

## Artigo

Secretária de Futuro – Junho / 2007

Se você só utiliza protetor solar durante os dias de verão ou quando vai à praia ou à piscina, está na hora de rever seus conceitos, pois 98% das doenças de pele e do envelhecimento cutâneo são causados pelo sol.

Isso porque os raios solares atingem tanto quem está na praia quanto quem está no trabalho ou em casa.

A prevenção é simples: basta se proteger corretamente. E isso inclui fazer uso de protetor solar, diariamente, mesmo longe das praias.

### O SOL E A LUZ ULTRAVIOLETA

É recomendado usar proteção solar diariamente, independente do local em que você esteja.

A luz ultravioleta (UV) do sol atinge até mesmo quem está dentro de casa. Além disso, a lâmpada fluorescente tubular, presente em muitos escritórios, emite luz UV e, por esta razão, também pode causar danos à pele. Ou seja, você se expõe aos raios UV quando dirige, sai para almoçar, na hora do cafezinho, etc. Sendo assim, o uso de protetor solar independe do local e da época do ano em que estamos.

**98% das doenças de pele e do envelhecimento cutâneo são causados pelo sol**

### OS FOTOPROTETORES

Os fotoprotetores são formulações com ingredientes que protegem a pele dos danos da radiação solar. O uso destes produtos é cada vez mais disseminado e estimulado, sendo atualmente considerado essencial para o uso diário.

No entanto, antes de ir às compras e pegar o primeiro produto que encontrar pela frente, saiba que existem diferenças entre eles. Alguns dermatologistas utilizam uma classificação genérica que distingue protetor e bloqueador solar, na qual os protetores impedem a absorção da luz refletindo ou dispersando a radiação solar. Por serem pouco irritantes, os bloqueadores são mais recomendados para crianças e pessoas com peles sensíveis.

**Protetor solar: impede a absorção dos raios ultravioleta pela pele;**

**Bloqueador solar: reflete os raios ultravioleta.**

É comum associar, em um mesmo fotoprotetor, dois ou três protetores e um bloqueador solar. O objetivo é garantir uma maior fotoproteção.

O produto também precisa estar de acordo com o seu tipo de pele. O FPS pode variar muito, mas deve ser de, no mínimo, 15. Quem tem a pele mais clara, deve escolher fatores de proteção maiores. O ideal é seguir orientações de um profissional para utilizar o produto que melhor se adapte às características da sua pele.

### DICAS DE USO

No dia-a-dia o protetor solar deve ser aplicado pela manhã, após os cuidados básicos com a pele (limpeza, tonificação e hidratação). Espalhe também no colo, pescoço e nas áreas não cobertas pela roupa, como os braços e as pernas.

Lembre-se de aplicar o produto na pele, pelo menos, trinta minutos antes de sair de casa e, se possível, reaplique-o a cada três horas, para maximizar a sua eficácia. Porém, não basta espalhá-lo de qualquer jeito, é preciso se certificar de que o produto cobre todas as partes expostas.

