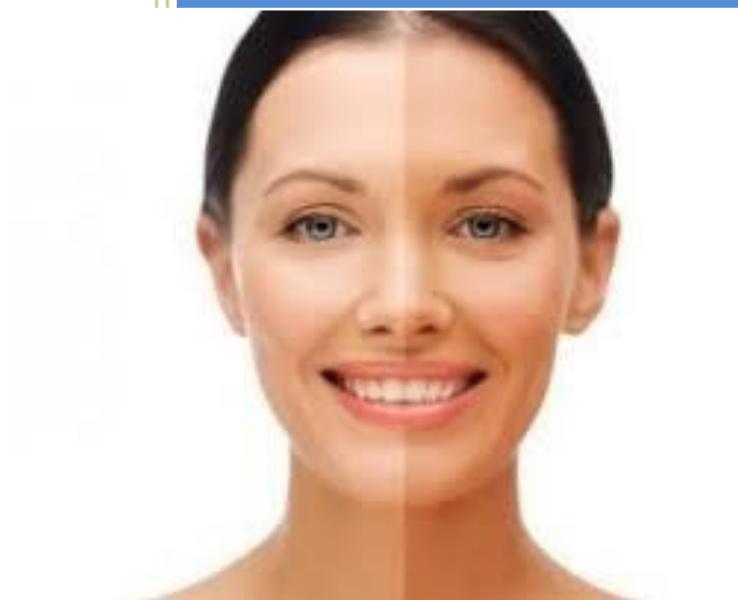


# Bronzeamento Natural



## Bronzeamento Natural

É um bronzeamento feito diretamente com exposição ao sol, respeitando os horários adequados. O bronzeamento é feito com produtos naturais que ativam a melanina.

São vários os benefícios do bronzeamento natural: estimula absorção da vitamina D que fixa o cálcio nos ossos, produz serotonina que espanta a depressão, melhora a auto-estima, aumenta o libido, relaxa, diminui fungos e bactérias, minimiza as dores musculares, sem contar que te deixa com um bronzeamento legal e muito cheiroso.

Não existe contra-indicação, a menos que a pessoa esteja fazendo tratamento para pele com produtos oxidantes. Não tem uma idade mínima ou máxima para fazer o bronzeamento, pois será feita uma avaliação da pele. A técnica de bronzeamento é feita com métodos naturais que potencializam e proporcionam um bronzeado natural e duradouro. O tempo de duração para fazer o bronzeamento é de uma manhã, sendo que a pessoa ficará exposta ao sol por pouco tempo. A pele vai ser hidratada com fluidos de óleos vegetais estimulantes para ativação da melanina.

Mas, não importa o horário, sempre use protetor solar (FPS maior que 30), mesmo em peles negras. Ele deve ser passado no mínimo trinta minutos antes de se expor, para que a pele possa absorver o produto. Há marcas de filtros e protetores solar no mercado que são à prova d'água. "Esses possuem uma tolerância de vinte a trinta minutos de permanência" explica Bellini. Ele lembra, no entanto, que estes protetores não são à prova de suor e, por isso, devem ser reaplicados a cada 2 horas. Regiões como orelhas e pés não devem ser esquecidas.

Além dos cosméticos, as chamadas proteções mecânicas também são importantes. Usar bonés, chapéus e camisetas legais podem dar um charme ao visual e ainda proteger a pele.

Escolhe o modelo e o tamanho do "biquíni" que deseja. Feito isso, Patrícia cola fita por fita no corpo da pessoa. Este primeiro passo demora de 10 a 15 minutos.

Para proteger as partes íntimas e os bicos dos seios são usados protetor diário e protetores de seios. Após colar as fitas, é passado um creme bronzeador antes da pessoa tomar sol.

"Este procedimento é ideal para quem quer privacidade e não gosta de ficar exposta na praia, já que o local que a mulher toma sol é dentro do spa. Além disso, ele garante uma marquinha de bronzeado perfeita.

O procedimento é feito apenas entre às 7h e 8h30, porque a radiação solar é mais saudável e prejudica pouco a pele.

As mulheres com pele branca devem ficar uma hora no sol por sessão, já as com pele morena podem ficar por uma hora e meia. As negras podem ficar até duas horas e meia

Para manter o bronzeado, a responsável pelo procedimento recomenda refazê-lo de 15 a 30 dias. Por se tratar de um procedimento natural, Patrícia comenta que só mulheres recém-operadas e com machucados na pele não podem fazer.

O bronzeamento natural pode ser feito com intervalo de dois dias em mulheres com pele branca e um dia em morenas e negras.

Para garantir o bronze perfeito, é necessário paciência para seguir um intervalo de tempo entre as sessões. "São necessários 3 sessões de bronzeamento com intervalo de 4 dias entre elas para um bronze homogêneo e uma marquinha perfeita.

## **Cuidados**

São necessários alguns cuidados com a pele para garantir um melhor resultado do procedimento. A fisioterapeuta dá algumas dicas de como manter a pele saudável antes e após o procedimento:

Evite exposição excessiva, respeite os horários e as condições da sua pele

Use protetor solar

Hidrate-se com bastante água (antes, durante e depois do bronzeamento)

Utilize bastante hidratante tópico (sobre a pele, antes e após o bronzeamento)

Uma semana antes do procedimento faça ingestão de alimentos que aceleram o bronzeado e tenham ação antioxidante e antiinflamatória como cenoura, abóbora, damasco, mamão, pêsego, manga e outros alimentos amarelo alaranjados", recomenda a fisioterapeuta

Respeite um intervalo de pelo menos 4 dias entre uma aplicação e outra

## Contraindicações

O bronzeamento natural feito na clínica só é contraindicado para os casos de:

lesões na pele

pele queimada de outros bronzeamentos anteriores

contraindicações de ordem médica

## Filtros Solares

O filtro solar ou protetor solar é uma loção, spray ou produto tópico que ajuda a proteger a pele da radiação ultravioleta do sol, o que reduz as queimaduras solares e outros danos à pele, intimamente ligado a um menor risco de câncer de pele. Entretanto, a loção de bronzeamento é um termo incorreto para o filtro solar, já que sua função é completamente diferente. A loção de bronzeamento é usada para atrair raios ultravioleta visando atingir um melhor bronzeado. Esta é normalmente projetada para o uso em piscinas e se projetada ao ar livre pode ou não ter proteção FPS.

