

POR YASMIN RAJAB

**O** verão chegou trazendo o desejo de renovar o bronzeado. No entanto, é importante se atentar durante os procedimentos para alcançar a cor ideal. Alguns métodos podem ser danosos para a pele, além de causarem queimaduras e problemas graves. Sendo assim, é necessário tomar alguns cuidados ao fazer o bronzeamento, como escolher os produtos corretamente, se atentar ao tempo de exposição ao Sol, usar filtro solar e evitar o uso de óleos.

Um dos maiores perigos do bronzeamento é a queimadura solar. A dermatologista Adriana Isaac explica que a vermelhidão na pele pode ser considerada uma queimadura de primeiro grau, especialmente quando a pele fica muito sensível, acompanhada de ardência e descamação. Quando surgem bolhas, o quadro se torna muito mais grave, correndo o risco de causar manchas e cicatrizes.

A especialista também alerta que o bronzeamento frequente pode levar a um maior risco de câncer de pele. “As lesões da pele, como as pintas, se expostas ao sol sem a devida proteção, sofrem alterações ao longo da vida pela ação da radiação ultravioleta, e isso pode provocar o surgimento de uma lesão maligna. Mesmo em locais sem pintas ou sinais, o câncer de pele pode surgir. E o tipo mais comum de câncer no mundo é o de pele: os carcinomas basocelulares e espinocelulares, que surgem frequentemente em áreas expostas ao sol.”

Antes da exposição ao Sol, é muito importante fazer uso de protetor solar. A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que o produto deve ter, no mínimo, FPS 30 no Brasil, onde o índice de radiação ultravioleta é alto. Além disso, ele deve ser aplicado pelo menos 30 minutos antes da exposição, para possibilitar a fixação na pele e a ação adequada.

“A aplicação deve ser na medida, não adianta colocar pouco produto e espalhar incorretamente. Toda a superfície exposta deve ser protegida. Para quem quer bronzear, a dica que eu dou é o uso de filtros solares com ativos que ajudam no bronzeamento. Existem várias opções, por exemplo os das marcas Australian Gold e Isdin”, explica a dermatologista. O protetor deve ser reaplicado a cada três horas, para garantir a segurança.

Outra orientação é evitar períodos de alta intensidade de radiação ultravioleta, entre 10h e 16h, e nunca usar bronzeadores ou produtos que aceleram o bronzeado, como o óleo de urucum, sem a associação do filtro solar. “A chance de queimadura é alta! E a queimadura solar é um fator de risco diretamente relacionado ao câncer de pele! Ou seja, áreas que sofreram

queimaduras ao longo da vida têm mais chance de apresentar lesões malignas”, explica Adriana.

## Dicas para você

Fatores como hidratação e alimentação também não devem ser deixados de fora. A dermatologista Paula Rahal acrescenta as seguintes orientações para conquistar as marquinhas tão desejadas sem prejudicar a saúde:

**Hidratação:** usar produtos adequados para o tipo de pele e tentar manejar nas bebidas alcóolicas, que faz com que se urine mais, o que contribui para a desidratação.

**Alimentação:** alimentos ricos em betacaroteno ajudam a conquistar aquela tonalidade bronzeada da pele, quando unidos à exposição solar. Uma dieta rica em cenoura, abóbora, manga, espinafre, brócolis e batata doce, por exemplo, é uma boa pedida para o verão.

**Horários:** ainda que a exposição solar seja saudável, não deve ser feita a qualquer hora do dia. Para evitar queimaduras na pele e outras complicações, deve-se evitar o Sol forte, entre 10h e 16h. É importante lembrar que mesmo a pele negra, com a proteção natural da melanina, está sujeita a queimaduras, portanto, os cuidados valem para todo mundo.

## Prolongando o bronzeado

Após o procedimento, alguns hábitos devem ser tomados para fazer com que o bronzeado dure mais tempo. A dermatologista Adriana Isaac dá as seguintes orientações:

**Manter a pele bem hidratada:** a pele seca torna o bronzeado opaco e perde a vitalidade. Uma pele bem hidratada mantém a barreira cutânea íntegra, e evita manchas na pele. A hidratação pode ser feita via tópica, com uso de hidratantes, mas não esquecer também da via oral, ingerindo mais líquidos ao longo do dia. Após a exposição ao sol, o ideal é hidratar depois do banho, e de preferência com hidratantes calmantes (já que a pele exposta ao sol fica mais sensível e propensa à vermelhidão).

**Uso de antioxidantes orais:** a cenoura já tem a fama de manter o bronzeado bonito, por conter betacaroteno, um antioxidante também encontrado em frutos amarelos e alaranjados, como abóbora, mamão e manga. Atualmente, também é possível consumir antioxidantes por meio de cápsulas, e isso inclui não só o betacaroteno, mas também a luteína, a vitamina C, a astaxantina e a glutathiona. Esses antioxidantes evitam a oxidação e o envelhecimento das células (incluindo as células que pigmentam a pele, os melanócitos). Os melanócitos acumulam mais melanina quando bronzeamos, por isso o tom da pele fica mais escuro (a melanina é o pigmento

castanho que define nossa cor). Dessa forma, na teoria, o uso de antioxidantes pode ajudar, protegendo melhor esses melanócitos de “enferrujarem”. Porém, não adianta consumir mais antioxidantes somente nos dias da exposição! Seu uso deve ser precoce, por pelo menos umas duas semanas, para acumular as doses necessárias no organismo.

**Usar filtro solar:** o uso do filtro solar ajuda no bronzeado! Parece contraditório, mas o fato da pessoa não se queimar, protegendo a pele adequadamente, evita manchas que podem surgir com o descascar da pele ou quando não se aplica o protetor solar direito (manchas irregulares, áreas mais brancas e outras mais escuras). Esse bronzeado não fica esteticamente bonito. Por isso, o filtro ajuda em um bronzeado mais bonito e saudável, sem risco de queimaduras e até de câncer de pele.

## Natural e artificial

Entre o bronzeamento natural e artificial, a médica pós-graduada em dermatologia clínica, Nicolly Machado, resalta que a escolha depende dos resultados pretendidos pela pessoa. No caso do bronze artificial, são usadas maquiagens e produtos pigmentados pulverizados na pele para dar o aspecto bronzeado.

Já em relação ao bronzeamento natural, a especialista alerta que não existe forma totalmente saudável e, mesmo tomando todos os cuidados, existe o risco de câncer de pele. No entanto, eles podem ser minimizados tomando todos os cuidados. “É importante evitar ficar muito tempo no sol, o indicado é cerca de 30 minutos, sempre usando filtro solar. Durante o bronzeamento, também é indicado usar chapéus e óculos de sol. Existe uma grande diferença entre uma pele bronzeada e uma pele queimada”, explica.

Nicolly conta que um bronzeamento natural pode durar entre 28 e 40 dias, mas a duração depende de diversos fatores. “Evitar passar muito tempo no sol, o que vai fazer a pele descamar e perder o efeito de bronzeamento, assim como ter uma alimentação rica em betacaroteno, que estimulam a produção de melanina.”

Além disso, é necessário fazer uso de cremes hidratantes e produtos calmantes, que ajudam a dar mais conforto à pele, como o aloe vera e a glicerina. Também é indicado evitar banhos quentes e esfoliações.