



O uso diário garante a prevenção de manchas e até do câncer de pele. Não tem como não relacionar o verão com piscina, praia, muito calor e sol.

Na estação mais quente do ano, mais as mulheres do que os homens, almejam um bronzeado de causar inveja a qualquer um. Muitos, porém, esquecem dos cuidados necessários; não só com a pele, mas também com os cabelos e a saúde num todo. Muita gente não tem o hábito de usar o protetor solar todos os dias e só lembra que ele existe no verão. Resultado: dúvidas sobre como e quando aplicar, qual usar, diferença entre eles... Para ajudar a todos, veja o que a pediatra, com especialização em dermatologia infantil, Marice El Achkar Mello, recomenda:

Qual a função do protetor solar?

O protetor solar tem a função de proteger nossa pele da exposição diária aos raios solares.

Qual protetor solar usar?

Existem muitas marcas de protetor solar no mercado, devemos buscar marcas mais conhecidas, que indiquem Proteção UVA e UVB e FPS de pelo menos 30.

Quais são as diferenças entre protetor solar, bronzeador e bloqueador, como aplicar e de quanto em quanto tempo é aconselhável passar?

O protetor deve ser aplicado diariamente, mesmo nos dias chuvosos, nas áreas expostas (face, pescoço e braços) pela manhã e após o almoço, e na praia ou piscina em toda área exposta a cada 2 horas. Protetor solar e hidratantes dermocosméticos são aliados para bronzear a pele e manter a cor no verão

Qual protetor é indicado para cada tipo de pele?

O tipo de protetor não muda para cada tipo de pele, as regras servem para todos. A diferença é que as peles mais claras dificilmente bronzeiam, ficam apenas avermelhadas.

Qual a diferença, se é que tem, entre o protetor gel, creme e spray?

Os protetores em gel são usados principalmente em áreas oleosas como a face, o creme nas outras áreas, e o spray é apenas uma forma de aplicar.

Regiões que correm mais risco de ter um câncer de pele e que deve ser aplicada direto o uso do protetor?

Quanto mais exposta ao Sol a área, maior a chance de desenvolver um câncer. Áreas como a face, braços, pescoço.

Qual a quantidade do produto devo usar?

Quantidade suficiente para cobrir toda área exposta.

O que significa o número do fator de proteção solar, o FPS?

O valor do FPS é determinado pela razão entre o tempo de exposição até o início de eritema (vermelhidão) na pele com filtro solar e o tempo de exposição até o início de eritema na pele sem filtro solar. O Fator de Proteção Solar (FPS) está diretamente relacionado à quantidade e à natureza dos filtros solares utilizados na elaboração do produto. Quanto maior o valor do FPS, maior será o nível de proteção.

Todos os produtos protegem contra os raios UVA e UVB? Qual a diferença deles?

UV-A: bronzeiam superficialmente, porém, contribuem para o envelhecimento precoce da pele, induzido pela exposição solar prolongada. UV-B: são consideradas mais lesivas que as radiações UV-A. Em excesso, causam eritema (queimadura solar), envelhecimento precoce e câncer de pele, atingindo, principalmente, pessoas de pele clara. Hoje, a maioria dos produtos solares já trazem proteção solar a essas duas radiações.

Para finalizar, Marice Mello deixou um recado a todos nós: "Gostaria de lembrar que a maior exposição ao sol, 80% dela, acontece na infância. A partir dos 6 meses de vida deve-se iniciar o uso do protetor solar, diariamente, nas áreas expostas. Evitar o sol entre 10:00h e 16:00h, sempre. Não esquecer de tomar bastante líquido durante o verão, usar roupas mais frescas, e um hidratante pós banho para hidratar a pele de tantos banhos durante o dia."

Fonte: [hagah](#)