



# que venha o SOL

Números não são o único fator que você deve levar em consideração quando for comprar seu protetor solar. Textura, período de exposição e destino, por exemplo, também contam na hora de escolher seu melhor escudo. Este guia vai ajudá-la a descobrir qual opção é a sua praia

TEXTO VAND VIEIRA  
EDIÇÃO GIULIANA CURY

**Q**ueimaduras, manchas, fotoenvelhecimento, câncer de pele... Os riscos para quem tem o hábito de sair de casa sem protetor solar são enormes. E não se deixe enganar por um céu repleto de nuvens, não: os raios UVA conseguem ultrapassá-las com facilidade e os UVB, ainda mais agressivos, só são barrados quando elas estão bem cinza e supercarregadas, anunciando um temporal daqueles. "Outro ponto importante é a questão do horário. Muitas pessoas costumam abrir mão do filtro quando a exposição ao sol acontece antes das 10h ou depois das 16h. De fato, a incidência de raios UVB é bem menor durante esse período, mas os raios UVA são constantes e não dão folga ao longo do dia", alerta a dermatologista Geisa Costa, de São Paulo. Há ainda a luz visível (a que enxergamos a olho nu) e os raios

infravermelhos (IV), energia térmica transmitida por tudo que emite calor, do astro rei ao secador que dá uma forcinha na hora de finalizar a produção ou o computador e o smartphone em que você passa horas trabalhando ou checando as redes sociais. "Ainda não existe uma fórmula capaz de impedir que os raios infravermelhos, que representam aproximadamente 49% da energia solar que atinge o planeta, cheguem à pele", explica Cristina Vendruscolo, farmacêutica e cientista da Johnson & Johnson do Brasil. A boa notícia é que as pesquisas continuam a todo vapor e a indústria cosmética já disponibiliza uma série de produtos turbinados com antioxidantes que minimizam esse montão de danos. Pois é, não dá mais para deixar pra depois. A hora de eleger um – ou mais – protetor para chamar de seu é esta.

## GATA DE PRAIA

Se você é daquelas que aproveitam qualquer fim de semana ou feriado prolongado para curtir o mar, está (ou deveria estar!) acostumada a passar protetor solar antes de colocar os pés na areia. Mas os cuidados com a pele não acabam por aí, viu? Tem que reaplicar a cada mergulho.

**O ESCOLHIDO** SPRAY "Nos últimos anos, além de pensar em combinações eficazes, as marcas começaram a investir também em diferentes tipos de texturas para atender melhor as particularidades e gostos de cada consumidor. O aerossol facilita muito a reaplicação e deixa a pele mais sequinha, se compararmos aos cremes", comenta Cristina Vendruscolo. Na hora de aplicar, deixe o jato bem perto da pele, cerca de um a dois centímetros de distância – isso evita que boa parte do protetor vá embora com o vento. "Para manter as propriedades químicas do filtro intactas, é fundamental deixar que ele seque naturalmente, sem passar as mãos", recomenda **Cláudio**

**Wulkan**, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Com relação ao FPS, 30 para as peles mais morenas e 50 para as mais claras. E não custa lembrar: o protetor não impede o bronzeado, e, sim, a queimadura. Então, pode ficar tranquila, porque a cor do verão – de um jeito mais saudável e seguro – estará garantida. Chapéu ou boné, óculos escuros e guarda-sol são indispensáveis!

**BÔNUS!** Fique de olho no rótulo se quiser pegar uma corzinha. Protetores com betacaroteno estimulam a produção de melanina, acelerando e mantendo o bronzeado por mais tempo.



### EXPERIMENTE:

1. Gold Loção Spray FPS 30, Sundown, R\$ 39. Urucum e buriti ajudam no processo de bronzeamento.
2. Solar FPS 50, O Boticário, R\$ 64. Fácil aplicação e rápida absorção para não perder tempo.

## NO DIA A DIA

Sabe aqueles minutinhos que você passa na janela do ônibus ou do carro a caminho do escritório e aquela ida rápida até o restaurante que fica do outro lado da rua na hora do almoço? Por mais inofensivas que possam parecer, pequenas doses de sol sem proteção têm efeito cumulativo e, com o passar do tempo, geram o mesmo estrago que exposições prolongadas em um período menor.

**O ESCOLHIDO** SÉRUM Filtros com essa consistência, que seria um meio-termo entre o gel e o creme, são bem leves e ideais principalmente para rosto, pescoço e colo, partes que acabam ficando sempre expostas.

**BÔNUS!** Substituir a base convencional por uma com FPS poderoso (no mínimo 30) na hora de fazer a maquiagem ajuda bastante. Protetores labiais devem estar sempre à mão.

### EXPERIMENTE:

1. Studio WaterWeight FPS 30, M.A.C, R\$ 149. Base com cobertura ultrafluida que, além de disfarçar suavemente as imperfeições, protege da radiação solar.
2. Daylong FPS 30, Cetaphil, R\$ 67. Superleve, espalha fácil e é perfeito para aplicar antes da maquiagem.



## TREINO OUTDOOR

Tudo bem que ter sempre uma academia perto de casa ou do trabalho facilita a vida, mas a prática de atividades físicas ao ar livre continua ganhando adeptos. Seja para uma volta de bike, uma corrida no asfalto ou um treino no parque à la Mahamudra Team, o fator de proteção solar (FPS) mínimo também é 30 – 50, de preferência, para peles claras, lembra?