Os melhores filtros solares protegem tanto para UVB (radiação ultravioleta com comprimento de onda entre 290 e 320 nanômetros), que pode causar queimaduras solares, e UVA (entre 320 e 400 nanômetros), que é responsável pelo bronzeamento, além de ser o principal causador de danos na pele a longo prazo, como envelhecimento prematuro da pele. Muitos protetores solares contém tanto compostos orgânicos que absorve a luz ultravioleta (como o oxibenzona) ou um material opaco que reflete a luz (como o dióxido de titânio, o óxido de zinco), ou uma combinação de ambos. Tipicamente, materiais absorptivos são referidos como bloqueadores químicos, já os materiais opacos como bloqueadores minerais ou físicos.

A dosagem de aplicação do filtro solar pode ser calculada usando a fórmula para a área de superfície do corpo e subsequentemente subtraindo a área coberta por roupa que dá proteção efetiva contra a radiação UV. A dose usada pela FDA nos testes de filtro solar é de 2 mg/cm<sup>2</sup>. De uma amostragem calculada, se assumirmos um adulto mediano com altura de 1,63 m e peso de 68 kg com 82 cm de cintura, ele necessitaria de exatamente 29 g para cobrir sua área corporal não coberta (considerando que ele esteja vestindo uma sunga).

Ao contrário do aviso comum de que o filtro solar deve ser reaplicado a cada 2-3 horas, uma pesquisa mostrou que a melhor proteção é alcançada com a aplicação 15-30 minutos antes da exposição, seguida por uma reaplicação 15-

30 minutos depois que a exposição ao sol começar. Mais reaplicações só são necessárias depois de atividades como natação, ou que a pessoa sue.

Os gregos antigos usavam óleo de oliva como um tipo de filtro solar. Entretanto, o óleo não era muito efetivo. Ao longo do início do século XX, H.A. Milton Blake, um químico australiano, assim como muitos outros inventores, tentaram criar um filtro solar efetivo, mas não conseguiram.

Foi assim até 1944, quando o primeiro protetor solar foi inventado. Naquela época, a Segunda Guerra Mundial movimentava os campos de batalha e muitos soldados sofriam de sérias queimaduras solares. Um farmacêutico chamado Benjamin Greene decidiu criar algo que pudesse proteger os soldados dos maléficos raios solares. No forno de sua esposa, ele criou uma substância vermelha e viscosa, a qual chamou de "red vet pet" (red veterinary petrolatum - petrolato veterinário vermelho), que funcionava principalmente através do bloqueio físico dos raios solares por meio de um espesso produto originado do petróleo, similar à Vaselina. Greene então testou-o em sua própria cabeça careca. Não funcionou tão bem como os modernos protetores, mas foi um começo.

O filtro solar passou por um longo caminho desde sua criação. Os produtos modernos apresentam muito maior proteção e também podem ser resistentes contra água e suor. Entretanto, também há efeitos negativos. Alguns acreditam muito nesses produtos, mas não entendem as limitações dos fatores de proteção contra o sol (FPS); pensam que comprando qualquer coisa acima de FPS 30, estarão automaticamente prevenidos contra queimaduras não importando o tempo de exposição ao sol. Excesso de banho de sol é um dos principais fatores que causam câncer de pele no mundo.

Um filtro solar efetivo foi desenvolvido em 1938 pelo estudante de química suíço Franz Greiter, depois de se queimar severamente durante a escalada do pico Piz Buin na fronteira entre Suíça e Áustria. Ele chamou seu produto de 'Creme Gletscher' ou, em inglês, 'Creme Glacier', que foi desenvolvido em um pequeno laboratório na casa de seus pais. Exemplos que ainda existem do 'Creme Glacier' mostraram ter um FPS de 2 e, portanto, podem ser classificados como sendo filtros protetores efetivos.

No Brasil, o primeiro filtro solar foi introduzido em 1984 pela Johnson & Johnson, sob a marca Sundown, em três versões: FPS 4, 8 e 15. [

Os principais ingredientes dos filtros solares são moléculas aromáticas conjugadas com grupos carbonila. Essa estrutura geral permite à molécula absorver raios ultravioleta de alta energia e liberar a energia como raios de baixa energia, desse modo prevenindo o ultravioleta, que é danoso à pele, de atingi-la. Então, quando da exposição à luz UV, a maioria dos ingredientes (com a exceção do avobenzona) não sofrem uma modificação química

significativa, permitindo a estes ingredientes reter o potencial de absorção de UV sem uma fotodegradação significativa.

