




fisga

“QUEM SABE TUDO É PORQUE ANDA MUITO MAL INFORMADO”

ESCOLHER UM PROTETOR SOLAR É MAIS DO QUE ANALISAR A COR DA PELE. APANHAR SOL COM CUIDADO TEM A VER COM FATORES TÃO DISTINTOS COMO A PROXIMIDADE DA ÁGUA OU A COR DA AREIA

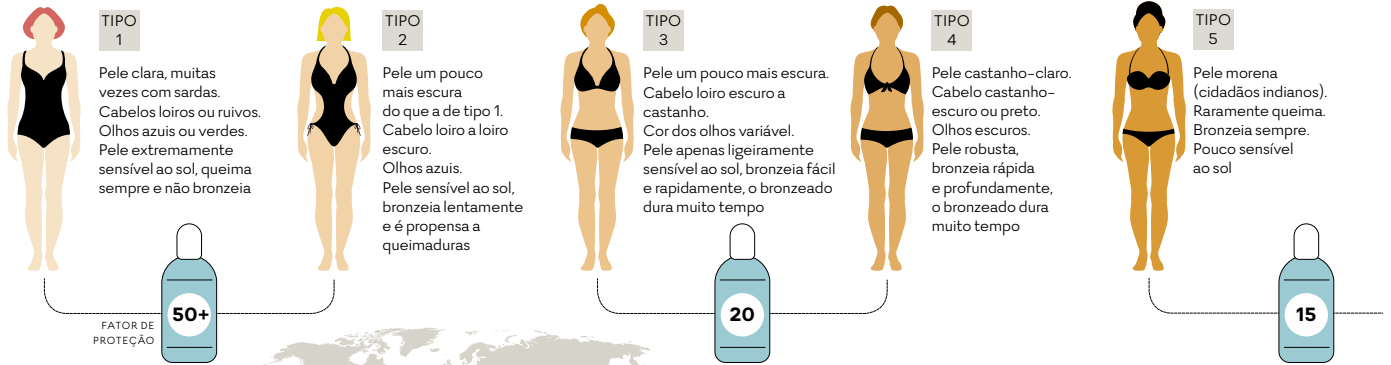
TEXTO CAROLINA REIS
INFOGRAFIA ANA SERRA



O sol quando nasce é para todos... e o protetor também

PROTETORES SOLARES

FOTÓTIPOS DE PELE



HOTSPOTS

Países próximos do Equador onde o sol é mais forte

FONTES: OMS, EUROMELANOMA E ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO



