

Women's Health

Você, ainda melhor



Novembro 2016
revistawh.com.br

Magra & Saudável

COM POUCO ESFORÇO

- » Circuito Relax de 30 Minutos
- » Acessórios para Turbinar o Treino em Casa

ESPECIAL
VERÃO

32 Biquínis e Maiôs

Proteção com Tecnologia

Fim do Frizz

8 PIZZAS
PARA COMER
SEM CULPA

ALERTA
Saiba Se Seu
Contraceptivo
Pode Arriscar
Sua Saúde

**SEXO
FRESQUINHO**
No Chuveiro,
na Piscina,
na Praia



**FIORELLA
MATTHEIS**

O Cardápio e
os Exercícios
para Conseguir
Este Corpo



BELEZA
Produtos
Bons para
Você e
o Planeta

EDIÇÃO 88 • R\$ 14



TESTANDO NA PELE

Será que você entende tanto sobre bloqueadores solares quanto imagina?

por Larissa Serpa

Todo fim de ano é a mesma história: profissionais, marcas e publicações de saúde e bem-estar lembram você da importância do protetor contra os raios UV. Ainda assim, uma pesquisa do Instituto de Ciências Tecnológicas e Qualidade Industrial divulgada este ano revelou que 48% dos brasileiros ainda não estão dando ouvidos a esses alertas, resistindo em passar o produto. Segundo Marcus Vinicius de Andrade, diretor do estudo, um dos principais motivos alegados é a oleosidade que fica na pele. Fala sério! Com toda a tecnologia desenvolvida justamente para dar uma consistência mais leve aos protetores, não dá para aceitar essa desculpa. Agora, se você faz parte dos outros 52%, estamos orgulhosas. Mas nada de achar que só aplicar uma camada já basta para nossa total aprovação – e a dos profissionais de saúde. Ainda tem muita coisa que você pode estar fazendo errado. Descubra.

>> Posso reutilizar o protetor do verão passado?

A gente aposta que você ainda tem o frasco que comprou no ano anterior – ao menos para o corpo. Mas, antes de colocá-lo na bolsa de praia, preste atenção à validade. “As substâncias químicas utilizadas na composição do produto não vão conferir fotoproteção se estiverem deterioradas”, explica a dermatologista Denise Chambarelli, do Rio de Janeiro. Além disso, ativos vencidos ainda podem causar irritações e alergias na sua pele. E se o produto for estocado em ambiente sem temperatura controlada, pode perder a validade antes. Caso a textura mude ou suas fases comecem a separar (soltando água, por exemplo), jogue fora.

>> Preciso de proteção solar mesmo se minha pele é escura?

É verdade que mais pigmento na pele equivale a maior proteção natural, mas isso não significa que você está liberada do protetor. “Apesar de envelhecer e queimar menos com o sol, essa pele pode apresentar manchas com mais facilidade, justamente por ter mais melanina. Além disso, também apresenta riscos de câncer”, avisa a dermatologista Claudia Marçal, de Campinas (SP), que indica o uso mínimo de FPS 15 para o corpo e 30 para o rosto.

>> Tudo bem tomar só um pouco de sol sem o produto, para desenvolver o bronzeado, antes

de me entupir de creme?

Qualquer exposição solar queima a pele, mesmo antes da reação inflamatória de vermelhidão. “O protetor deve ser aplicado de 20 a 30 minutos antes de ir para o sol para que o produto seja absorvido”, ensina a dermatologista Tathya Taranto, de Belo Horizonte (MG), que indica o uso de autobronzeadores para as horas de emergência, quando queremos um tom dourado imediato.

>> Se eu usar um chapéu, posso dispensar o cuidado com o rosto?