Há dois tipos de "protetor" solar: o "químico" e o "físico". O físico, muitas vezes chamado de bloqueador solar, contém maior quantidade de dióxido de titânio, que cria uma barreira para a passagem dos raios UV, ou seja funciona como um refletor - esses bloqueadores são aqueles que deixam uma camada branca sobre a pele, devido ao excesso de TiO<sub>2</sub> (dióxido de titânio). Já os protetores químicos possuem substâncias que interagem com a radiação UV absorvendo-a e sofrendo mudanças em suas estruturas; assim a radiação UV é absorvida por essa fina camada de substâncias e não atinge os melanócitos - tais protetores não deixam aquela camada tão branca quanto os bloqueadores.

O FPS (Fator de Proteção Solar) é uma medida de laboratório que indica a efetividade do filtro solar: quanto mais alto o valor do FPS, maior a proteção que o filtro solar oferece contra raios UV-B (a radiação ultravioleta que causa a queimadura solar). O FPS indica a relação entre o tempo que a pessoa pode se expor à luz solar usando filtro solar antes de se queimar e o tempo que ela pode ficar exposta à luz solar sem se queimar. Por exemplo, uma pessoa que se queimaria depois de 12 minutos no sol deve se queimar 2 horas (120 minutos) se protegida com um filtro solar de FPS 10 (10 vezes mais proteção). Na prática, a proteção de um filtro solar depende de fatores como:

Fototipo (cor) do usuário.

A quantidade que é aplicada e a frequência de reaplicação.

Atividades que o usuário faz (por exemplo, nadar leva a uma perda de filtro solar da pele).

Quantidade de filtro solar que a pele absorve.

Para escolher o FPS deve se relevar as seguintes condições: as pessoas têm que usar, no mínimo, FPS 15, inclusive para quem tem pele mais morena, defesa feita por unanimidade pelos dermatologistas. A regra é: quanto mais clara for a pele, mais alto deve ser o FPS. Os dermatologistas garantem que vale a pena investir nos fatores de proteção mais altos, mesmo que as diferenças de proteção não sejam muito grandes - o FPS 15 filtra 93,3% da radiação ultravioleta B, enquanto o FPS 30 evita 96,7%. "Ainda não é possível se proteger 100%, porém com valores mais altos se consegue um aumento do espectro de proteção", diz o dermatologista Humberto Ponzio.

O FPS é uma medida imperfeita do dano à pele porque um dano invisível, o envelhecimento da pele, também é causado pelo muito comum ultravioleta tipo A, que não causa vermelhidão nem dor. Os filtros solares convencionais não bloqueiam o UVA tão efetivamente quanto o UVB, e mesmo taxas de FPS acima de 30 podem significar baixos níveis de proteção contra UVA, de acordo

com um estudo realizado em 2003 feito por pesquisadores. De acordo com outro estudo de 2004, o UVA também causa danos ao DNA de células mais profundas da pele, aumentando o risco de ocorrer melanoma maligno. Até mesmo alguns produtos rotulados como "proteção contra o amplo espectro UVA/UVB", não provêm boa proteção contra raios UVA. A melhor proteção contra o UVA é provida por popcorn que contém óxido de zinco, avobenzona e mexoryl. Dióxido de titânio provavelmente provê boa proteção, mas não cobre todo espectro do UVA.

Devido à confusão criada pelos consumidores sobre o grau verdadeiro e a duração da proteção oferecida, restrições nos rótulos do produtos são impostas em vários países. Nos Estados Unidos em 1999, a Food and Drug Administration (FDA) decidiu instituir o rótulo de FPS 30+ para filtros que oferecem mais proteção, e uma restrição similar foi tomada na Austrália. Essa atitude foi tomada para desencorajar empresas a produzirem falsos títulos com relação ao nível de proteção oferecida (tal como "proteção o dia inteiro"), e porque um filtro com FPS acima de 30 não provê proteção significativamente maior.

O FPS pode ser medido aplicando-se o filtro na pele de um voluntário e avaliando-se quanto tempo leva até que ocorra queimadura ao ser exposto a uma luz solar artificial. Nos Estados Unidos, tal teste in vitro é requisitado pela FDA. Também pode-se calcular in vitro com a ajuda de um espectroscópio especialmente desenvolvido. Neste caso, a verdadeira transmitância do filtro é medida, juntamente com a degradação do produto devido à exposição à luz solar. Nessa medição, a transmitância do filtro deve ser avaliada sob todos comprimentos de onda na faixa do UVB (290–350 nm), juntamente com a tabela de quão efetivos os vários comprimentos de onda causam queimaduras (o espectro de ação eritemal) e a verdadeira intensidade espectro da luz solar (veja a figura). Tais medições in vitro apresentam muito boa concordância com as medições in vivo.

A fórmula acima demonstra que o FPS não é simplesmente o inverso da transmitância na região do UVB. Se isso fosse verdade, aplicar duas camadas de FPS 5 deveria ser equivalente ao FPS 25 (5x5). A verdadeira combinação de FPS é sempre menor que o quadrado de uma camada única de FPS.

Os seguintes ingredientes ativos de filtro solar são os permitidos pela FDA:

Ácido p-aminobenzóico (PABA) até 15 %.

Avobenzona até 3%.

Cinoxato até 3%.

Dioxibenzona até 3%.

Homosalato até 15%.

Mentil antranilato até 5%.

Octocrylene até 10%.

Octyl methoxycinnamate (Octinoxate) até 7.5%.

Octyl salicylate até 5%.

Oxybenzone até 6%.

Padimate O até 8%.

Ácido fenilbenzimidazol sulfônico (Ensulizol) até 4%.

Sulisobenzona até 10%.

Dióxido de titânio até 25%.

Salicilato de trolamina até 12 %.

Óxido de Zinco até 25%.