- Brasil
- Colômbia
- Equador
- Gabão
- Indonésia

- Maldivas
- Quênia
- República de Kiribati
- República Democrática do Congo

- República do Congo
- São Tomé e Príncipe
- Somália
- Uganda

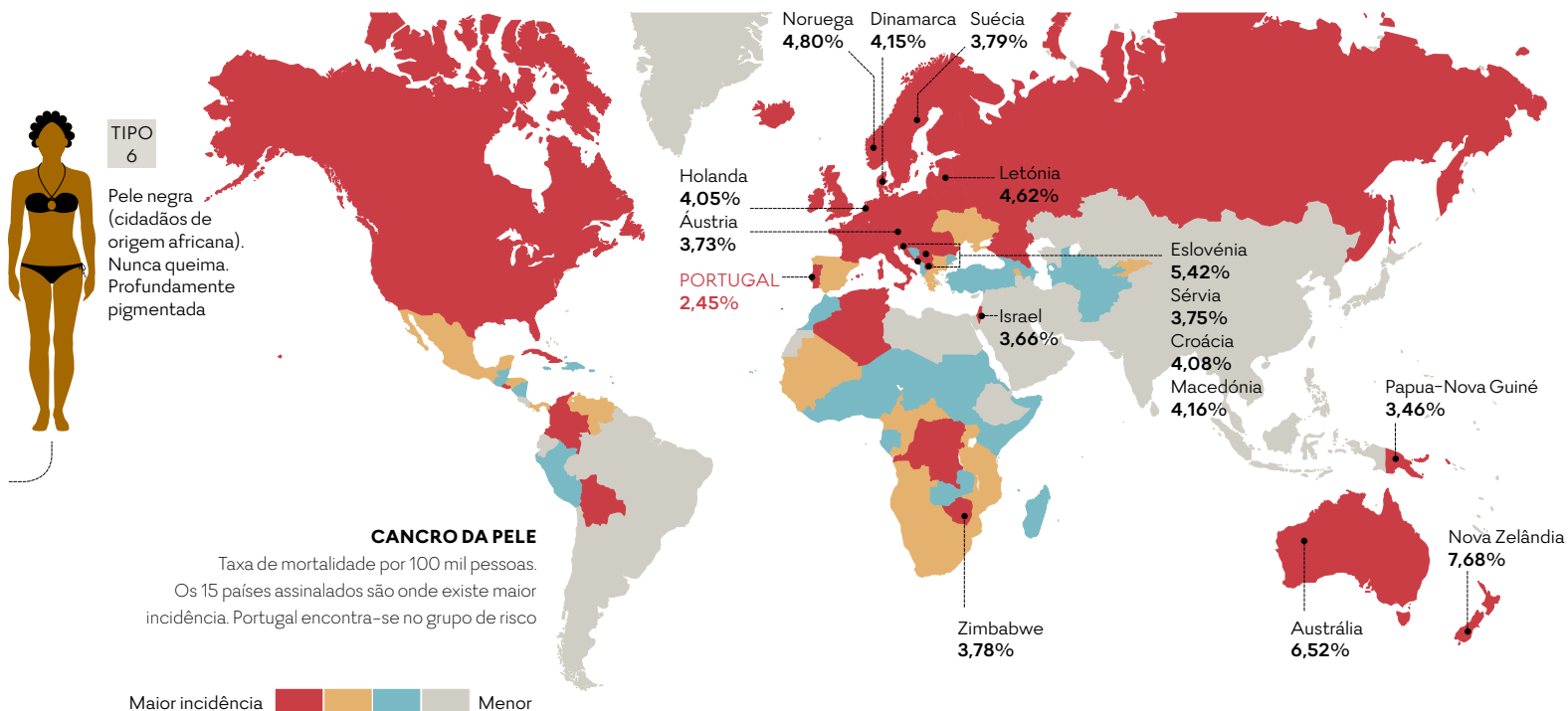
Todos os anos ouvimos o mesmo discurso — é preciso ter cuidado com o sol. E as recomendações são sempre as mesmas. As crianças devem usar fator 50, é obrigatório evitar as horas de maior perigo, ou seja, entre as 11h e as 16h. O protetor só funciona se for colocado várias vezes durante o dia. Peles brancas ficam com fator mais elevado, peles mais escuras com menos. Mas este não é um texto moralista. Por isso, não lhe vamos dizer que não basta pôr protetor quando se chega à praia, não é por causa disso que ele durará para o resto do dia. Nem temos de lhe dizer que ele vai saindo à medida que transpiramos e que mergulhamos no mar. Muito menos que as crianças só devem apanhar sol a partir do primeiro ano de vida ou que o cancro da pele é uma realidade e que ataca cada vez mais pessoas.

Há algumas regras que parecem ser básicas e que sabemos de cor. Um louro de olhos azuis e sardas ou um ruivo usam 50+, uma morena de cabelo preto e pele branca e sinais pode usar um 30 ao fim de algumas semanas de praia, um indiano ou um africano pode usar um 15. Parece simples. Mas está longe disso. “Há todo um mundo à volta do protetor solar”, diz Manuela Pecegueiro, diretora do Serviço de Dermatologia do Instituto Português de Oncologia de Lisboa (IPO). Colocar o protetor adequado começa no tipo de pele (e as patologias que esta pode ter ao longo do corpo), continua na localização geográfica, analisa a zona da praia onde se está (mais ou menos perto da água) e a altura do ano. Muitas vezes pensamos que estamos a apanhar sol sem perigo e, contudo, colocamo-nos em risco. Façamos um exercício simples: o leitor está na praia, deitado ao sol, são 17h, e prepara-se

