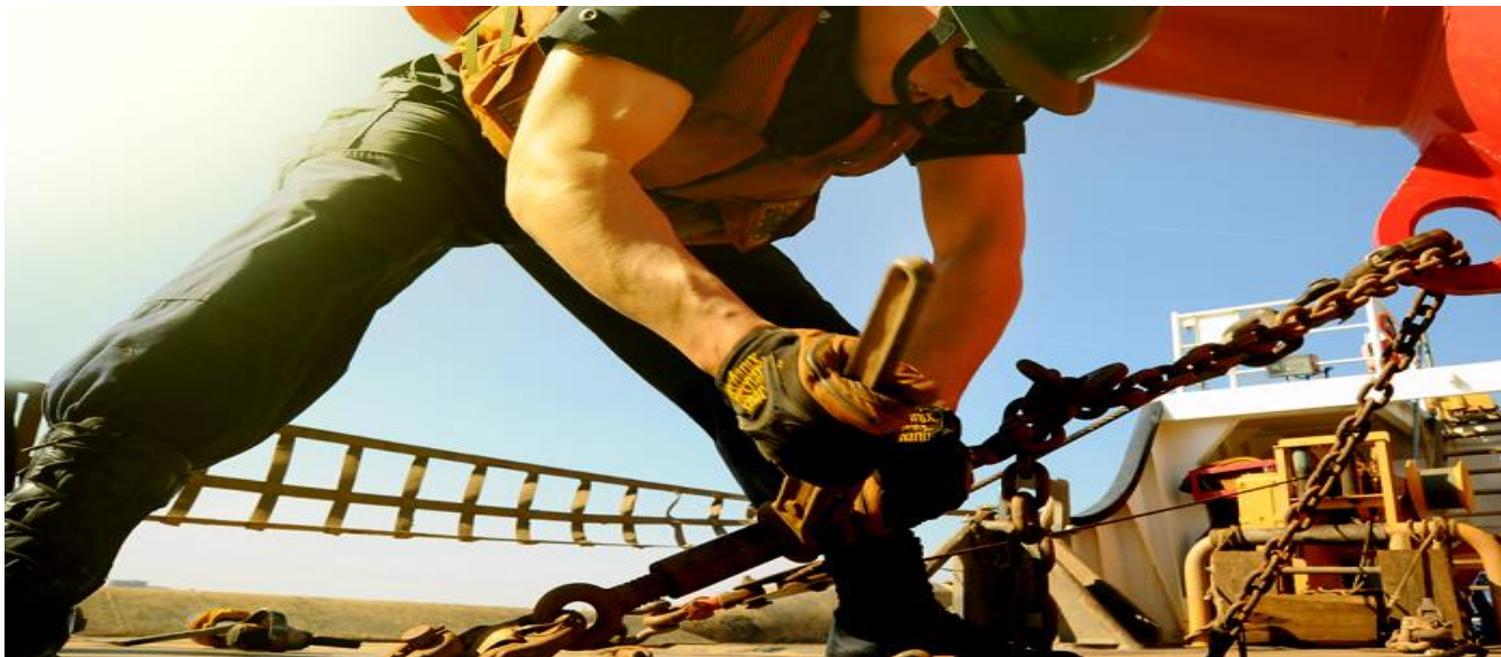
# TREINAMENTO PROTETOR SOLAR





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785



Exposição prolongada aos raios ultravioletas sem proteção adequada pode causar danos a pele do ser humano, como queimaduras, envelhecimento da pele, manchas e câncer de pele.