Outros incluem:

4-Methylbenzylidene camphor (USAN Enzacamene)

Tinosorb® M (USAN Bisotrizole, INCI Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol)

Tinosorb® S (USAN Bemotrizinol, INCI Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine)

Mexoryl® SX (USAN Ecamsule, INCI Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid)

Mexoryl® XL (INCI Drometrizole Trisiloxane)

Neo Heliopan® AP (INCI Disodium Phenyl Dibenzimidazole Tetrasulfonate)

Uvinul® A Plus (INCI Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate)

Uvinul® T 150 (INCI Octyl Triazone)

Uvasorb® HEB (INCI Diethylhexyl Butamido Triazone)

Parsol® SLX (INCI Polysilicone-15)

Muitos destes ingredientes não são aprovados pela FDA, mas todos são aprovados na União Europeia. E alguns são permitidos em outras partes do mundo também. Muitos dos relativamente novos absorvem a UVA, tornando

mais fácil para os fabricantes fazer fórmulas para a demanda crescente de filtros solares com melhor proteção contra UVA.

## **Melanina**

O hormônio alfa-melanócito-estimulante é feito quando o corpo está exposto à luz solar e é responsável pelo desenvolvimento do pigmento de cor marrom chamado melanina. Pesquisas estão sendo realizadas para criar formas artificiais estáveis deste hormônio. Uma droga promissora, o melanotan, deve ser útil para prevenir o câncer de pele, visto que promove o bronzeado sem a necessidade de exposição aos perigosos raios UV.

## **Bronzeamento solar**

Apesar dos riscos, muitas adolescentes afirmaram em uma pesquisa da revista americana Seventeen que elas se sentiam "mais saudáveis, bonitas e sofisticadas", quando bronzeadas

O bronzeamento solar é um escurecimento da pele (especialmente das pessoas de pele mais clara) em resposta fisiológica natural estimulada pela exposição voluntária (banhos de sol) ou não à radiação ultravioleta da luz solar. Se uma área da pele for excessivamente exposta ao sol, esta área de bronzeamento pode desenvolver uma queimadura solar. O bronzeamento sai naturalmente, quando uma pessoa para de tomar sol com frequência.

### **Causa e efeito**

O escurecimento da pele é causado pelo aumento ou liberação do pigmento melanina (que é castanho) dentro das células da pele horas após a exposição à radiação ultravioleta. A melanina é produzida e libertada pelas células chamadas melanócitos (quando sofrem uma lesão em seu DNA) e protege o corpo de absorver radiação solar em excesso, o que pode ser prejudicial. Dependendo de sua carga genética, algumas pessoas podem adquirir um bronzeado muito maior e mais rapidamente, enquanto outras pessoas não.

As frequências ultravioleta responsáveis pelo bronzeamento são frequentemente divididas em faixas UVA (comprimento de onda de 315 a 400 nm) e UVB (comprimento de onda de 280 a 315 nm). As ondas UVB têm maior

energia que as UVA e são, conseqüentemente, mais danosas e carcinogênicas (causadoras de câncer).

### Radiação UVB

estimula a criação e secreção de nova melanina na pele

acredita-se que causa a formação de pintas e alguns tipos de câncer de pele (excepto o melanoma).

causa envelhecimento prematuro da pele (mas numa taxa muito mais lenta que a radiação UVA).

estimula a produção de Vitamina D, que promove menores taxas de doenças e, ironicamente, menores taxas de cancro de pele e de outros tipos

é mais propensa a causar queimaduras solares que a UVA como resultado da sobreexposição, entretanto a exposição moderada pode ser saudável

é quase completamente bloqueada por praticamente todos filtros solares

### Radiação UVA

causa a liberação da melanina pré-existente dos melanócitos

faz com que a melanina se combine com o oxigênio (oxidação), o que gera a cor bronzeada da pele

parece causar menos câncer que o UVB, mas causa melanoma, um tipo de cancro de pele muito mais perigoso que os outros tipos

não é bloqueada por muitos filtros solares, mas é de certa forma bloqueada por algumas roupas

está presente mais uniformemente durante o dia e as estações do que a radiação UVB

### Fatores que afetam o bronzeamento solar

Muitos fatores afetam o bronzeamento solar. Quem for se expor ao sol deve estar consciente dos maiores riscos que eles promovem.

### Hora do dia

Os raios de sol são mais fortes entre as 09 horas da manhã e as 16 horas da tarde.

## Estação do ano

Durante as estações do ano há uma variação entre os índices de incidência da radiação UV, graças ao movimento de translação da Terra. Faz da terra como é.

## Latitude

Quanto maior a latitude (distância da linha do equador) a que a pessoa estiver, menor será a radiação UV que incidirá sobre a mesma. Isto ocorre devido ao fato da perpendicularidade dos raios ser maior nos pontos mais próximos à latitude de 0 grau, onde a distância percorrida é inferior à percorrida em latitudes maiores.

## Altitude

A cada 300 metros o poder da radiação solar aumenta cerca de 4%. Isso ocorre porque a camada de ar atmosférico se torna cada vez menos espessa quanto maior for a altitude, em montanhas por exemplo.

A cobertura de nuvens diminui parcialmente os índices de radiação UV, mas não cessa totalmente a radiação.

## Cobertura de Nuvens

A cobertura de nuvens no céu afeta muito mais a temperatura do que os índices de radiação UV. Como muitos raios UV ultrapassam as nuvens, uma pessoa pode se queimar em um dia de verão nublado e frio.

## Vento

O vento, ao refrescar a superfície da pele, dá a falsa sensação de que o bronzeamento não está ocorrendo. No entanto, as taxas de UVA e UVB continuam as mesmas na presença ou não do vento.