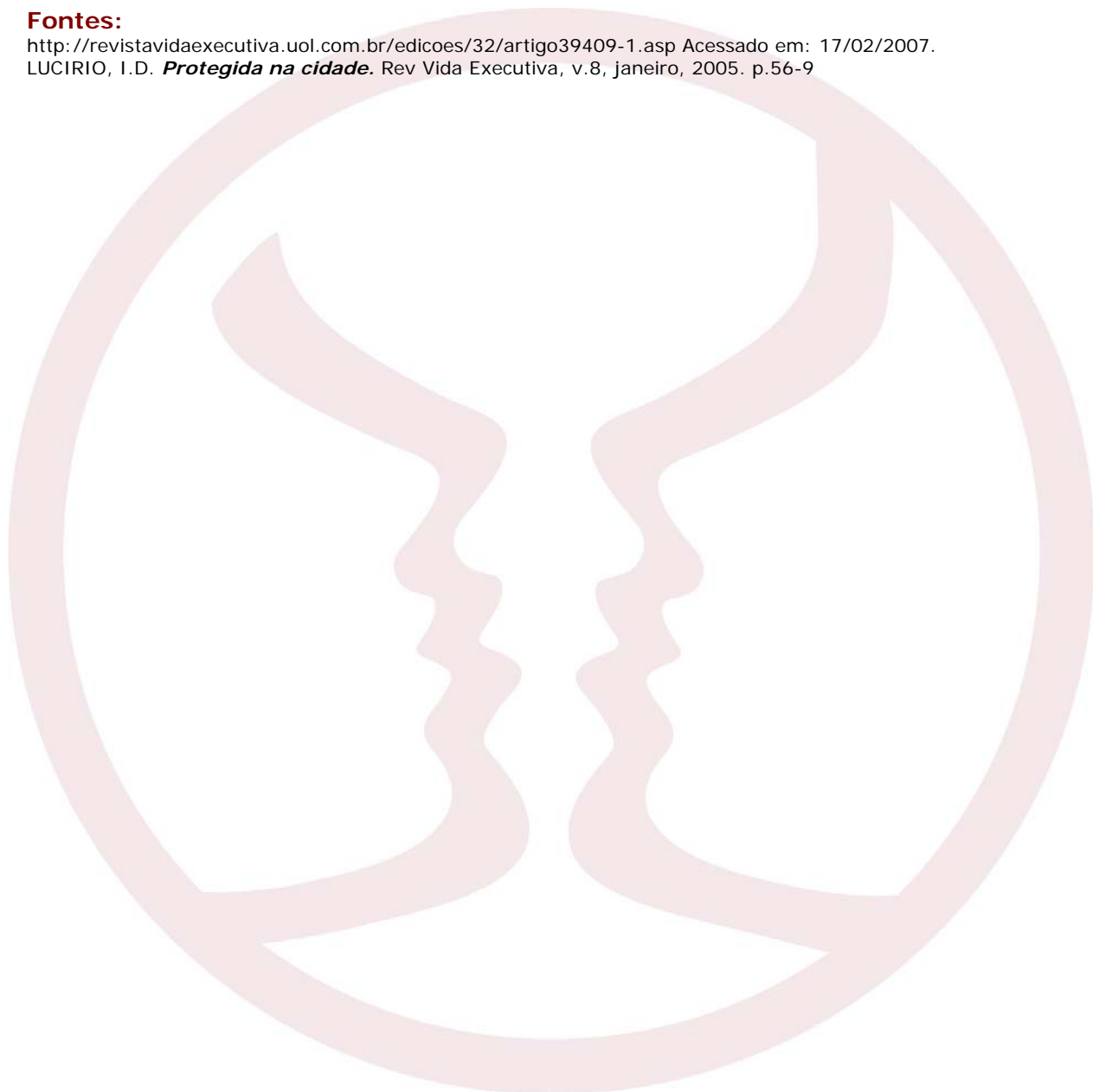
Quem não tem paciência de passar tantos produtos, pode optar por cremes que aliam sua ação hidratante à proteção solar. Estão disponíveis no mercado atual cremes hidratantes, batons e maquiagens com proteção solar.

### **PROTEÇÃO TODOS OS DIAS**

Proteja-se todos os dias dos raios solares, para manter sua pele sempre saudável e prevenir tanto o envelhecimento precoce quanto o câncer de pele.

#### **Fontes:**

<http://revistavidaexecutiva.uol.com.br/edicoes/32/artigo39409-1.asp> Acessado em: 17/02/2007.  
LUCIRIO, I.D. *Protegida na cidade*. Rev Vida Executiva, v.8, janeiro, 2005. p.56-9



**Secretária de Futuro** é parte integrante do **SAP**<sup>®</sup>, produto exclusivo da Racine Consultores Ltda.