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

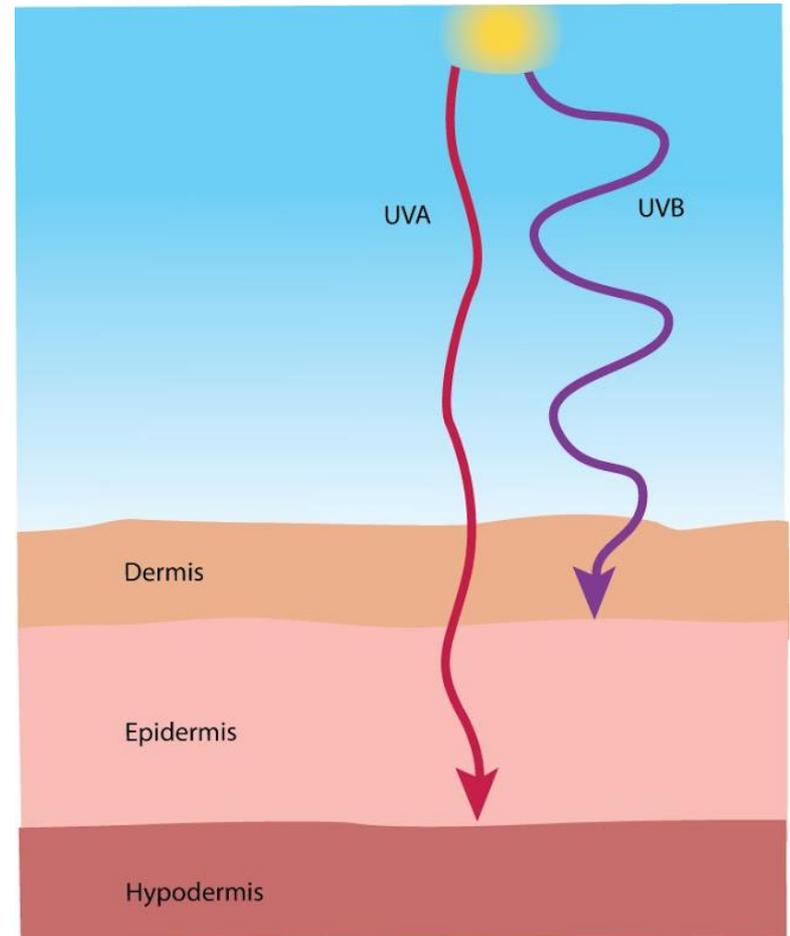
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

### **Ultravioleta A (UVA)**

- ✓ Maior porção do espectro ultravioleta;
- ✓ Incidem de igual maneira durante todo o dia, em todas as estações do ano, incluindo dias nublados e com baixa luminosidade;
- ✓ **Principal responsável por envelhecimento das células.**

### **Ultravioleta B (UVB)**

- ✓ Parcialmente absorvidos pela camada de ozônio;
- ✓ Maior incidência durante o verão, principalmente, no período das 10h às 16h, em regiões de altitudes elevadas e próximas à linha do Equador;
- ✓ **Responsável pelas queimaduras provocadas pelo Sol.**





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## **MEDIDA DE PROTEÇÃO**

Algumas medidas de precaução são indicadas para minimizar os efeitos da radiação solar.

- Evitar exposição excessiva ao sol, principalmente no período de 10h às 16h;
- Sempre utilizar o protetor solar, com o fator mínimo FPS 30
- Boné Árabe
- Óculos: preferência com lente contra raios UV
- Camiseta de manga comprida em tecido leve
- Calça.





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## O QUE É FILTRO SOLAR?

É a substância capaz de proteger a pele contra os danos causados pelos raios ultravioletas do Sol. Os ingredientes ativos em protetores solares absorvem, refletem ou dispersam a radiação ultravioleta, alterando a resposta da pele à luz solar.

Existem filtros solares físicos que bloqueiam a radiação e filtros químicos que a absorvem.

COMO FUNCIONA O FILTRO SOLAR

## QUÍMICO VS FÍSICO





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## **O QUE É FATOR DE PROTEÇÃO SOLAR (FPS)?**

É uma medida criada em laboratórios, que determina o tempo em que o indivíduo pode ficar exposto ao Sol com a pele devidamente protegida.

✓ O FPS 30 → 97% de proteção = **30** vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol, do que se estivesse sem proteção nenhuma.

✓ O FPS 60 → 98% de proteção = **60** vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol, do que se estivesse sem proteção nenhuma.

### **O FPS maior protege mais?**

**MITO** a proteção é basicamente a mesma o que altera é quanto maior for o FPS, a pele ficará protegida por mais tempo.

Por isso recomenda-se a aplicação do FPS 30 a cada **2 horas**, enquanto a aplicação do FPS 60 a cada **4 horas**.



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785



## **COMO E QUANDO PASSAR O PROTETOR SOLAR?**

O protetor solar demora de 20 a 30 minutos para ser absorvido pela pele e então começar a fazer efeito.