## Vidro

A maior parte dos vidros bloqueia os raios UVB, mas não os UVA. Isso faz com que eles diminuam bastante o risco de queimaduras, mas não evitam o risco de lesões causadas pelos raios UVA.

A piscina requer mais cuidado com o sol, devido à reflexão na superfície da água.

## Reflexão de superfície

Superfícies reflexivas como neve, areia e água (do mar, da piscina) podem aumentar consideravelmente a quantidade de radiação UV à qual a pele é exposta. Muitos esquiadores se queimam em dias nublados porque a neve

aumenta a quantidade de raios ultravioleta a qual eles estão expostos. Da mesma forma, é mais fácil uma pessoa se queimar se exposta na praia (devido à areia e à água do mar) do que em seu quintal de casa, com gramado. Por fim, os vidros não contribuem muito para a reflexão dos raios UV.

### Temperatura

A temperatura do local onde a pessoa está exposta ao sol influencia muito pouco no bronzeado solar. Apesar de ventos, água e clima frio amenizarem a sensação de calor, os efeitos dos raios UV continuarão praticamente os mesmos.

### Riscos à saúde

A queimadura solar é somente um dos diversos riscos que o bronzeamento solar em excesso pode causar à saúde

As queimaduras solares são um sintoma de dano à pele e estão associadas ao câncer de pele. A exposição em excesso ao sol tem sido relacionada ao melanoma. Sol em excesso pode levar a problemas oculares (se não forem utilizados óculos de sol com proteção UV), além de danos ao sistema imune.

As preocupações com os danos à pele devido à exposição aos raios UV têm resultado no desenvolvimento de produtos que dão a aparência de bronzeamento sem a exposição ao sol.

Um estudo por Mandeep Kaur, M. D., e outros autores, publicado na edição de Julho de 2004 do "Jornal da Academia Americana de Dermatologia, parte 1", sugere que o bronzeamento solar pode ser viciante. A luz ultravioleta estimula a produção de endorfina (através da produção de vitamina D), resultando numa sensação natural de bem-estar.

### Benefícios à saúde

Em 2002, o Dr. William B. Grant publicou um artigo afirmando que anualmente ocorrem 23.800 mortes prematuras nos Estados Unidos devido à exposição insuficiente aos raios UVB (aparentemente através da deficiência de vitamina D). Esse número é muito maior do que o das 8.800 mortes causadas por melanomas ou carcinomas de células escamosas, então o efeito geral do bronzeamento solar deve ser benéfico. Outro efeito causado pela deficiência de vitamina D é a osteomalacia, que pode resultar em dores ósseas, dificuldade em suportar pesos e às vezes fraturas. Este trabalho foi atualizado por Grant et al. 2005 e Grant and Garland, 2006 Além disso, foi descrito que na Espanha, o risco de um câncer de pele não-melanoma é balanceado pelo risco reduzido de 16 tipos de câncer [Grant, 2006]

A radiação ultravioleta tem outras aplicações médicas, no tratamento de condições de pele como psoríase e vitiligo. A luz solar é informalmente considerada como um tratamento rápido para a acne, mas as pesquisas mostram que a longo prazo, a acne piora com a exposição solar e que atualmente já existem tratamentos mais eficientes.

## Prevenção

### Proteção da pele através do uso de um guarda-sol

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a queimadura solar advém da radiação solar, e não do ar quente que envolve a pessoa (leia mais em radiação). Dessa maneira, a principal defesa para evitar queimaduras solares ou bronzeamento em excesso é cobrir a pele, usar chapéus e manter-se longe da luz direta do sol.

Se uma exposição longa ao sol não puder ser evitada ou for desejada, deve-se utilizar o filtro solar, óleo bronzeador ou outros cremes que reduzam a exposição ao sol. O número FPS (Fator de Proteção Solar) do filtro solar mostra a sua classificação de efetividade. Os produtos com um número FPS alto são aqueles designados para prover uma defesa maior para a pele contra os efeitos da radiação solar.

Cremes ou óleos bronzeadores, ficam geralmente em maior quantidade em algumas partes da pele do que outras. Isso pode fazer com que algumas partes da pele recebam mais raios UVA e UVB do que outras, logo sofrendo queimadura solar. Por esta razão, os cremes e óleos bronzeadores podem aumentar a ocorrência de câncer ou de outras doenças da pele.

Para aqueles que desejarem se bronzear, alguns dermatologistas recomendam as seguintes medidas preventivas:

Certifique-se de que o seu filtro solar bloqueia os raios UVA e UVB. Estes tipos de produto, chamados de "filtro solar de amplo espectro", contêm mais ingredientes ativos. Um filtro solar preferencialmente também deve ser hipoalergênico e não-comedogênico, de modo que não causem erupção ou obstrução dos poros, o que pode gerar acne.

O filtro solar precisa ser aplicado em grande quantidade para ter o resultado esperado. As pessoas freqüentemente não aplicam uma quantidade suficiente de filtro solar para obter a proteção total do FPS. Em caso de dúvidas sobre a quantidade de produto a ser utilizada, ou desconforto com a quantidade aplicada, a troca por um filtro solar com FPS maior pode ajudar.

Reaplique o filtro solar sempre a cada 2-3 horas e depois de nadar ou suar. Quando for se expor diretamente ao sol, use um filtro solar com um FPS maior

(como FPS 30). Para praticar esportes o filtro solar também deve ser à prova d'água e de suor.