**O ESCOLHIDO** LOÇÃO RESISTENTE À ÁGUA Aplique uniformemente em cada canto do corpo, mais ou menos uns 20 minutos antes de sair de casa. "É o tempo que a pele precisa para absorver bem o produto", esclarece **Cláudio Wulkan**. A reaplicação deve ser feita a cada duas horas ou assim que você sentir que a toalha que está usando para secar o suor removeu o filme protetor formado sobre a pele.

**BÔNUS!** Protetores resistentes à água podem não ser tão eficientes na piscina quanto são na praia ou contra a transpiração. É o que afirma um estudo publicado no *International Journal of Cosmetic Science*. A justificativa é de que a água tratada com cloro compromete o desempenho desse tipo de fórmula porque consegue desintegrar alguns de seus componentes essenciais.



### EXPERIMENTE:

1. Sport FPS 30, Coppertone, R\$ 33. Desenvolvido especialmente para formar uma película transparente que não escorre sobre os olhos durante o exercício.
2. UV Défense 365 Total FPS 50, L'Bel, R\$ 65. Não pesa e oferece alta proteção UVA/UVB.

# CADA PROBLEMA, UMA OPÇÃO

Quando o farmacêutico americano Benjamin Greene criou o primeiro protetor solar eficiente, em 1944, após ver os soldados voltando da Segunda Guerra Mundial com queimaduras de pele, dificilmente imaginaria a sofisticação a que chegou sua invenção. Hoje, é possível encontrar protetores solares das mais diferentes texturas e graus de proteção e até com benefícios extras. Ou seja, não tem desculpa para não usar!

**>> PARA QUEM TEM**

**MANCHAS DE PELE:** parte do tratamento de melasmas, que deve ser acompanhado de perto por um dermatologista, consiste na utilização de um filtro que conte com a ação de ativos clareadores (soja, niacinamida, SymWhite, Chromocare...).

**EXPERIMENTE:**



**Filtrum Color FPS 50, Libbs, R\$ 55.** Protetor com base translúcida que uniformiza, protege e hidrata a tez. Contém Niacinamida e Chromocare.



**Capital Soleil Clarify FPS 60, Vichy, R\$ 80.** Apesar de ter cor, é extremamente versátil e indicado para todos os tons de pele. Fórmula livre de parabenos e incrementada com água termal.

**>> PARA EVITAR**

**RUGUINHAS:** antioxidantes, hidratantes e vitaminas C e E são bons aliados quando o assunto é manter o frescor e a juventude da pele por muitos e muitos anos.

**EXPERIMENTE:**



**Sun Toque Seco Antissinais FPS 30, Nivea, R\$ 36.** Fórmula leve e de rápida absorção com alta proteção contra raios UVA/UVB, prevenindo o fotoenvelhecimento da pele do rosto.



**Face Cream FPS 50, Clinique para The Beauty Box, R\$ 110.** Sua tecnologia, SolarSmart, é ativada pelo sol e garante uma defesa poderosa.

**>> PARA QUEM TEM**

**PELE OLEOSA:** opte por formulações adstringentes que contêm sílica e silicone se quiser um toque seco com direito à redução de brilho.

**EXPERIMENTE:**



**Sun Creme-Gel Oil Control FPS 30, Eucerin, R\$ 67.** Além de controlar a oleosidade, não obstrui os poros, evitando o surgimento de cravos e espinhas.



**Anthelios Airlicium FPS 70, La Roche-Posay, R\$ 80.** Possui micropartículas que promovem o controle inteligente do brilho e mantêm a sensação de limpeza por até 9 horas em duas versões: com e sem cor.

**>> PARA QUEM QUER**

**COR IMEDIATA:** “protetores com base, disponíveis em diversos tons”, indica

**Claudio Wulkan.**

**EXPERIMENTE:**



**Protetor solar com cor FPS 30, Cenoura & Bronze, R\$ 26.** O brilho dourado de sua cobertura proporciona o tom da estação desde a primeira aplicação.



**Chronos Hydra, Natura, R\$ 54.** Protetor (UVA/UVB), hidratante e tonalizante facial. Cores: claro/médio e médio/escuro.

**>> PARA NÃO BRONZEAR**

**DE JEITO NENHUM:** alta concentração de dióxido de titânio, óxido de zinco e óxido de ferro pode até deixar a pele esbranquiçada, como quando você passa uma pomada, mas o bloqueador solar tem uma proteção mais intensa e consegue refletir os raios de sol, impedindo alterações no tom de pele.

**EXPERIMENTE:**



1. **Solar Expertise FPS 60, L'Oréal Paris, R\$ 53.** Proteção máxima para os dias mais ensolarados. Disponível nos tons: neutro, tinto e tinto claro.  
2. **Sunvita FPS 60, Vitaderm, R\$ 84.** Alia o poder de filtros fotoestáveis de última geração às propriedades refrescantes e restauradoras da aloe vera.

**>> PARA COMEÇAR A SE**

**PROTEGER BEM ANTES:** complemento a ação do protetor com pílulas de ativos como a luteína. “Essa derivação da vitamina A aumenta a resistência das células de defesa da pele”, declara Geisa Costa. Se for utilizá-las somente durante uma viagem ou um período específico, comece com pelo menos uma semana de antecedência.

**EXPERIMENTE:**



1. **Innéov Solar, Galderma, R\$ 126.** Enriquecido com vitamina A, reforça o sistema imunológico da pele, ajuda a gerenciar manchas de pigmentação e potencializa o bronzeado.  
2. **Lutein OPT 20 mg, Sundown Naturals para Drogeria Onofre, R\$ 57.** Possui ação antioxidante e auxilia no combate aos radicais livres.