

**Título:** Pele saudável no verão

**Veículo:** Pioneiro - **Localidade:** CAXIAS DO SUL - RS - **Data de publicação:** 22/12/2019

**Editoria:** Almanaque - **Página:** 6

**Centimetragem:** 4 cm/coluna - **Retorno mídia:** R\$ 384,00



GENARO JONER, BD

### Biomédica Franciele Maria Zanol dá dicas de cuidados ao longo da estação

Muito sol, aquele calorão típico desta época do ano, praia, piscina... Tudo isso é sinônimo de verão e dias alegres. Mas a combinação desses fatores pode ser extremamente prejudicial para a pele, uma vez que cada um desses itens carrega uma característica capaz de danificá-la – queimaduras, desidratação, sal e cloro, respectivamente. No entanto, isso não quer dizer que você não pode aproveitar a estação mais quente do ano, que, aliás, começa neste domingo (22). É só tomar alguns cuidados básicos e pronto! Dá para curtir tudo sem o menor peso na consciência.

A biomédica e coordenadora do curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), Franciele Maria Zanol, explica que é preciso estar atento durante todo o ano aos raios solares, que são prejudiciais à saúde da pele. Segundo ela, os fatores de proteção (FPS) a partir do 15 são efetivos, sim.

– A partir do FPS 15 a gente já tem uma proteção interessante contra os raios UVB. Esses raios são os que queimam,

que deixam nossa pele vermelha. A diferença principal entre os fatores de proteção mais baixos (15 ou 30) e os mais altos (50, 60 ou 90) é a duração, em tempo mesmo, que ele vai proteger. Considerando que a pessoa tenha disciplina para reaplicar o protetor solar fator 30 a cada duas ou três horas, ele é suficiente. Caso contrário, vale apostar em fatores de proteção mais altos, que protegem por um período mais longo.

Franciele destaca, também, a importância de utilizar um bloqueador solar que garanta proteção contra os raios UVA, associados ao câncer de pele, ao envelhecimento precoce da pele e ao surgimento de manchas. Nos frascos, isso é indicado pela sigla PPD. Além disso, a biomédica reforça:

– Não é indicado utilizar o mesmo protetor solar do corpo no rosto. O rosto, diferentemente do resto do corpo, está exposto ao sol durante todo o ano. Assim, as empresas de cosméticos desenvolvem fórmulas que também irão tratar a pele

do rosto, reduzindo manchas, hidratando e aumentando a produção de colágeno.

Franciele alerta, ainda, para as receitas caseiras que são normalmente utilizadas para amenizar a vermelhidão pós-exposição solar:

– Não há nenhuma evidência científica de que essas receitas tragam benefícios para a pele danificada. Quando temos uma queimadura, é necessário hidratar a pele com cremes específicos para isso e respeitar o tempo dela, evitando nova exposição solar.

Outra dica para manter a pele saudável durante os dias mais quentes é beber muita água e estar atento à higiene, já que nessa época do ano as pessoas estão mais propensas ao desenvolvimento de infecções fúngicas, também chamadas de micoses. A orientação, conforme a biomédica, é secar bem as extremidades, sentar em cima de cangas ou toalhas e usar sempre filtro solar e o chinelo.

[sarah.carvalho@pioneiro.com](mailto:sarah.carvalho@pioneiro.com)  
Especial para Almanaque