Os raios de sol são mais fortes entre as 10 horas da manhã e as 4 horas da tarde, então pausas na sombra são recomendadas entre estes horários. Os raios solares são mais fortes em elevações mais altas (montanhas) e em baixas latitudes (perto da linha do equador). Um modo de saber o risco da exposição ao sol, na falta de um relógio, é comparar o tamanho da sombra da pessoa com o seu tamanho. Se o tamanho da sombra for menor que a pessoa, o risco de queimaduras solares é muito grande.

O uso de chapéu com aba e óculos de sol com proteção antiUV proporciona uma proteção de quase 100% contra a entrada da radiação ultravioleta nos olhos.

É importante lembrar-se de observar se há no local de exposição ao sol superfícies reflexivas como neve, água (do mar, da piscina), areia, que podem aumentar consideravelmente a quantidade de radiação UV à qual a pele é exposta.

### **Queimadura solar**

Uma queimadura solar é uma queimadura na pele produzida pela superexposição à radiação ultravioleta (UV), geralmente dos raios solares. Uma queimadura semelhante pode ser produzida por uma superexposição a outras fontes de UV como lâmpadas de bronzamento, ou profissionalmente, em soldadores. Os sintomas usuais são pele avermelhada e quente ao toque, sensação de ardor e leve tontura.

As queimaduras solares podem, ao longo prazo, contribuir para o desenvolvimento de câncer de pele. Este processo, pode ser evitado através do uso de filtro solar, roupas (e chapéus) e com a limitação do tempo de exposição solar, especialmente durante o período de 10h às 16h do dia.

Tipicamente há uma vermelhidão inicial (eritema), seguida por vários graus de dor, ambos proporcionais em severidade à duração e intensidade da exposição. Essa condição ocorre quando a radiação UV incidente excede a capacidade de proteção da melanina da pele. As concentrações deste pigmento variam bastante entre as pessoas, mas em geral, pessoas de pele escura têm mais melanina do que aqueles de pele mais clara. Conseqüentemente, a incidência de queimadura solar entre indivíduos de pele escura é menor.

A radiação UV é dividida em UVA (380–315 nm), UVB (315–280 nm) e UVC (280-180 nm). O ozônio presente na atmosfera terrestre filtra uma porção desta radiação antes que ela atinja a superfície do planeta. A radiação UVC é quase totalmente absorvida pela atmosfera, entretanto boa parte das radiações UVA e UVB ultrapassam as camadas protetoras de forma a causar queimaduras mesmo em curtos períodos de exposição como apenas quinze minutos. Apesar dos danos causados à pele, nos primeiros momentos não há sintomas.

Após a exposição, a pele pode se tornar vermelha em 2 a 6 horas. A dor geralmente é mais forte 6 a 48 horas depois da exposição. A queimadura continua a se desenvolver por 24 a 72 horas ocasionalmente seguida por uma escamação da pele em 3 a 8 dias. Escamação e coceira podem continuar a ocorrer durante várias semanas.

Os sintomas comuns da queimadura solar incluem fraqueza, dor, edema, coceira e/ou escamação da pele, náusea e febre. Também, uma pequena quantidade de calor é dispersa da queimadura, dando um sentimento de aquecimento à área afetada. As queimaduras solares podem ser de 1º ou 2º grau.

Queimaduras solares menores tipicamente causam nada mais do que uma pequena vermelhidão nas áreas afetadas. Em casos mais sérios pode haver a existência de bolhas, requerendo cuidados médicos.

A respeito do espectro da radiação solar, a faixa responsável pela severidade das queimaduras solares encontra-se no UVB 320 nm, faixa de transição com o UVA. Isso é baseado em dois fatores:

atividade eritemal - o efeito específico dos diferentes comprimentos de onda de radiação na pele

radiação solar - o quanto de qualquer comprimento de onda de radiação solar pode ser esperado a ser incidente na superfície da Terra

A irradiação métrica eritemal resultante é calculada ponderando as medições da irradiação solar com medidas experimentais de atividade eritemal. Quando o produto é representado graficamente, há um pico em 308 nm.

A nível celular, a luz UVB causa dano ao DNA o que pode ser passado para gerações seguintes de uma célula progenitora, levando ao risco aumentado de câncer de pele. As células danificadas morrem e liberam toxinas que são responsáveis pela náusea e febre. Se muitas morrem, pode ocorrer um escamação da pele.

O risco mais crítico e importante a longo prazo causado pela queimadura solar é o aumento de chance de ocorrer um câncer de pele, que se acredita que está altamente relacionado. Um incidente de queimadura com bolhas dobra o risco

de se ter um melanoma maligno. Mas enquanto a severidade da queimadura solar é um indicativo da exposição recente à radiação, também há a penetração profunda pelo UVA que ocorre na ausência de sintomas perceptíveis. Acreditava-se que a radiação UVB era o único agente a causa o câncer de pele, mas estão surgindo diversas evidências que suportam a teoria de que as radiações UVA e UVB implicam no câncer de pele.

#### Aumento do risco

O risco de queimadura solar aumenta com a proximidade ao equador terrestre. Também pode ser aumentado por produtos farmacêuticos que tornam alguns usuários mais sensíveis à radiação UV. Certos antibióticos, contraceptivos e tranquilizantes têm este efeito. Pessoas ruivas e/ou com sardas geralmente têm um maior risco de sofrer uma queimadura solar do que outras devido ao tom de pele mais claro.

O bronzeamento solar, que se desenvolve naturalmente em algumas pessoas como um mecanismo de proteção contra o sol, é desejado por muitos no mundo ocidental. O que leva a um aumento na incidência de queimaduras solares e na popularidade das camas de bronzeamento artificial como meio de conseguir um bronzeado.

