

BRONZE
DA COR DO VERAO

Blinde-se contra o SOL

**É POSSÍVEL
PEGAR AQUELA
CORZINHA SEM
PRECISAR "TORRAR"
(LITERALMENTE) A SUA
PELE OU ENVELHECER
PRECOCEMENTE.
DESCUBRA COMO!**

Você já reparou que tomar sol transformou-se quase em uma atitude politicamente incorreta? E tanta pressão dos dermatologistas sobre o perigo da ação dos raios solares que ir à praia e deitar-se sobre a areia virou praticamente um crime. Mas toda essa preocupação tem razão, sim! Por mais que você imagine que sabe tudo sobre proteção solar, sempre tem coisas que passam despercebidas. Por exemplo, segundo a dermatologista Mérica Lãbaras, da clínica Espaço Saúde Rio, no Rio de Janeiro, muitos filtros solares em gel não garantem proteção

contra os raios UVB - pois, em geral, a cor esbranquiçada de um protetor é que cria uma barreira física na pele, livrando-a das ações nocivas desses raios, principais causadores do fotoenvelhecimento. Por isso, leia sempre o rótulo do cosmético para verificar qual é o seu poder de ação.

COBERTURA PERFEITA

Outra dica importante é quanto à aplicação do protetor. Ele deve ser usado em quantidade suficiente e passado pelo menos meia hora antes de se expor ao sol. Lembrando

que o fator mínimo de proteção, indicado pela Academia Americana de Dermatologia, é de FPS 30 para qualquer tonalidade de pele. "Inclusive não adianta usar um cosmético com FPS 50 e se expor nos horários inadequados (entre 10h e 16h)", explica a dermatologista.

COR A CONTA-GOTAS

Vamos ao que interessa: é possível ficar bronzeada sem prejudicar a pele? Como? Primeiro, saiba que tentar pegar cor em um só dia é errado. Por isso, conquiste o tom aos poucos, expondo-se ao sol em intervalos de poucos minutos nos primeiros dias e vá aumentando esse tempo. Não se esqueça de usar protetor com FPS mais alto no rosto, pescoço, colo e ombros. "E mesmo quem não fica vermelha precisa passar o cosmético para se proteger de envelhecimento e câncer de pele", explica Mérica.

INIMIGO À VISTA

A curto prazo, o sol em excesso causa queimaduras na pele, provocando a descamação e manchas sobre o corpo. Mas o principal problema está no seu efeito ao longo dos anos: destruição de colágeno, que resulta em envelhecimento acelerado, e câncer de pele.

ISSO É QUENTE!

Substituir o filtro solar por um hidratante com proteção não é uma boa alternativa para quem irá se expor intensamente aos raios do sol. Mas a boa notícia é que já existem no mercado filtros com ingredientes hidratantes e até antioxidantes. Agora o mais novo lançamento nessa área são as fórmulas orais para proteção. Isso mesmo, filtro solar em cápsula! É claro que elas não substituem o cosmético tradicional, mas seu efeito a longo prazo, prevenindo o fotoenvelhecimento, já é considerado efetivo.



EAU THERMALE 30 SPRAY, Avène.
Preço sugerido: R\$ 76,62



PROTETOR SOLAR FPS 15, Topcz. Preço sob consulta.

**SUN LIGHT FEELING
BLOQUEADOR FACIAL, Nivea.**
Preço sugerido: R\$ 27,30

**PROTETOR
SOLAR FPS 30,
Veeer.** Preço sob consulta.

**BLOQUEADOR
IMEDIATO FPS 60
OX SOLAR, Oxi.**
Preço sob consulta.

**SELF-SUN BODY
AIRBRUSH SPRAY,
Clinique.** Preço
Sugerido: R\$ 96,00

**BLOQUEADOR
SOLAR FPS 40 GEL
CREME, Adcos.**
Preço sugerido:
R\$ 69,00



Bronzeamento artificial, não!

Atualmente, está em discussão a possibilidade de proibir a utilização das câmeras de bronzeamento artificial para fins estéticos no Brasil. A proposta surgiu depois que a exposição às radiações ultravioleta foi incluída na lista de riscos que podem aumentar o preço de câncer de pele. De acordo com dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a chance de desenvolver melanoma aumenta 75% nas pessoas que se submetem à técnica pela primeira vez antes dos 35 anos.



**GEL
GELADO
POS SOL**
L'acqua di Fiori.
Preço sob consulta.



cabelos:visual