para fazer uma caminhada junto à água. Como já passou a hora de perigo e colocou protetor duas vezes durante o dia, não tem necessidade de o voltar a fazer. Certo? Errado! A exposição solar aumenta quanto mais próximo se está da água, porque esta funciona como espelho e atrai a radiação. E isto piora se o leitor estiver em Portugal continental, onde a areia é branca, já que esta reflete os raios solares, ao contrário da areia preta, que absorve. Na dúvida, coloque um valor acima. São muitos fatores na hora da compra e é preciso esclarecer que isto não significa adquirir os protetores mais caros. Nem que só os de farmácia ou os de perfumaria é que são bons. Na União Europeia, os filtros solares (a matéria-prima que compõe os protetores) estão regulamentados na lei e são vigiados nos países de produção. As empresas que desrespeitarem as regras de fabrico, que são as mesmas para todos os produtos, arriscam-se a pesadas multas. A produção é, por isso, controlada.

“QUANDO HÁ CASOS DE PATOLOGIAS NA PELE DEVE IR-SE AO MÉDICO. CASO CONTRÁRIO, PODE COMPRAR-SE O PROTETOR NO SUPERMERCADO”, DIZ A DERMATOLOGISTA MANUELA PECEGUEIRO

“Todos os produtos são iguais”, explica Helena Margarida Ribeiro, professora de dermocosmética na Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa. Isto quer dizer que um fator 30 de uma embalagem comprada no supermercado, na perfumaria ou na farmácia é exatamente a mesma coisa. Ou seja, tem o mesmo nível de proteção. As escolhas que fazemos têm a ver com o marketing e com a relação que temos com as marcas enquanto consumidores. “Vamos colocar as coisas ao nível da culinária. Se formos a um restaurante de um chefe, comemos um bife especial, mas também podemos comer bife em casa ou noutra restaurante”, frisa a farmacêutica. A diferença é que os médicos e farmacêuticos têm a informação sobre os produtos dermatológicos, nas perfumarias são as vendedoras que sabem qual a composição dos diferentes protetores, e no supermercado essa informação tem de ser vista no rótulo. “Quando há casos de patologias na pele deve ir-se ao médico. Caso contrário, pode comprar-se o protetor no supermercado. A maior parte das marcas tem investigação para as grandes superfícies”, diz Manuela Pecegueiro. A escala pela qual se regem — e são fiscalizados — estes produtos é a mesma. E tem no fator 50+ o seu máximo. Portanto, se vir um protetor que lhe promete um nível 100, na verdade não está a comprar um produto diferente de um 50+. Existem os protetores solares químicos e os protetores solares minerais e os mistos. Os primeiros têm produtos químicos que filtram a radiação solar. Os segundos têm pigmentos (que deixam a pele mais esbranquiçada) e são indicados em caso de doenças dermatológicas. As crianças até aos 3 anos devem usar sempre



os minerais. “Só os químicos têm a possibilidade de diversidade. Químico não quer dizer veneno, quer dizer que são substâncias químicas cientificamente estudadas e seguras para utilizar”, sublinha Manuela Pecegueiro. Depois existem diferentes texturas como a emulsão, o creme, o óleo ou fluído, algumas com e sem cor. “Não vou receitar um óleo para uma pele oleosa, por exemplo. Esse tipo de pele deve usar uma emulsão ou um fluído. Já uma pele seca dá-se melhor com o creme”, continua a médica. Analisada a textura, é necessário perceber se há alguma patologia, como pele atópica (secura e hipersensibilidade é muito comum em bebés e crianças), pele pigmentada ou acnéica. Posto isto, há que distinguir entre um protetor para a cara e outro para o resto do corpo. E convém não esquecer que não é só a exposição solar direta — estar deitado ao sol — que é perigoso. “Para as crianças é sempre 50+. E quando se levam os bebés à água e se baixa e levanta o bebé para o molhar — numa coisa a que chamo o batismo da água do mar —, nesse período o bebé está exposto ao sol. Não nos podemos esquecer que o vestuário é dos melhores protetores solares”, continua a dermatologista.

