

Para garantir e manter o bronzeado por mais tempo, é preciso seguir algumas dicas antes da exposição e tomar alguns cuidados pós-sol

POR LOANNE GUIMARÃES*

Conquistar aquele bronzeado bonito e marcante é o desejo de várias pessoas, principalmente durante o verão. Mas, para conseguir aquela marquinha e mantê-la por um longo tempo, é importante seguir alguns processos para que o bronze venha de maneira segura.

De acordo com Tátiana Sabaneff, dermatologista do Hospital Anchieta, para garantir um bronzeado saudável, é indispensável o uso de filtros solares, que protegem a pele contra os raios ultravioleta (UV), associados ao câncer de pele, ao envelhecimento precoce e a queimaduras. "Usar protetor solar não impede a produção de melanina, ou seja, o bronzeado pode ocorrer de forma mais segura, mas ele protege a pele de queimaduras e de danos a longo prazo", alerta.

Desta forma, contrariando o que muitos pensam, usar protetor solar não impede o bronzeado. Para intensificá-lo, a dica é investir em filtros com fórmulas que ativam o bronze e trazem um resultado bonito, porém com a segurança e a proteção necessárias.

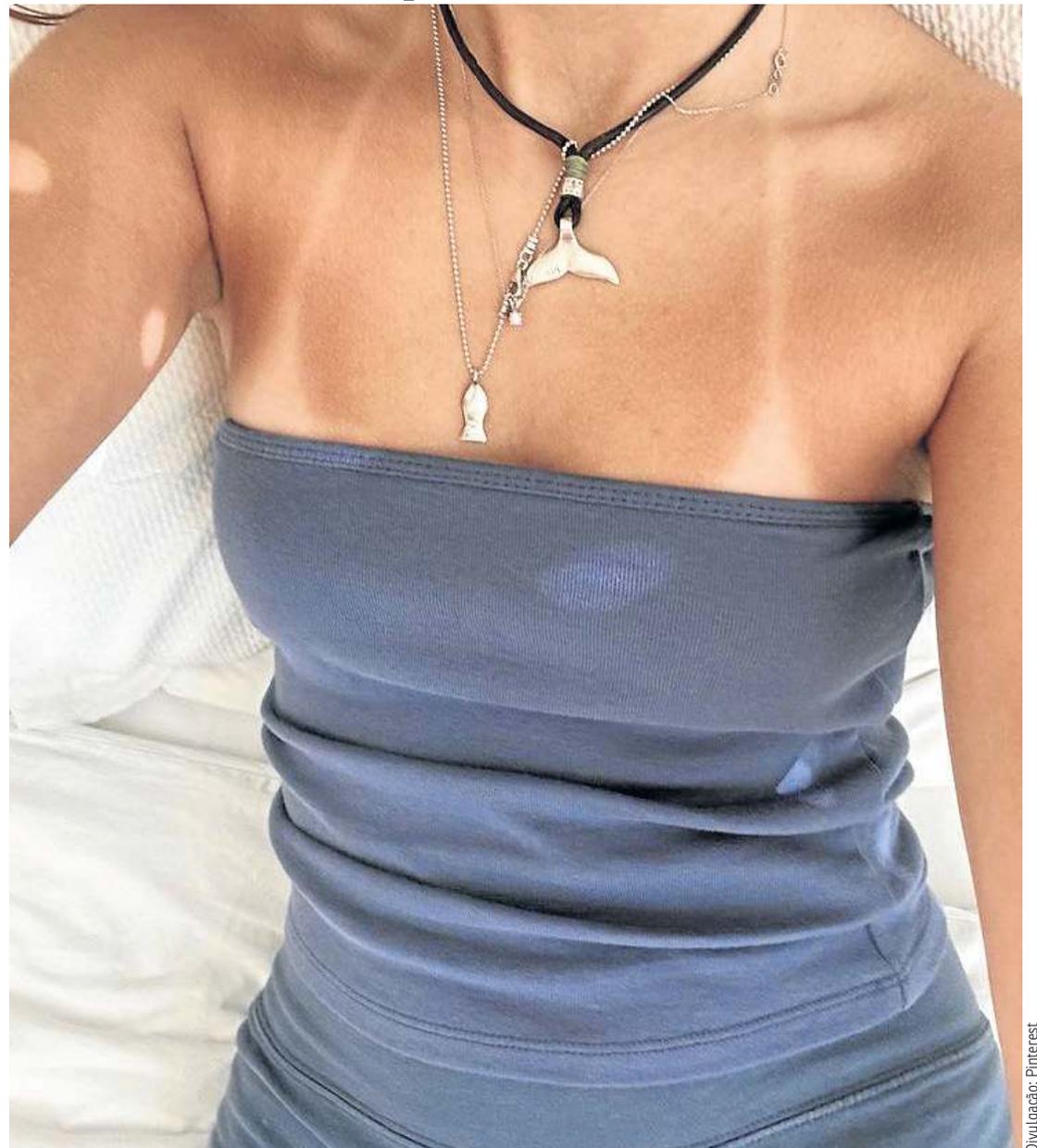
Adquirir a marquinha de forma gradual é outra recomendação para que a cor de pele dure mais. A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que se evite a exposição ao sol, além de atenção redobrada entre as 9h e às 15h, e determina o uso de filtros solares com FPS mínimo de 30. O indicado é aplicar o produto antes da exposição ao sol e reaplicá-lo a cada duas horas ou após contato com a água e o suor.

Preparação da pele

Não é indicado usar esfoliantes imediatamente antes ou depois da exposição ao sol, segundo a dermatologista Mariana Moreira. "Antes, a esfoliação pode remover parte da barreira protetora da pele, deixando-a mais vulnerável à radiação UV e ao ressecamento. Depois, a esfoliação pode agravar a sensibilidade da pele, que já estará fragilizada pelo sol, causando irritação e descamação."

Para a médica, caso a pessoa queira esfoliar a pele, o ideal seria realizar com uma certa

CONQUISTANDO



Divulgação: Pinterest

A MARQUINHA DE SOL