Até a aba mais ampla não consegue proteger todas as partes do seu rosto, já que os raios ultravioletas (ou UV) não vêm apenas

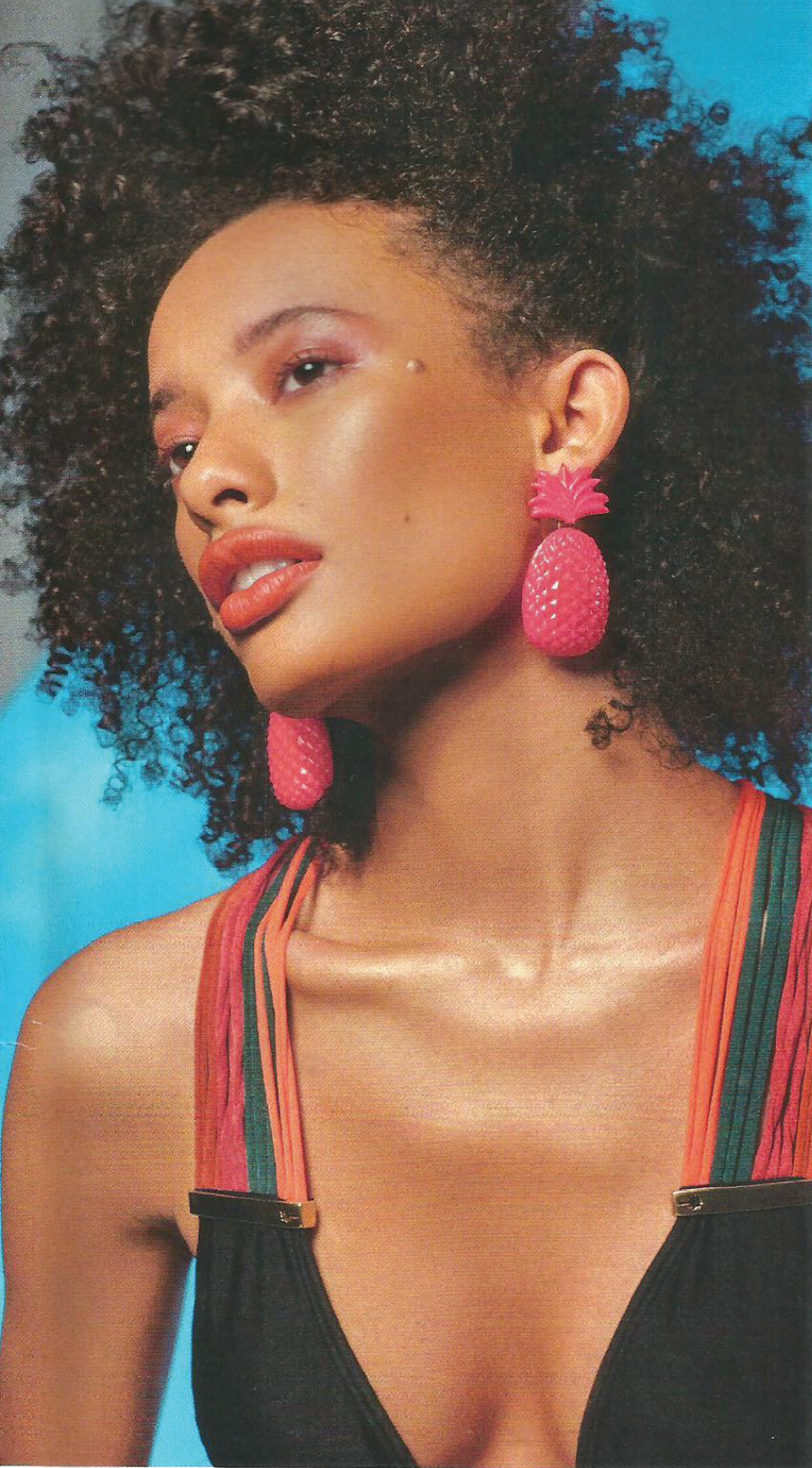
diretamente do céu, mas também refletidos da areia, chão, água... “Assim como você não tem carta branca para dispensar o protetor se está de chapéu, o mesmo vale para o contrário. A proteção completa inclui a barreira química, do protetor, e a física, de tecidos e sombras”, diz **Claudio Wulkan**, dermatologista da Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo.

