

COMO APLICAR CORRETAMENTE O FILTRO SOLAR

O filtro solar ou protetor solar ajuda a proteger a pele da radiação ultravioleta do sol, o que reduz as queimaduras solares e outros danos à pele.



Muitos protetores solares contêm compostos orgânicos que absorvem a luz ultravioleta e compostos opacos que refletem a luz. Tipicamente, materiais absorptivos são referidos como bloqueadores químicos, já os materiais opacos como bloqueadores minerais ou físicos. Independente do tipo de filtro encontrado na formulação do protetor solar é imprescindível usá-lo corretamente, por isso seguem sete passos importantes para aplicar corretamente o protetor solar:

1º) Escolha a textura do protetor solar

Creme, gel, spray, sérum, com maquiagem e até mousse, existem diversas apresentações do protetor solar. Para saber qual é a melhor para você é preciso considerar alguns critérios. O primeiro deles é o tipo de pele. Quem tem pele oleosa deve evitar as fórmulas mais gordurosas, que contêm algum tipo de óleo na composição. "O ideal para esse tipo de pele são as fórmulas em gel ou sérum". Já quem tem pele seca ou ressecada devem evitar a fórmula em gel, que vai ressaltar o problema.

2º) Filtro Químico X Filtro Físico

Por ser mais fácil de espalhar e ficar invisível sobre a pele, o filtro químico se tornou muito popular. Mas, entre os filtros em creme, existe mais uma opção que muita gente ainda não conhece: o filtro físico. Também conhecido como filtro inorgânico, este protetor feito à base de dióxido de titânio ou óxido de zinco cria uma barreira física sobre a pele, diminuindo a ação danosa do sol. Essa característica faz com que seus componentes reajam menos com a pele, reduzindo as chances de alergias e irritações.

3º) Use a quantidade certa

A quantidade certa de protetor solar para prevenir os efeitos danosos do sol a ser aplicada na pele é de 2 mg/cm^2 , o que corresponde a cerca de 40 ml para um indivíduo que pese 70 Kg. Em medidas práticas, deve ser aplicada uma colher de sopa de protetor solar no rosto e no pescoço, duas colheres de sopa de protetor para a parte da frente do tronco e outra para a parte de trás, uma colher de sopa para cada braço, duas colheres de sopa para a parte da frente de cada perna e outra para a parte de trás de cada perna. Com essas quantidades, o ideal é que seu protetor dure no máximo três finais de semana.

4º) Escolha o Fator de Proteção Solar (FPS)

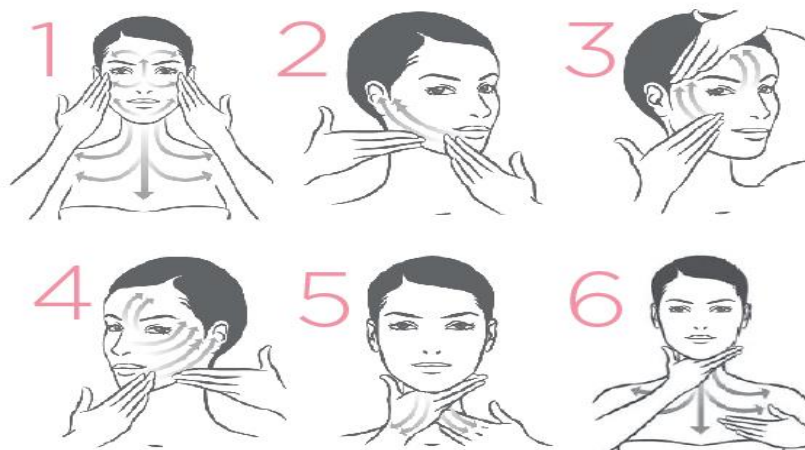
O número do FPS corresponde a quanta vezes a mais sua pele está protegida contra o efeito danoso do sol em comparação com nenhuma proteção. O fator de proteção solar médio recomendado para a população brasileira é 30, mas para escolher o FPS ideal para você primeiro é preciso conhecer seu tipo de pele. Quanto mais clara, maior a proteção necessária, maior o FPS. "Caso a pessoa seja muito clara, muito sensível ao sol ou já teve câncer de pele o ideal é o FPS 60. Já pelas morenas escuras e negras, que são naturalmente protegidas contra os danos do sol, o FPS deve estar entre 15 e 20; pelas morenas claras podem usar o filtro 30".

GUIA FPS
Use essa tabela para escolher o FPS baseado no seu tipo de pele e tempo que você pretende ficar exposto ao Sol.

Horas no Sol	Muito Clara Sempre se queima	Clara Média Se queima com facilidade	Clara Geralmente se queima	Morena Média Se queima muito pouco	Morena Raramente se queima
1	FPS 15	FPS 15	FPS 0-14	FPS 0-14	FPS 0-14
2	FPS 30	FPS 30	FPS 30	FPS 15	FPS 15
3	FPS 50	FPS 50	FPS 30	FPS 15	FPS 15
4	FPS 50	FPS 50	FPS 30	FPS 30	FPS 15
5	FPS 85-100	FPS 85-100	FPS 50	FPS 30	FPS 15

5º) Espalhe bem

Cada tipo de protetor solar deve ser passado de uma forma específica. Os cremes podem ser espalhados com movimentos circulares das mãos, já os fotoprotetores em gel devem ser aplicados em sentido único, sem fazer círculos, caso contrário o protetor solar irá esfumar e a cobertura fica comprometida. O spray deve ser borrifado generosamente sobre a pele para garantir uma cobertura, mas não deve ser espalhado com as mãos em seguida. Essa atitude prejudica a cobertura e pode expor algumas áreas do corpo a queimaduras.



6º) Como fazer a primeira aplicação?

A primeira aplicação de protetor solar é a mais importante, principalmente quando você vai para a praia ou para a piscina, pois essa é a única oportunidade de criar um filme homogêneo sobre toda a pele. A primeira aplicação deve ser feita em casa, sem roupas, sem transpiração e com a pele limpa. O maiô ou o biquíni podem mudar de posição com a movimentação e, conseqüentemente, alguma área pode ficar desprotegida e sofrer queimadura. A transpiração, por sua vez, pode dificultar a aplicação uniforme do filtro. Espalhe bem o filtro e espere que ele seque antes de vestir a roupa.

7º) Como fazer a reaplicação?

Recomenda-se reaplicar de três em três horas no dia a dia e de duas em duas horas caso você trabalhe ao ar livre, esteja transpirando excessivamente ou esteja na praia ou na piscina. Depois de entrar na piscina ou no mar, o indicado é se enxugar com a toalha e reaplicar o produto no corpo todo.

Elaborado por: Jatobá Haas Sá, Danieli Maria Hackenhaar, Marina Leão e Thais Kellermann

Fonte: