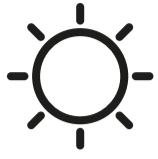


# Sol



Suplemento natural de uso livre.

Modo de usar.



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO



## SOL SUPLEMENTO NATURAL DE USO LIVRE. MODO DE USAR.

**Nome:** Sol  
**Princípio ativo:** Radiação Ultravioleta A e B  
**Forma de uso:** Exposição à luz solar  
**Apresentação:** Fonte natural de síntese de Vitamina D (colecalfiferol)

### 1. PARA QUE É INDICADO?

O Sol é indicado para a produção endógena de vitamina D, por meio da exposição controlada da pele à radiação UVB. A vitamina D é essencial para a saúde óssea, imunológica, muscular e metabólica. O Sol tem, ainda, efeitos importantes no bem-estar geral e psicológico, diminuindo o risco de depressão e estabilizando o humor, melhorando a qualidade do sono e protegendo o sistema imunitário.

### 2. COMO FUNCIONA?

O Sol está naturalmente disponível ao ar livre, onde quer que se encontre (praia, campo, cidade, montanha), e independentemente de o tipo de exposição ser intencional, acidental, recreativa ou laboral.

### 3. COMO USAR CORRETAMENTE?

**Horário ideal:** Antes das 11h00 e após as 17h00 (horários de menor risco para a pele)

**Duração ideal:** Varia de acordo com fatores como tom de pele, latitude, estação do ano e horário da exposição.

Além do horário e duração ideais da exposição solar, deve cumprir cuidadosamente as 5 regras de ouro:

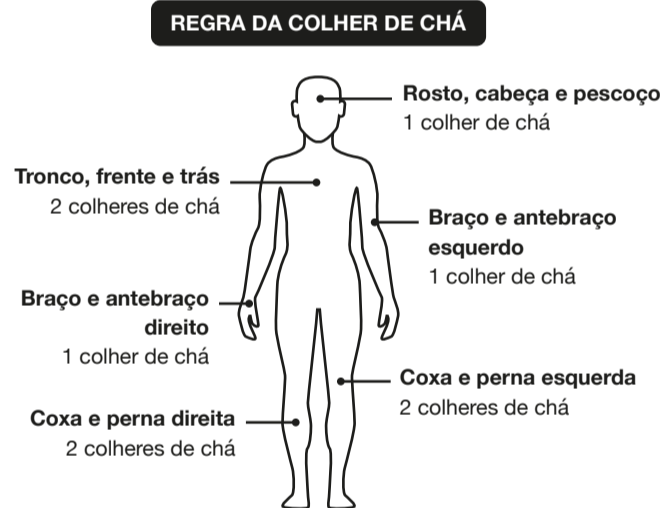
1. Evite a exposição solar entre as 11h00 e as 17h00
2. Procure uma sombra
3. Use vestuário e óculos protetores e chapéu de abas
4. Use protetor solar FPS  $\geq 30$  e reaplique a cada 2 horas
5. Não frequente solários.

### 4. COMO SE PROTEGER DO SOL?

#### COMO APLICAR PROTETOR SOLAR CORRETAMENTE.

##### Há uma quantidade recomendada de protetor ?

A proteção da pele depende do uso da quantidade correta de protetor solar. Use a regra da "colher de chá": a figura abaixo mostra a quantidade correta a aplicar em cada parte do corpo.



#### ÍNDICE UV

O índice UV é a escala universal que permite identificar os riscos de exposição solar em determinada hora do dia.

UV 1	UV 2		<b>RISCO: BAIXO</b> Não é necessário proteção.
UV 3	UV 4	UV 5	 <b>RISCO: MODERADO</b> Não esquecer! Óculos de sol e protetor solar.
UV 6	UV 7		<b>RISCO: ELEVADO</b> Atenção! Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, t-shirt e protetor solar.
UV 8	UV 9	UV 10	 <b>RISCO: MUITO ELEVADO</b> CUIDADO! Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar exposição das crianças ao sol.
UV 11	UV 11+		<b>RISCO: EXTREMO</b> PERIGO! Evitar o mais possível a exposição ao sol. Aproveite para descansar em casa.

### 5. O QUE DEVE SABER ANTES DE SE EXPOR AO SOL

#### Advertências:

- A exposição excessiva pode causar danos irreversíveis à pele
- Consulte um profissional de saúde antes de iniciar a exposição regular em caso de doença crónica.