>> Eu realmente devo reaplicar a cada duas horas?

Sim. O termostato natural do seu organismo mantém o corpo resfriado por meio do suor, o que dilui a ação do protetor. Além disso, mesmo se você conseguir permanecer sequinha, estudos comprovam que a eficácia dos protetores cai próximo à metade a cada duas horas. “Em casos de exposição intensa, transpiração excessiva e contato com a água, a frequência deve ser ainda maior”, indica Tathya. Nesses casos, reaplique a cada 60 minutos ou logo após o mergulho.

>> É verdade que me expor ao sol sem protetor “seca” espinhas?

Mito. O sol e o bronzeado até podem secar o pus superficialmente e disfarçar a vermelhidão, mas espere pelo efeito rebote. “Os raios vão ressecar a pele, principalmente se a exposição não for dentro dos horários recomendados (antes das 10h e depois das 16h), o que causa a melhora temporária, mas, posteriormente, ativa as glândulas sebáceas para compensar a falta de hidratação. Se a área já está inflamada, como no caso de espinhas, a produção de sebo será



LEVE NA BOLSA

Os itens mais importantes da sua sacola de praia



1/ Anthelios [XL] Protect FPS 70, La Roche-Posay, R\$ 65
Com água termal e complexo de vitamina E, que previnem os sinais de fotoenvelhecimento.



2/ Protetor solar corporal Idéal Soleil Hydra Soft FPS 50, Vichy, R\$ 70
Textura sérum com alta concentração de ingredientes hidratantes que deixam o corpo macio, aveludado e luminoso.



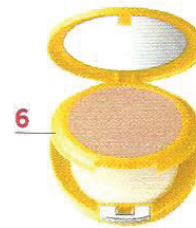
3/ Fusion Water FPS 50, ISDIN, R\$ 85
O primeiro protetor solar de uso diário com base de água e proteção muito alta. Ideal para quem tem pele oleosa.



4/ Cleanance Solar FPS 50, Avène, R\$ 75
Aliado na ação antiacne e antioleosidade graças à monolaurina na fórmula, que reduz a produção natural de sebo da pele. Com ação matificante.



5/ Protetor corporal Kona Coffee FPS 50, Australian Gold, R\$ 100
Resistente a até 80 minutos embaixo d'água, potencializa o bronzeado enquanto protege dos raios.



6/ Mineral Powder Makeup For Face SPF 30, Clinique, R\$ 199
Para passar como maquiagem, cobrindo imperfeições. Resistente a suor e umidade.



7/ Expert Sun Aging Protection Lotion Plus SPF 50+, Shiseido, R\$ 319
A exclusiva tecnologia Super Veil-UV 260 faz com que o fator de proteção aumente quando entra em contato com a água!



8/ Filtro solar facial, Biozanthi, R\$ 70
Totalmente vegano e livre de glúten, além de conter ativos hidratantes e tom que se adequa ao da pele, disfarçando imperfeições.

ainda maior”, avisa Claudia. Se você tem acne, use protetores com textura sérum, que costumam ser mais sequinhos.

>> Existe benefícios em comprar um FPS acima de 30?

“Segundo o FDA, órgão norte-americano que fiscaliza medicamentos, o FPS 30, se aplicado corretamente, oferece quase 96% de proteção solar”, explica Tathya. “A questão é que a maioria das pessoas aplica a loção de forma inadequada, utilizando menos produtos do que deveria. Assim, aumentamos o FPS para compensar.” ■

↑
Top com listras coloridas Água de Coco R\$ 219, brinco em resina Cosmopolitan, R\$ 177

ONDE ENCONTRAR
Australian Gold 0800 773 3450
Avène 0800 702 1037
Clinique 0800 892 1694
ISDIN 0800 774 7474
La Roche-Posay 0800 701 1552
Shiseido 0800 148 023
Vichy 0800 701 1551
Biozanthi biozanthi.com