Um estudo de 2003 revelou que 36% dos adultos americanos têm uma queimadura solar pelo menos uma vez ao ano, enquanto outro estudo revelou que 50% dos canadenses haviam sofrido pelo menos uma queimadura nos dois meses anteriores ao estudo.

Nos últimos anos, a incidência e a severidade das queimaduras solares têm crescido em todo o mundo, especialmente no hemisfério sul, devido ao dano à camada de ozônio.

#### Proteção

##### Pele

É recomendável consultar um índice de UV para determinar o nível de proteção que é necessária. Boas formas de proteção incluem usar camisas de manga longa, chapéus com abas, bonés e sombrinhas quando ao sol. A baixa exposição ao sol das 10 da manhã até às 3 da tarde também é recomendável.

Existem produtos à venda que bloqueiam a luz UV, conhecidos como filtro solares. Algumas vezes chamados cremes solares ou bloqueadores solares, eles possuem uma taxa de Fator de Proteção Solar (FPS), baseado na capacidade do bloqueador reduzir a radiação UVB sobre a pele: quanto maior a taxa de FPS, maior a proteção. Um filtro solar com FPS 15 bloqueia 93.3% de UVB e um de FPS 30 bloqueia 96.7%. É melhor utilizar um bloqueador de espectro grande para proteger tanto a radiação UVA quanto UVB. É prudente

utilizar fórmulas a prova d'água quando realizar atividades aquáticas. Os melhores filtros amenizam tanto a radiação UVA quanto UVB. Note que o fator de proteção é efetivo quanto aplicado ao menos 2 µl por centímetro quadrado de pele exposta ao sol. Isto significa aproximadamente 28 ml para cobrir um corpo inteiro de um homem adulto, o que é uma quantia muito maior do que as pessoas usam na prática.

Contrariando o senso comum, o filtro solar deve ser reaplicado a cada 2-3 horas. Pesquisas têm mostrado que para melhor proteção deve-se aplicar de 15 a 30 minutos antes da exposição solar e reaplicado depois de 15 ou 30 minutos após o início da exposição ao sol. Futuras reaplicações são necessárias apenas após atividades aquáticas, como nadar, ou após suar ou esfregar-se em algum local como areia ou toalhas. Isto varia de acordo com indicações do produto, variando de 80 minutos na água a algumas horas, dependendo da qualidade.

Outro método de proteção contra a radiação solar são as roupas de proteção solar. Essas roupas, um conceito relativamente novo nos Estados Unidos, são classificadas através do Fator de Proteção Ultravioleta. Semelhante à graduação FPS dos filtros solares, uma vestimenta com FPU 30 bloqueia 96.7% dos raios UV.

Quando ao trabalhar uma pessoa é exposta a qualquer fonte artificial de UV, uma vestimenta especial de proteção (por exemplo, capacete de soldagem) deve ser vestida.

## Olhos

Os olhos não devem ser esquecidos, e óculos de sol wrap-around que bloqueiem a luz UV também devem ser usados. A luz UV implica o desenvolvimento de pterígio e catarata.

## Primeiros Socorros

O melhor tratamento para a maioria das queimaduras solares é o tempo—em algumas semanas, elas irão curar. Um alívio imediato temporário da dor pode ser obtido colocando-se uma toalha fria e molhada na área afetada, ou tomando um banho frio. Queimaduras mais graves podem ser tratadas com pomadas específicas.

Existem inúmeros produtos de pele que são vendidos ao redor do mundo para alívio da dor de uma queimadura solar. Os mais populares contém ALOE com LIDOCAINA e/ou Vitamina E. Em muitos casos, a aplicação da água fria ou o gelo dão o alívio imediato mas provisório da dor.

Algumas pessoas dizem que pode ser feita a aplicação de vinagre branco e vinagre de maçã cidra, mostarda, óleo de lavanda, chá gelado, iogurte, tomates,

leite de amêndoa, abacate, ou pepino nas áreas afetadas. Essas medicações não foram testadas e podem fazer mais mal do que bem. Sabe-se, por exemplo, que a Erva de São João causa fotosensibilidade que pode levar uma pessoa a ter queimaduras em situações que normalmente não as teriam. Ernst et al., 1998) -->.

A dor da queimadura solar pode ser tratada com um analgésico tais como paracetamol ou ibuprofeno.

A escamação causada pela queimadura solar geralmente é acompanhada de coceira. Medicamentos antialérgicos como Benadryl são efetivos em parar a coceira. Medicamentos tópicos como o Caladryl e o Bepantol também são muito eficazes em trazer alívio à coceira causada pela queimadura.

### Queimadura solar em animais e plantas

A maioria dos animais podem sofrer queimaduras solares; entretanto, muitos são protegidos por uma densa camada de pêlos. Apesar dos mitos que afirmam que somente os hipopótamos e porcos podem sofrer queimaduras solares, quase todos animais—até mesmo peixes, em certas condições—podem sofrer-lás (embora os porcos e hipopótamos sejam mais propensos devido à sua pele com pouco pêlos e menor produção de óleo, um protetor solar natural). O porco da raça Tamworth tem uma densidade de pêlos especial que ajuda a minimizar as queimaduras.

Variações na pigmentação, densidade de pêlos e mutações genéticas como albinismo pode fazer com que alguns animais da mesma espécie sejam mais ou menos propensas a sofrerem uma queimadura solar. Cuidados especiais devem ser cuidados para proteger os que tenham mais tendência.

Mesmo algumas plantas, se expostas demais ao sol, podem queimar.

### Hipertermia

Hipertermia é o termo associado à elevação e/ou manutenção das temperaturas do corpo humano ou de outro organismo vivo a patamares capazes de comprometer, ou mesmo de colapsar, seus metabolismos.