#### Contraindicações:

- Pessoas com histórico de cancro de pele (ex: melanoma, carcinoma basocelular e espinocelular)
- Indivíduos com doenças fotossensíveis (como lúpus eritematoso sistémico)
- Utilizadores de medicamentos fotossensibilizantes (ex: tetraciclina, retinoides, diuréticos tiazídicos)
- Bebés menores de 6 meses (a exposição solar direta não é recomendada)
- Pessoas com hipersensibilidade à luz solar.

### 6. MALEFÍCIOS OU EFEITOS ADVERSOS DO USO EXCESSIVO DO SOL

#### Efeitos colaterais por sobre-exposição:

- Eritema solar (queimadura)
- Fotoenvelhecimento (manchas, rugas, perda de elasticidade)
- Insolação e desidratação
- Imunossupressão cutânea local
- Lesões actínicas
- Cancro de pele (carcinoma basocelular, espinocelular e melanoma)
- Catarata e outras lesões oculares (sem proteção adequada).

#### Distinguir sinais e identificar possíveis lesões associadas ao cancro de pele

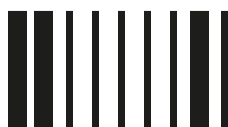
A forma mais simples de saber se os sinais são suspeitos é seguindo o método de avaliação ABCDE.

	Sinais Benignos	Melanomas	
<b>A</b> Assimetria	Redondos e simétricos	Assimétricos	
<b>B</b> Bordo	Contorno regular	Contorno irregular	
<b>C</b> Cor	De cor clara ou escura mas homogénea	Cor heterogénea (2 ou mais tons: castanho, vermelho, preto)	
<b>D</b> Diâmetro	Diâmetro menor que 6mm	Diâmetro maior que 6mm	
<b>E</b> Evolução/Elevação	Estático. Não cresce	Crescimento recente em tamanho ou com elevação numa das áreas	

### 8. O QUE FAZER EM CASO DE SOBRE-EXPOSIÇÃO?

- Suspensa imediatamente a exposição
- Arrefeça a pele com compressas ou água frias
- Utilize cremes calmantes (ex: *aloe vera*)
- Mantenha uma hidratação adequada
- Procure atendimento médico se houver bolhas, febre, calafrios ou dor intensa.

Liga p'rá Liga  
808 255 255  
Linha Cancro



# Sun



**Natural supplement.**  
Directions for use.



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO



## SUN NATURAL SUPPLEMENT FOR FREE USE.

**Name:** Sun  
**Active ingredients:** Ultraviolet A and B radiation  
**Method of use:** Sunlight exposure  
**Presentation:** Natural source of Vitamin D synthesis (cholecalciferol)

### 1. WHAT IS IT INDICATED FOR?

The Sun is indicated for the endogenous production of vitamin D, through controlled exposure of the skin to UVB radiation. Vitamin D is essential for bone, immune, muscle, and metabolic health. The Sun also has important effects on overall and psychological well-being: it reduces the risk of depression and acts as a mood stabiliser, improves sleep quality, and protects the immune system.

### 2. HOW DOES IT WORK?

The Sun is naturally available outdoors, wherever you are (beach, countryside, city, mountain), and regardless of whether the exposure is intentional, accidental, recreational, or work-related.

### 3. HOW SHOULD YOU USE IT?

**Ideal exposure hours:** Before 11 AM and after 5 PM (times of lower risk for the skin).

**Ideal exposure duration:** Varies according to factors such as skin tone, latitude, season, and time of day for the exposure.

