

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Visão Cidade	<b>Data:</b> 03/01/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Saúde	<b>Pág(s):</b>

Início / Saúde / Como conquistar um bronzeado bonito e saudável

## Como conquistar um bronzeado bonito e saudável

OTACIANO SANTOS 1/03/2015 02:00:00 AM SAÚDE

Tweet 3 +1 0 Curtir Compartilhar 1



Quando a pele é exposta à luz solar, ela se escurece como um mecanismo de defesa para proteger o DNA contra a radiação solar, sobretudo a UVA, que bronzeia, mas envelhece a pele, e a UVB, que queima a cútis. Esse escudo de proteção é formado pela melanina, um pigmento que dá tonalidade à pele e evita doenças como o câncer.

"Diante de uma grande quantidade de radiação, a melanina oxida e escurece. Quanto mais escura a pessoa é, mais melanina ela produz e mais duradouro é o seu bronzeado", afirma o dermatologista Sérgio Schalka, coordenador do Consenso Brasileiro de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Já pessoas de pele clara, com pouca melanina, são mais vulneráveis a queimaduras e têm dificuldade de pegar cor — quando pegam, o bronzeado não costuma durar mais que alguns dias.

**Cuidados** — Para indivíduos de pele clara ou escura com a intenção de se bronzear, as medidas de proteção contra a radiação solar não devem ser dispensadas, a começar pelo fotoprotetor. "O protetor solar protege a pessoa contra queimaduras e contra a exposição exagerada à radiação", afirma Daniela Lemes, dermatologista e membro da SBD.

De acordo com Helena Costa, dermatologista da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, no Rio de Janeiro, o ideal é dividir o bronzeamento em sessões diárias de uma hora. "Esse hábito reduz a probabilidade de queimaduras solares e estimula o organismo a produzir melanina, que dá a cor e protege a pele nas próximas rodadas de sol", diz.

Além disso, tomar banho de sol antes das 10 horas e depois das 16 horas (ou antes das 11h e depois das 17h, nas regiões com horário de verão) protege contra as queimaduras e favorece um bronzeado saudável, pois, nesses horários, há menor radiação UVB.

(Veja)