



O PROTETOR SOLAR

Com o sol não se brinca e a proteção deve existir desde que somos crianças. Saiba o que deve fazer para se proteger.

Fotos: Shutterstock e Divulgação

Os benefícios da exposição solar são conhecidos. Contudo, a exposição solar excessiva e não protegida tem consequências negativas a curto e a longo prazo para. A curto prazo temos as queimaduras solares e as fotodermatoses (algumas delas vulgarmente conhecidas como alergia ao sol). As consequências negativas a longo prazo são o fotoenvelhecimento e o desenvolvimento de cancro de pele. O tema fotoproteção é fundamental em todas as idades, mas assume especial relevância em idades pediátricas. Isto porque a pele nesta faixa etária ainda é imatura e mais suscetível. Aliás, a exposição solar em idade pediátrica é um dos principais fatores de risco de desenvolvimento de cancro de pele, como por exemplo o melanoma. Hoje, sabe-se que uma queimadura solar na infância duplica o risco de desenvolvimento de cancro de pele. É por este moti-

Os protetores devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição

vo que as crianças não devem ser expostas diretamente ao sol durante os primeiros 12 meses de vida. O uso de protetor solar não está recomendado em idades inferiores a 6 meses. Entre os 6 e os 24 meses apenas devem ser usados protetores solares minerais. Em crianças com idades superiores a 2 anos podem já ser usados filtros solares físicos e químicos, os quais estão presentes em muitos protetores solares ditos de adultos.

Adultos

De salvaguardar que em adultos não há, contudo, essa preferência de filtros solares exclusivamente minerais

Bons produtos para si
Faça escolhas inteligentes



- 1 - Bruma de proteção capilar, da Nuxe
- 2 - Loção after-sun, da Nuxe
- 3 - Óleo rosto e corpo SPF 50

como nas idades pediátricas. Aliás, protetores que combinem filtros solares minerais e químicos, são naturalmente mais eficazes.

Uma questão que cada vez mais tem vindo a ser discutida é o uso de fotoprotetores de largo espectro, que oferecem cobertura não só de UVB e de UVA, mas também de raios de UVA longos. A importância desta cobertura mais ampla prende-se com o facto de a radiação UVA ser responsável pelo envelhecimento precoce da pele, pelo desenvolvimento de manchas na pele e melasma, assim como reações alérgicas e de

intolerância ao sol. Outro hot topic na escolha do fotoprotetor, sobretudo de rosto, é a cobertura da luz azul. Este tema tem vindo a ganhar relevância com o aumento da exposição da nossa

pele a ecrãs, sejam do telemóvel ou do computador. Apesar de ainda não estarem completamente esclarecidos quais os efeitos da luz azul na nossa pele, alguns estudos têm sugerido que a exposição pode acelerar o processo de envelhecimento e levar a problemas de hiperpigmentação, tais como o melasma. Deve ser dada preferência a protetores solares que contêm na sua composição ingredientes ativos, nomeadamente antioxidantes que ajudam a pele a defender-se contra os efeitos nocivos do stress oxidativo e dano no DNA, causados pela exposição à radiação ultravioleta. Em pacientes com patologias dermatológicas, a escolha do fotoprotetor deve recair em produtos com substância ativas ou formulações ajustadas ao seu tipo de pele. Exemplos clássicos são protetores solares com ingredientes ativos que ajudam no tratamento de patologias como a hiperpigmentação (por exemplo, o melasma) ou rosá-

A luz azul dos ecrãs poderá acelerar o envelhecimento da pele

cea. Além disso pelas oleosas ou com tendência acneica devem dar preferência a protetores solares não comedogénicos e oil-free. A aplicação de quantidades suficientes de protetor solar é fundamental para nos protegermos dos efeitos nocivos da radiação ultravioleta. Para a face usamos frequentemente a regra dos 'dois dedos' ou a regra da 'colher de chá' que nos ajuda de uma forma mais simples a determinar a quantidade de protetor necessária. Se aplicarmos uma linha de protetor solar na face palmar dos dedos indicador e médio, essa é a quantidade de protetor que deve ser aplicada na face. Quando à quantidade suficiente para aplicar na face e pescoço, aqui falamos na 'regra dos três dedos'. Estamos a falar de bastante quantidade de protetor solar. Infelizmente ninguém faz isto! Ao aplicarmos uma quantidade insuficiente de protetor solar não estamos a obter a proteção indicada nas embalagens, dando-nos uma falsa sensação de segurança. O protetor solar deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição solar e reaplicado ao final de duas horas, assim como após o banho (em caso de praia ou piscina) e em caso de transpiração. **M**

Devemos dar preferência a protetores com antioxidantes