

## PELE

## A PROTEÇÃO DE HOJE TRAZ BENEFÍCIOS PARA SEMPRE

*Os efeitos da incidência do sol na pele são cumulativos, ou seja, a saúde da pele na idade adulta depende dos cuidados que se teve na infância e adolescência.*



**Em** um país como o Brasil, em que estar bronzeado é sinônimo de saúde e beleza, é uma tarefa árdua tentar mudar os hábitos da população quando o assunto é "pegar uma corzinha". Os dermatologistas continuam a alertar as pessoas para os perigos do excesso de exposição aos raios ultravioleta emitidos pelo sol. Nesse sentido, de alguns anos para cá, alguns avanços estão sendo alcançados, já que se percebe um número maior de pessoas preocupadas com a fotoproteção.

Denise Steiner, doutora em dermatologia, comenta que os efeitos da incidência do sol na pele são cumulativos, ou seja, a saúde da pele na idade adulta depende dos cuidados que se teve na infância e adolescência. Com efeito, ela recomenda que, ao primeiro sinal de manchas na pele, devido à exposição exagerada ao sol, a pessoa deve procurar auxílio especializado. "A boa notícia é que, para tratá-las, a indústria farmacêutica vem disponibilizando cremes e tratamentos ainda mais eficazes", reconhece.

Hoje, existem novos conhecimentos que tornam os cuidados ainda mais importantes. Com efeito, os especialistas têm alertado para a existência de uma relação íntima entre as radiações e o melanoma maligno, a forma mais grave de câncer da pele. Outra comprovação é de que as radiações ultravioleta podem ter um efeito negativo sobre o sistema imunológico que, além de provocar o envelhecimento prematuro da pele, lhe dá um aspecto enrugado e rígido. "Com certeza,

não é esse o efeito que as pessoas procuram quando se expõem ao sol nas praias e piscinas", observa o dermatologista Ronakio Mobius.

### FOTOPROTETORES

Apesar disso, muitos ainda associam a pele bronzeada com boa saúde e vitalidade. Mas, na verdade, Denise Steiner explica que só necessitamos de uma pequena quantidade de luz solar para que o nosso organismo produza toda a vitamina D de que o nosso corpo precisa. "As nossas necessidades reais de exposição à luz do sol são muito inferiores ao tempo médio que as pessoas

estão acostumadas a ficar expostas ao sol sem proteção", garante a médica.

Não são somente as pessoas que vão tirar férias, viajar ou frequentar as praias que necessitam de cuidados com a pele. Trabalhadores que vivem em contato diário com o sol, como carteiros, trabalhadores rurais e jardineiros, entre outros, também devem usar algum tipo de proteção. Denise Steiner reconhece que nem sempre isso é possível. Como dificilmente alguém costuma usar sombrinhas, chapéus, roupas que cubram do decote até os punhos e tornozelos, o uso de fotoprotetores é fundamental.

As novas tecnologias usadas na elaboração de cremes, gel ou spray oferecem substâncias que proporcionam proteção por mais tempo. Para a especialista, uma questão fundamental é a da oleosidade da pele, que é frequente porque no Brasil há muita luminosidade, muito calor. Por isso, é importante que os filtros não deixem a pele oleosa. "Sem contar a gama de peles diferenciadas em termos de cor, que exigem formulações especiais conforme o tipo de pele", completa.

O termo "protetor solar" indica o grau de proteção que o consumidor obtém através do uso do produto. Não se deve usar o termo "bloqueador solar", que pode iludir o consumidor ao levá-lo a pensar que o produto bloqueia 100% da radiação solar.