



PROTEJA-SE DO SOL E EVITE PREOCUPAÇÕES DESNECESSÁRIAS

Atualmente, a maioria das pessoas está consciente de pelo menos alguns dos efeitos prejudiciais que a luz solar tem sobre a pele. Além de dolorosas queimaduras causadas pelo sol, a exposição excessiva à luz solar pode causar danos que envelhecem prematuramente a pele, causar manchas, e aumentar consideravelmente o risco de vários tipos de cancro de pele.

Os dermatologistas recomendam o uso de um protetor solar de amplo espectro com FPS +50 ou maior. Deve-se aplicar a quantidade recomendada no frasco do protetor solar, quinze a trinta minutos antes da exposição ao sol. Agitar bem o frasco e lembrar-se de aplicar o protetor solar em áreas frequentemente esquecidas, como as orelhas, parte trás do pescoço, ponte do nariz, couro cabeludo, mãos e pés. É necessário reaplicar o protetor solar a cada duas horas ou após enxugar-se com a toalha depois de nadar. O protetor solar é apenas uma maneira de proteger-se do sol. Além disso, deverá evitar a exposição ao sol entre às 10h e 14h quando o sol é mais intenso. Sempre que possível, usar camisas de manga comprida e calças, e um chapéu de aba grande para proteger sua cabeça e pescoço.

Marque já para Setembro a sua consulta na Clínica Ibérico Nogueira para recuperar a vitalidade, brilho e hidratação da sua pele, através do mail clinica@clinicain.pt ou ligue para 21 393 28 18.

Nota: 20% desconto para consultas marcadas para Setembro.

Lisboa: Av. Torre de Belém, nº 17 - 1400-342 Lisboa (Restelo) - 213 932 810

[Unsubscribe](#) [Unknown Placeholder](#)