### **O procedimento ideal:**

Aplicar 20 a 30 minutos antes de se expor ao Sol.

#### **FPS 60**

- antes de iniciar o trabalho
- reaplicar após o almoço.



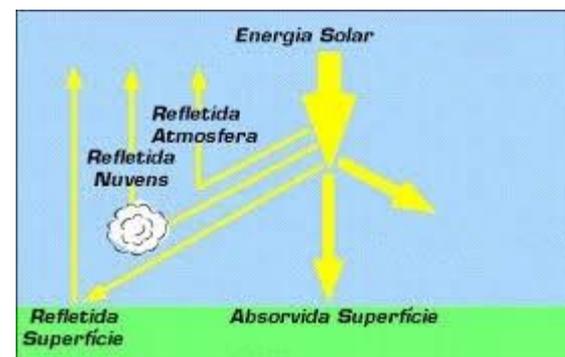
**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

# DEBAIXO DE ALGUMA PROTEÇÃO PRECISO DE PROTETOR SOLAR?



**A resposta é sim!** Mesmo debaixo de alguma proteção você continuará recebendo radiações diretas e indiretas.





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO  
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## ONDE E COMO DEVO UTILIZAR O PROTETOR SOLAR

**ROSTO:** Aplicar uniformemente a quantia de uma colher de chá.

**Não esquecer:** Raiz do cabelo; Orelhas; Pescoço; Nuca; Ponta do Nariz e ao redor dos lábios.





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## **ONDE E COMO DEVO UTILIZAR O PROTETOR SOLAR**

**MÃOS, BRAÇOS E PERNAS:** Aplicar uniformemente a quantia de uma colher de chá em cada uma das mãos, braços e pernas.

**IMPORTANTE:** Sempre reaplicar o protetor, após as lavagens das mãos.





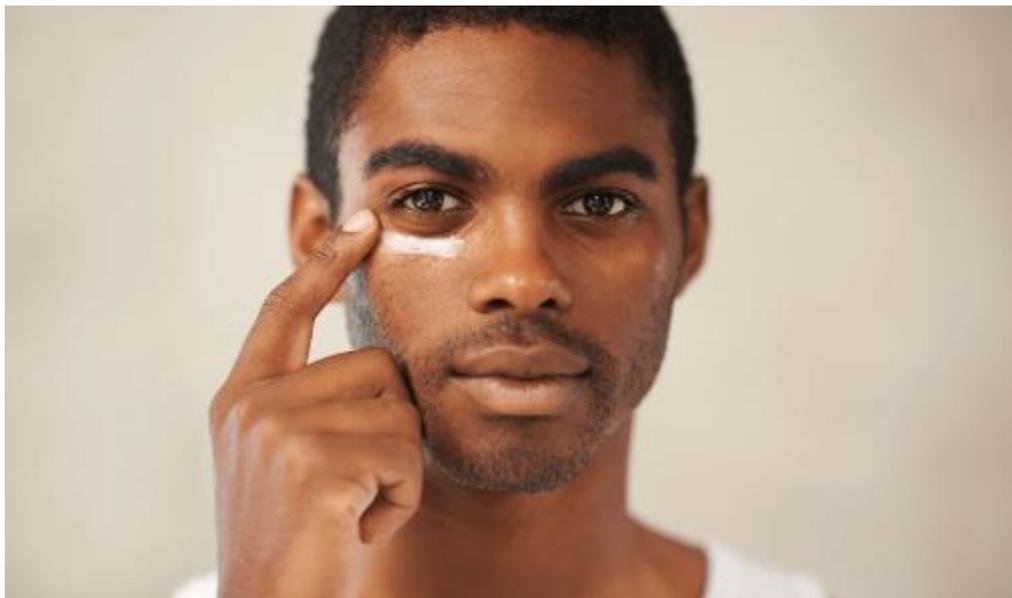
**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785

## **PELE NEGRA PRECISA DE PROTETOR SOLAR?**

Apesar de possuir maior quantidade de melanina, **a pele negra exige SIM de protetor solar para mantê-la protegida das radiações.**

Dessa forma, é possível evitar o surgimento de manchas que também são comuns nesse tom de pele.





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785





**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho  
Rua da Freguesia, 165 – fone 3402-7785



OBRIGADO!