**Additionally, you must carefully follow the 5 golden rules:**

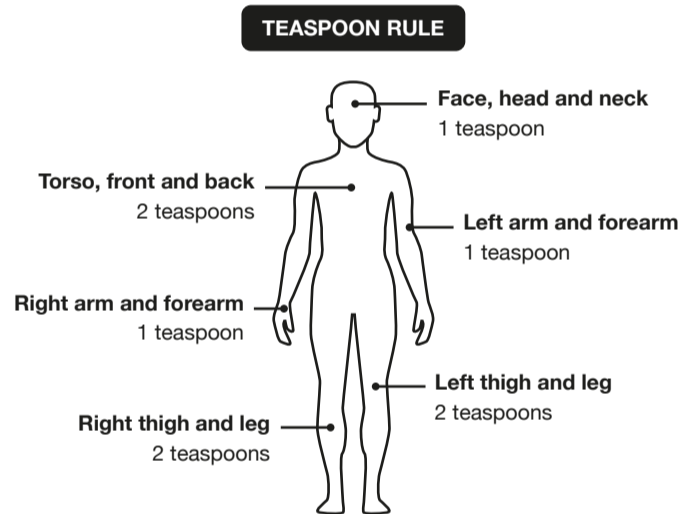
1. Avoid sun exposure between 11 AM and 5 PM
2. Seek shade
3. Wear protective clothing, sunglasses, and a wide-brimmed hat
4. Use sunscreen SPF  $\geq 30$  and reapply every 2 hours
5. Do not use tanning beds.

### 4. HOW TO PROTECT YOURSELF FROM THE SUN?

#### HOW TO APPLY SUNSCREEN CORRECTLY?

##### Is there a recommended amount of sunscreen?

Skin protection depends on using the correct amount of sunscreen. Use the 'teaspoon rule': the image below shows the correct amount to apply to each part of the body.



#### THE UV INDEX

The ultraviolet index, or UV index, is an international standard measurement of the strength of the sunburn-producing ultraviolet (UV) radiation at a particular place and time.

UV 1	UV 2		<b>LOW RISK</b> No need for protection measures.
UV 3	UV 4	UV 5	<b>MODERATE RISK</b> Don't forget to wear sunglasses and sunscreen.
UV 6	UV 7		<b>HIGH RISK</b> Warning! Wear UV-blocking sunglasses, a wide-brimmed hat, sun-protective clothing and sunscreen.
UV 8	UV 9	UV 10	<b>VERY HIGH RISK</b> BEWARE! Wear UV-blocking sunglasses, a wide-brimmed hat, sun-protective clothing, sunscreen and seek shade. Children should not be exposed to the sun.
UV 11	UV 11+		<b>EXTREME RISK</b> DANGER! Avoid sun exposure at all costs. Take the chance to relax indoors.

### 5. WHAT YOU SHOULD KNOW BEFORE EXPOSING YOURSELF TO THE SUN

#### Warnings:

- Excessive exposure can cause irreversible skin damage
- Consult with a healthcare provider before starting regular exposure in case of chronic illnesses.

#### Contradictions:

- People with a history of skin cancer (e.g., melanoma, basal cell carcinoma, and squamous cell carcinoma)
- Individuals with photosensitive diseases (such as systemic lupus erythematosus)
- Users of photosensitizing medications (e.g., tetracyclines, retinoids, thiazide diuretics)
- Babies under 6 months (direct sun exposure is not recommended)
- People with hypersensitivity to sunlight.

### 6. ADVERSE EFFECTS OF EXCESSIVE SUN EXPOSURE

#### Side effects due to over-exposure:

- Solar erythema (sunburn)
- Photoaging (spots, wrinkles, loss of elasticity)
- Sunstroke and dehydration
- Local cutaneous immunosuppression
- Actinic keratoses
- Skin cancer (basal cell carcinoma, squamous cell carcinoma, and melanoma)
- Cataracts and other ocular lesions (without proper protection).

#### Identifying features in a skin lesion that may suggest melanoma

The simplest way to know if skin spots and moles are suspicious is by following the ABCDE assessment method.

	Benign spots	Melanoma	
(A) <b>Asymmetry</b>	Round and symmetrical	Asymmetrical	
(B) <b>Border irregularity</b>	Regular border	Irregular border	
(C) <b>Colour</b>	Both light and dark, but homogeneous in colour	Heterogeneous in colour (2 or more shades: brown, red, black)	
(D) <b>Diameter</b>	Diameter < 6mm	Diameter > 6mm	
(E) <b>Evolving/Elevated</b>	Static. Doesn't grow	Recent growth or elevation in one area	

### 8. WHAT TO DO IN CASE OF OVER-EXPOSURE?

- Immediately suspend sun exposure
- Cool the skin with cold compresses or water
- Use soothing creams (e.g., *aloe vera*)
- Maintain adequate hydration
- Seek medical attention if there are blisters, fever, chills, or severe pain.

**Get in Touch**  
808 255 255  
Cancer Line