E, já agora, se a roupa for escura muito melhor. É natural que se sinta mais calor, mas isso é porque a roupa está a absorver a radiação. Melhor para a pele. O mesmo se aplica com o guarda-sol e com a areia preta, que se encontra na maioria das praias açorianas, ou as pedras das estâncias balneares do Mediterrâneo. “A areia branca, que temos na maioria das praias portuguesas, reflete toda a radiação”, frisa Helena Margarida Ribeiro. Um efeito semelhante ao da água da piscina, que

“O BRONZE QUASE PRETO JÁ NÃO É VISTO COMO SAUDÁVEL. AGORA, O QUE É CONSIDERADO SAUDÁVEL E BONITO É UM LIGEIRO TOM”, AFIRMA A FARMACÊUTICA HELENA MARGARIDA RIBEIRO

funciona como uma espécie de espelho. “O mar ou a beira-mar também fazem o mesmo. A proteção solar depende igualmente da proximidade com a água”, sublinha a farmacêutica. Nestes casos, mesmo peles que bronzeiem com facilidade têm de ter cuidado e aumentar o fator além de reforçar a proteção. Um fotótipo 4 que esteja habituado a usar 20 deverá colocar um protetor 30 se quiser fazer uma caminhada longa à beira-mar ou se estiver muito tempo dentro de água. “Não vale a pena usar menos que 20 [15 para as peles escuras]. Menos do que isso é o mesmo que usar um hidratante”, diz Manuela Pecegueiro.

UM 20 NÃO É UM 20 EM TODO O LADO

À medida que nos vamos aproximando da linha do Equador, o cuidado com a radiação aumenta. O mesmo é dizer que quando se visitam zonas tropicais, como as Caraíbas, São Tomé ou Brasil, deve aumentar-se o protetor solar. Assim, uma pessoa que use um 20 deverá subi-lo para 30, por exemplo. E renová-lo mais vezes. “A proximidade da linha do sol e do buraco do ozono dá menos

proteção”, sublinha Helena Margarida Ribeiro. A altitude e a latitude são critérios fundamentais na escolha do nível de proteção. E as queimaduras solares que nos colocam em perigo não são um exclusivo da praia e do calor. Quem frequenta a montanha e a neve deve igualmente usar um protetor solar e de filtro elevado. A única diferença é que aí área de corpo exposto é bem menor. A habituação ao sol, isto é, quando ao fim de uns dias de praia a pele começa a ficar mais bronzeada, não significa deixar de usar protetor. Isto é visível com os trabalhadores rurais ou com os surfistas, que estão constantemente mais expostos e cujas peles parecem aguentar mais o sol. É nestas populações, no entanto, que surgem mais casos de cancro de pele. Velejadores, ciclistas, profissões ao ar livre estão mais em risco. Uma prova de que o sol e os seus perigos estão presentes, obrigando a usar sempre protetor solar, são as consequências das caminhadas de peregrinos a Fátima, no início de maio. “Há histórias de queimaduras solares”, diz Manuela Pecegueiro, que já viu utentes chegarem à consulta “esturrificados” e a dizer que só apanharam um pouco de sol. O bronze tem também a ver com a moda, apesar de esta ser variável consoante a época. Aumentam os números de casos de cancro da pele, aumentam os diagnósticos e aumenta a consciência cívica. “O bronze quase preto já não é visto como saudável. Agora, o que é considerado saudável e bonito é um ligeiro tom”, afirma Helena Margarida Ribeiro. E usar protetor solar não impede ‘só’ escaldões ou eritemas. Não é o mais importante, mas também é importante: o envelhecimento da pele. O sol queima e envelhece mais rapidamente. ●