

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Saúde

30/12/2014 - 08:57

COMPARTILHAR IMPRIMIR

Recomendar 524

+1 2

Tweet 49

t

Share

Pin it

Dermatologia

Como conquistar um bronzeado bonito e saudável

Passar protetor solar e tomar banho de sol apenas uma hora por dia são medidas que ajudam a bronzear a pele e não se queimar

Patricia Orlando



Passar protetor solar FPS 30 é o ideal para proteger a pele e conseguir se bronzear (ThinkStock/VEJA)

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.

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja.com	Data: 30/12/2014
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

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 Helena Costa, dermatologista da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, no Rio de Janeiro, o ideal é dividir o bronzamento 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.

Como conquistar um bronzeado saudável



Esfoliar a pele dias antes de se expor ao sol

1 de 6



Esfoliar a pele antes de tomar banho de sol favorece o bronzeado uniforme. “A esfoliação remove resíduos superficiais e deixa a pele mais bonita e com uma cor mais homogênea”, diz a dermatologista Renata Domingues, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e professora do Instituto de Pós-Graduação em Dermatologia IMS, no Rio de Janeiro. A esfoliação deve ser feita até dois dias antes de tomar sol, e não depois, pois a cútis estará sensível.

» **VEJA MAIS LISTAS**

Fontes: Sérgio Schalka, dermatologista e coordenador do Consenso Brasileiro de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD); Daniela Lemes, dermatologista e membro da SBD; Helena Costa, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia (RJ); Renata Domingues dermatologista, membro da SBD e professora do Instituto de Pós-Graduação em Dermatologia IMS, no Rio de Janeiro.

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Passar protetor solar fator 30

2 de 6



O protetor solar é indispensável, mesmo para quem quer se bronzear. Ele protege a pele contra a radiação solar e evita de queimaduras ao câncer de pele. Para o bronzeado seguro, o FPS deve ser 30. "Um fator inferior não protege a pele. Um superior não deixa pessoa se bronzear", explica [Helena Costa](#), dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia.

Para cumprir sua função, o produto precisa ser espalhado de maneira correta. Ele deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição e reaplicado a cada duas horas ou depois de contato com a água, ou suor excessivo. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, o ideal é usar 1 colher de chá de protetor para o rosto, 2 colheres de sopa para o tronco, 1 colher de sopa para os braços e 1 para as pernas e os pés.

» [VEJA MAIS LISTAS](#)

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Comer alimentos com betacaroteno

3 de 6



Os alimentos com betacaroteno, como a cenoura e o mamão, estimulam a produção de melanina, elemento que oferece a tonalidade da pele. O ideal é começar a consumir esses alimentos todos os dias pelo menos 15 dias antes de tomar sol. "Além disso, associado com a vitamina E, o betacaroteno garante a proteção contra os radicais livres, que são produzidos pelos raios UV e envelhecem a pele", diz Helena.

» [VEJA MAIS LISTAS](#)

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Tomar sol antes das 10 horas e depois das 16 horas

4 de 6



Nesses horários há menor radiação UVB, que provoca queimaduras. A radiação UVA, que bronzeia, está presente de maneira constante ao longo do dia, mesmo com o tempo nublado.

Se não há outra saída além de tomar banho de sol no horário de pico, procure a sombra. "A pessoa vai se bronzear do mesmo jeito, mas com menores riscos de sofrer queimadura", explica a dermatologista Daniela Lemes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Nas regiões que possuem horário de verão, a recomendação é evitar o sol das 11h às 17h.

» **VEJA MAIS LISTAS**

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Bronzear-se progressivamente

5 de 6



Não adianta querer ficar bronzeado no primeiro dia de banho de sol. O recomendado é fazer várias sessões, que não passem de uma hora cada uma. Essa medida evita queimaduras e estimula a produção de melanina, que levará ao bronzeado duradouro.

» **VEJA MAIS LISTAS**

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Veja.com

Data: 30/12/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):



Passar hidratante

6 de 6



O sol desidrata a pele, razão pela qual algumas vezes a cútis descasca. "Passar creme hidratante depois de um banho de sol ajuda a deixar o bronzeado uniforme, pois evita o ressecamento da pele", diz Sérgio Schalka, dermatologista e coordenador do Consenso Brasileiro de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

» [VEJA MAIS LISTAS](#)