

5. HÁ DOIS TIPOS DE PROTETOR SOLAR

Os filtros solares têm como função impedir que os raios UVA e UVB façam mal à pele. Mas há duas formas de isso acontecer. Os protetores físicos, segundo Marcelo Bellini, são compostos por minerais como óxido de zinco e ferro, que contêm substâncias refletoras ou dispersoras da luz – são aqueles, portanto, que formam uma barreira e não são absorvidos pela pele, mais indicados para grávidas e crianças. Já os químicos possuem uma série de substâncias químicas que reagem com a pele e absorvem a radiação. Com isso, as moléculas do produto ficam agitadas, mas voltam depois ao estado natural, o que faz com que a pele receba uma fração de energia solar menos agressiva – o resto acaba refletido. “Atualmente, as boas marcas associam físicos e químicos para aumentar a capacidade de proteção ao UVA e B”, diz o dermatologista.

6. O FPS É UMA FÓRMULA MATEMÁTICA

O fator de proteção solar que aparece na embalagem dos produtos esconde em si uma fórmula matemática: é um multiplicador de quanto tempo sua pele pode ficar a mais no sol antes de se queimar. Por exemplo: se você leva cinco minutos para se queimar no sol, aplicando um protetor 30 vai ter 150 minutos antes de o processo começar – e, portanto, tem 150 minutos antes de voltar a aplicar o protetor. Acha muito complicado ficar fazendo conta enquanto bebe uma cervejinha na piscina? Então adote um tempo padrão de duas horas para cada re-aplicação – isso quando você estiver exposto. No dia a dia, repassar uma vez basta. “No geral, diariamente,

PINTAS: SINAL DE PERIGO?

NO GERAL, ELAS SURTEM POR CAUSA DO SOL. PARA SABER SE AS SUAS SÃO MALIGNAS, SIGA A “REGRA DO ABCDE”. SEGUNDO SAMANTHA KELMANN, DERMATOLOGISTA DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

A (ASSIMETRIA)

pintas (ou nevos) benignas são redondas e simétricas e estão em regiões mais expostas à luz: braços, pernas, tronco e rosto

B (BORDAS)

manchas com bordas definidas não são sinônimo de perigo

C (COR)

nevo maligno tem tons variados. Pode surgir após os 40 anos

D (DIÂMETRO)

pintas pequenas não significam problema

E (EVOLUÇÃO)

as cancerígenas se modificam com o passar do tempo

Quando ir ao médico?

Samar Harati, dermatologista do Hospital São Luiz Anália Franco, em São Paulo, responde: se o nevo sangrar, formar casquinhas, pequenas úlceras, inchaço ou mudar de cor.

Pode virar maligno? Sim, com a exposição ao sol. Faça um autoexame mensal, observando o corpo todo, incluindo plantas dos pés, couro cabeludo e as regiões entre os dedos dos pés.

Como prevenir? Com protetor todo dia. Na praia, diz Luciana Maluf, do Hospital Sírio-Libanês, em SP, barracas de algodão ou lona são indicadas, por absorver 50% da radiação ultravioleta.

(POR ADRIANA FERNANDES)

um FPS 30 é suficiente, se aplicado da forma correta. Isso pode variar de acordo com a cor de pele da pessoa, hábitos de trabalho, lazer ou esporte, histórico familiar de câncer de pele e doenças como melasma – aí é preciso fatores mais altos ou fatores de proteção físicos”, afirma Camila Petrilli, também da CD Clínica Dermatológica. Não esqueça que sua pele leva pelo menos 15 minutos para absorver totalmente o produto, por isso que ele deve ser passado antes de sair de casa.

7. MUITOS FILTROS NÃO PROTEGEM CONTRA OS RAIOS UVA

Ok, os raios UVA podem não ser os mais perigosos, mas também causam danos, como envelhecimento e câncer de pele. Preste atenção: há no mercado protetores que só bloqueiam os raios UVB. Para ter certeza de que você está realmente protegido, procure nos rótulos do produto a ação antiUVA e antiUVB.

8. O CÂNCER DE PELE É O MAIS COMUM NO PAÍS

Ele é responsável por um a cada quatro tumores malignos registrados no Brasil. O câncer não melanoma, se diagnosticado precocemente, tem altos percentuais de cura, de acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva): embora seja o de maior incidência, é o de mais baixa mortalidade (em 2013, 1 020 homens e 782 mulheres morreram no país). É mais comum ele surgir em pessoas com mais de 40 anos e é relativamente raro entre crianças e negros. As principais vítimas são pessoas de pele clara, sensíveis à ação dos raios solares.

