

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella
Veículo: Site Jornal O Fluminense
(<http://www.ofluminense.com.br/noticias/187774.asp?pStrLink=3,112,543,187774>)
Seção: Beleza
Data: 27.11.08

Beleza

Publicado em 27/11/2008

O protetor solar é essencial - Aplicação diária

Lissandra Torres

O assunto pode parecer repetitivo, mas como o sol vai vir com força total nos próximos meses, não custa ficar alerta aos cuidados que se deve ter com a pele. A maioria das pessoas sabe que os dermatologistas aconselham o uso diário do protetor solar para combater principalmente o câncer de pele. Contudo, nem todos tomam o cuidado necessário e acabam abusando, indo a praias e piscinas, locais que deverão ser os mais movimentados durante as férias, sem a proteção adequada. De acordo com a dermatologista Ana Cristina Fasanella, medidas importantes como ter o filtro solar sempre à mão e evitar o sol em alguns horários devem ser tomadas.

"O protetor, em um país ensolarado como o Brasil, deve ser usado até em dias nublados, pois 80% das radiações ultrapassam as nuvens. Também é importante evitar o sol entre 11 e 15 horas, quando seus raios são mais intensos. No dia-a-dia, a proteção pode ser completada com o uso de boné ou chapéu, camisa de manga longa e calça comprida", afirma.

Agora, se a idéia for relaxar e divertir nos dias de sol, antes disso é recomendado hidratar a pele.

"Para nutrir, refrescar e devolver os sais minerais para a pele de uma forma bem natural, a máscara de pêra com água de coco é ideal. Basta bater a pêra com um pouco de água de coco e passar no rosto, deixando uns 15 minutos. A pele fica totalmente hidratada e recuperada. A limpeza de pele também é recomendada", explica a terapeuta estética Maria Regina de Souza

E se depois disso a exposição solar for o próximo caminho, existem medidas a ser seguidas para não prejudicar a pele demasiadamente.

"Em primeiro lugar, a regra geral é que o filtro solar seja aplicado cerca de 30 minutos antes da exposição, para que seja absorvido e possa funcionar. A reaplicação é recomendada a cada duas horas ou após o contato com a água", detalha.

Quem tiver manchas na pele deve ter cuidado dobrado ao se expor.

"Essas devem se proteger como as outras, mas não é recomendado que pessoas com manchas na pele ou com sardas peguem sol, pois elas correm o risco de aumentar, levando à possibilidade de problemas mais sérios", justifica a terapeuta estética, que também recomenda que se beba bastante água e cuide da pele diariamente.

FPS mais adequado

E se a dúvida é saber qual o melhor produto dentre tantos que o mercado oferece e qual o tipo de Fator de Proteção Solar (FPS) adequado à pele, a dermatologista e consultora médica da Natura, Raquel Toyota, ajuda a esclarecer.

"O protetor solar deve ser escolhido de acordo com o tipo e tonalidade da pele e sua resposta à exposição solar. De maneira geral recomenda-se o uso de FPS mais alto, quanto mais clara for a tonalidade da pele", salienta.

Outro fator importante que a dermatologista faz questão de tirar dúvidas é a respeito de qual tipo de filtro solar usar: em creme ou gel.

"Os géis aquosos/alcoólicos e as loções são produtos com sensorial mais leve e, portanto mais apropriados às pessoas de pele mista ou oleosa. Pessoas de pele seca devem dar preferência para o uso de filtros solares em creme", relata.

Características:

FPS 8 – Para quem se bronzeia com frequência e nunca fica vermelho

FPS 15 – Para quem costuma se bronzear e, às vezes, fica vermelho

FPS 30 – Para quem não costuma se bronzear e quase sempre fica vermelho n

Cuidando de queimaduras

Se a pele já foi prejudicada pela exposição solar de maneira errada, alguns passos podem amenizar a dor.

"Dependendo do grau da queimadura, é preciso buscar ajuda médica. Se for queimadura leve, amena, pode ser feito o uso de hidratantes, a ingestão de bastante água, mais do que o comum, e cremes próprios para diminuir a dor. Não é permitida a exposição ao sol quando a pele já está prejudicada", acrescenta a terapeuta estética Maria Regina de Souza.

Utilizar métodos não tradicionais para se bronzear também pode ser o caminho para o perigo.

"Todas as coisas que as pessoas fazem acreditando que vão conseguir um bronzeado bonito não devem ser realizadas. Há, realmente, produtos que deixam a pele mais queimada, o que é extremamente perigoso, podendo levar a queimaduras graves", repreende Maria Regina.

Além do câncer de pele, a exposição solar sem proteção pode gerar ou piorar algumas doenças, como a rosácea, melasma, lúpus, erupção polimorfa à luz, entre outras, como enumera Raquel Toyota.

Serviços: Maria Regina: 2232-5243 / **SAC Natura:** 0800-115566.