

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella
 Veículo: Site Saúde & Lazer (http://www.saudelazer.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5434&Itemid=49)
 Seção: Beleza
 Data: 29.01.09

Proteção Solar é o principal cuidado com a pele

Saúde & Lazer

29-Jan-2009

A exposição excessiva da pele à radiação ultravioleta (UV) implica em várias alterações cutâneas chamadas de fotoenvelhecimento. A severidade deste envelhecimento depende principalmente da duração e intensidade da exposição UV e da cor da pele e sua capacidade de bronzear: quanto maior a intensidade e duração da exposição solar e quanto mais clara e mais difícil de bronzear a pele, maior o dano que o sol pode causar.

A melhor maneira de tratar o fotoenvelhecimento é prevenir o seu surgimento por meio de medidas de proteção solar adequadas que possam garantir a saúde e vitalidade da pele. Confira abaixo algumas dicas da **médica dermatologista Ana Cristina Fasanella** e aproveite o melhor do sol!

1. O que é um protetor solar?

Todo cosmético formulado com substâncias capazes de refletir, dissipar ou absorver a radiação ultravioleta e transformá-la em uma forma de energia não danosa à pele.

2. Quais características o protetor solar deve ter?

As principais são:

- bloquear os raios UVB (que provocam vermelhidão, ardor, descamação, queimadura e câncer de pele) e UVA (responsáveis pelo envelhecimento precoce e alguns tipos de câncer);
- apresentar FPS adequado ao tipo de pele e ser formulado com substâncias fotoestáveis, como oxibenzona, octocrileno
- ser resistente à água, ao suor e ao atrito, e se espalhar com facilidade.

3. Por que o filtro deve ser usado diariamente?

A radiação UV, ao atingir a pele, desencadeia reações imediatas, como queimaduras, fotoalergias e bronzeamento, e tardias, como envelhecimento cutâneo e mutações genéticas que predispõem ao câncer de pele. Segundo dados médicos, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento cutâneo e por ter triplicado, nos últimos anos, o número de casos de melanoma (câncer de pele). Com o uso freqüente do protetor solar estes sintomas serão atenuados.

4. Nos dias nublados, há necessidade de usar o filtro?

São imprescindíveis as medidas de fotoproteção (evitar a exposição ao sol entre 10 e 15 h, usar protetor solar e ficar o máximo de tempo possível na sombra) e devem ser seguidas sempre, independentemente do dia estar ensolarado ou nublado.

5. Como o protetor deve ser aplicado no dia-a-dia?

Se o tempo de exposição ao sol for curto, basta espalhar o creme nas áreas que ficam descobertas do uso de roupas pela manhã. Para períodos longos (mais de uma hora), o protetor deve ser aplicado no corpo todo, em doses generosas, 30 minutos antes de sair de casa. O produto deve ser reaplicado a cada duas horas ou imediatamente, se a pessoa ficar muito tempo na água, transpirar demais ou usar a toalha para secar a pele.

6. Qual a quantidade de cosmético que deve ser usada?

Uma colher de sopa para cada área como rosto e pescoço, ou braços, aumentando de acordo com a extensão, nessa proporção.

7. O que significa o número que acompanha o FPS?

É a medida científica da vermelhidão na pele após exposição solar sem filtro. Exemplo: ao se expor 5 minutos sem filtro, a pele já ficará vermelha. Com o uso de um FPS15 de boa qualidade, se bem aplicado, ele terá durabilidade por 1 hora e 15 minutos e aquele local de pele exposto não ficará vermelha. A partir daí a pele não estará mais protegida (5min. X FPS15 = 75 min.).

8. Como o FPS deve ser escolhido?

De acordo com o exposto acima, mas hoje em dia não só a vermelhidão é importante (causada pelo UVB) mas também os danos causados pelo UVA. Portanto, mundialmente preconiza-se o uso de FPS mínimo de 20 e vai aumentando de acordo com o tipo claro de pele e região (Maior FPS quanto mais clara a pele, quanto mais sensível a pele como a do rosto e orelhas, quanto mais criança, etc.)

9. Qual a diferença do filtro solar em gel e creme?

Gel é mais fluido, sai com mais facilidade com o suor e água, mas é indicado para peles oleosas e áreas de pelos nos homens. Creme é mais espesso, utilizado para FPS mais altos, e peles mais sensíveis e secas.

10. O FPS para o rosto deve ter o mesmo grau do FPS para o corpo?

Depende do tipo de pele, mas em geral pode-se aplicar um fator mais baixo para o corpo, não esquecendo os cuidados já citados acima.

11. Como conservar o bronze por mais tempo?

Levar em consideração o exposto como proteção solar adequada, hidratar a pele após banho e ingerir alimentos ricos em carotenóides, como cenoura, mamão, tomate, além de muita água no verão.

Dra^a Ana Cristina Fasanella, é médica dermatologista – CRM 74335. Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia – desde 1992 / Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica – desde 1994 / Membro do Grupo Brasileiro de Melanoma – desde 1997. É Diretora da Clínica Dermatologia Fasanella em São Paulo-SP.