9. NÃO ADIANTA SE LAMBUZAR DE FILTRO

Existe uma quantidade correta de protetor solar para a pele. Usar menos do que o recomendado não é eficiente e passar mais é desperdício. O ideal é 2 miligramas de protetor por centímetro quadrado de pele. O que isso significa? “Existe uma regra básica da ‘colher de chá’ para medir a quantidade de protetor a ser aplicada”, afirma a dermatologista Camila Meccia. “Aplique uma colher em cada uma dessas regiões: rosto, cabeça e pescoço. Braço e antebraço são 1 colher em cada lado. Coxas e pernas, 2 colheres de cada lado. Tronco frente e costas, 2 colheres.”

10. FOTOPROTEÇÃO NÃO É SÓ APLICAR PROTETOR

De acordo com a dermatologista Camila Petrilli, fotoproteção compreende um conjunto de ações para se proteger do sol. “Devemos evitar exposição em horários de pico e por períodos prolongados, escolhendo sombras e usando roupas e chapéus quando estivermos na praia”, afirma. Os horários mais indicados são antes das 10h e após as 16h.

11. FILTRO À PROVA D'ÁGUA NÃO É EXATAMENTE À PROVA D'ÁGUA

“Os protetores não são 100% resistentes à água”, diz Camila Petrilli. “Os testes comprovam resistência quando até 50% do produto ainda permanece após o mergulho. Por isso, mesmo os filtros resistentes à água devem ser reaplicados depois disso.” ■

ESCOLHA O SEU

MARCELO BELLINI ENSINA: TEM PELE OLEOSA? PREFIRA GEL, MUSSE OU FÓRMULAS ANTIOLEOSIDADE. PELE MISTA? LOÇÃO OIL FREE OU SÉRUM. PARA PELE SECA, VÁ DE CREME

PARA O ROSTO



Cleanance Solar FPS30, R\$ 59,90 (50 ML), AVÈNE, EAU-THERMALE-AVENE.COM.BR

Para peles oleosas e acneicas, oferece fotoproteção aliada à ação antiacne e antioleosidade.



Actine Protetor Solar FPS 30, R\$39,90 (60 ML), DA DARROW, 0800-0218150

Também para peles oleosas (como costumam ser as masculinas) e com tendência à acne.



Anthelios Airtlicium FPS 70, R\$ 76,90 (50 G), DA LA ROCHE-POSAY, 0800-7011551

Com tecnologia para controlar oleosidade, deixa a pele sem brilho por até nove horas.



UV Beauty Shield 50, R\$ 79 (50 ML), DA YVES ROCHER, YVESROCHERBRASIL.COM.BR

Para todo tipo de pele, tem textura leve e oferece oito horas de proteção contra UVA e UVB.



Fluid FPS 30 Peles Oleosas e Acneicas, R\$ 107 (120 ML), DA ADCCS, LOJAADCCS.COM.BR

Com fórmula oil free, textura seca e controle da oleosidade por oito horas.



Protetor Facial Cenoura & Bronze FPS 50, R\$ 35,90 (50 G), DA CENOURA & BRONZE, CENOURAEBRONZE.COM.BR

Tem toque seco e fórmula que ajuda a preservar o colágeno da pele.



Episol Sec FPS 45, R\$ 60 (100G), DA MANTECORP, MANTECORPSKINCARE.COM.BR

Micropartículas absorvem a gordura, dando toque seco e efeito antibrilho.



Fusion Fluid Mineral FPS 50, R\$ 77, (50 ML), DA ISDIN, ISDIN.COM.BR

É 100% composto por filtros físicos, para intolerantes aos químicos.

PARA O CORPO



Capital Soleil Bruma Hidratante FPS 30, R\$ 74,90 (200 ML), DA VICHY, 0800-7011552

Spray com absorção rápida, espalha facilmente e não deixa a pele pegajosa.



Emulsão Protetora FPS 30, R\$ 228 (200 ML), DA SKEYNDOR, (11) 5051-2076

Também em spray, de fácil aplicação, é indicado para todo tipo de pele – e potencializa o bronzeado.



Protetor Solar Cenoura & Bronze Corporal FPS 30, R\$ 29 (200 ML), DA CENOURA & BRONZE, CENOURAEBRONZE.COM.BR

Tem rápida absorção. Para pele moderadamente sensível.



Sundown Pele Molhada Spray FPS 50, R\$ 66 (200 ML), DA SUNDOWN, SUNDOWN.COM.BR

Não é preciso se enxugar para aplicar este protetor corporal (mas pode passá-lo quando está seco também).



Neutrogena Sun Fresh Wet Skin FPS 30, R\$ 51,90 (180 ML), DA NEUTROGENA, NEUTROGENA.COM.BR

Também promete eficiência mesmo quando aplicado sobre a pele molhada.



Coppertone Sport FPS 30, R\$ 45 (177 ML), DA COPPERTONE, COPPERTONE.COM.BR

O protetor em spray tem fácil aplicação e é resistente ao suor.