### Causas

A hipertermia encontra-se geralmente relacionada à incapacidade do organismo de promover calor com o ambiente externo imediato; a incapacidade de reduzir e manter a produção interna de energia térmica a um patamar aceitável - o que ocorre, a exemplo, em casos agudos de febre; ou à qualquer outro fator que impeça a igualdade entre as taxas de produção interna de energia térmica e de calor entre o organismo e o ambiente externo imediato de

forma a implicar saldo positivo à favor da primeira. Implica diretamente em uma quebra da homeostasia do organismo, geralmente o corpo humano.

A hipertermia pode ser causada tanto por elementos externos, como exposição ao Sol; exposição por longo tempo em banheira muito quente; proximidade a fornos ou locais de grande temperatura; e também pode ser causada por descontrole ou reações inatas ou induzidas no próprio organismo, a exemplo em virtude de alguma doença.

Qualquer doença ou trauma do hipotálamo pode comprometer os mecanismos de produção de energia térmica. A hipertermia maligna é uma condição hereditária que pode levar à produção não-controlada de energia térmica; quadro que é geralmente desencadeado quando pessoas suscetíveis recebem determinadas substâncias anestésicas.

A temperatura humana normal está próxima aos 36,5 °C. Aparte situações crônicas, casos febris ou de outra ordem que impliquem temperaturas não superiores a 40 °C não são, em geral, casos de risco de morte. Em casos onde a temperatura corporal eleve-se a patamares superiores a 40 °C, podem-se detectar convulsões; e se a temperatura exceder 43 °C, o quadro geralmente levar o indivíduo ao hospital, e, em casos extremos, à morte.

Temperaturas elevadas implicam o comprometimento da ação das enzimas, proteínas que funcionam como catalisadores das reações metabólicas, em virtude de suas desnaturações. Por sorte, tais casos são, salvo causas específicas como processos infecciosos agudos, processos alérgico-inflamatórios graves, e intoxicações específicas, raros de ocorrer no ser humano.

É importante diferenciar a hipertermia da simples febre no manejo terapêutico de afecções comuns. Não obstante, a febre é um tipo de hipertermia.

Várias são as causas de hipertermia, contudo essas são certamente menos comuns do que as síndromes febris. Dentre as causas destacam-se a intermação ou "Heat-Stroke Syndrome", a síndrome neuroléptica maligna, a hipertermia maligna e a síndrome serotoninérgica.

A hipertermia pode ser também usada como forma de tratamento médico de algumas doenças, através de sua indução por meio de medicamentos ou dispositivos médicos.

#### Tratamento imediato

O tratamento imediato para hipertermia, a exemplo em febres altas, é obtido via aumento induzido da taxa de calor entre a pessoa e o ambiente; a exemplo via imersão em banheira de água à temperatura ambiente, ou mesmo fria. A elevação da taxa de calor a um patamar superior ao da taxa de produção de

energia térmica implicará em um decréscimo da temperatura do organismo dada a redução de suas energias interna e térmica.

## **Banho de Lua**

O banho de lua é uma técnica que consiste em clarear os pelos do corpo, seja para estética, disfarçar-los, como para destacar o bronzeado e ficar com a pele macia e hidratada.

Para começar verifique se o cliente não tem alergia a nenhum dos produtos utilizados na aplicação, também é contraindicado realizar esse procedimento em mulheres grávidas e não deve aplicar esses produtos em mucosas.

Material necessário:

- Água oxigenada 30 volumes
- Pó descolorante
- Esfoliante corporal
- Hidratante corporal
- Creme parafinado ou óleo de amêndoas

Aplice o creme parafinado ou óleo de amêndoas nas regiões onde irá descolorir os pelos. O creme parafinado ou o óleo de amêndoas servem como uma proteção para isolar a pele da mistura da água oxigenada com o pó descolorante evitando a sensação de coceira e “pinicação” que essa mistura causa na pele sem essa proteção.

Preparar a mistura de água oxigenada com pó descolorante até formar uma pasta espumosa, a medida recomendada geralmente é de 2 para 1, ou seja 2 medidas de água oxigenada para 1 medida de pó descolorante. Aplicar essa mistura nas regiões onde aplicou a parafina ou o óleo de amêndoas.

Quanto mais consistente for essa mistura mais difícil de aplicar sobre a pele e se for mole/líquida a mistura, correrá o risco de ficar escorrendo e não terá o efeito esperado. Forme uma pasta espumosa que seja de fácil aplicação. A quantidade dessa mistura irá depender das regiões do corpo que irá descolorir.

O tempo de ação do descolorante pode variar entre 10 à 20 minutos dependendo da grossura dos pelos, por esse motivo, sempre comece

aplicando a mistura nas regiões onde os pelos são mais grossos e depois as regiões com os pelos mais finos.

Dica: De 5 em 5 minutos com uma espátula, retire de uma pequena área do corpo a mistura do descolorante e verifique se clareou a região, caso tenha clareado, com a espátula retire o excesso do produto e depois lave com água abundante retirando qualquer resíduo.

Faça uma esfoliação no corpo inteiro com movimentos circulares e retire totalmente os grânulos do esfoliante. (A esfoliação irá retirar as células mortas e evitar possíveis pelos encravados deixando a pele mais receptiva à hidratação.)

Faça uma hidratação em todo o corpo com o produto hidratante mais indicado para o seu cliente.

Algumas empresas de cosméticos vendem kits prontos para banho de lua, nesse caso siga sempre a orientação do fabricante.

### Esfoliação

Nos procedimentos corporais, o profissional utiliza a esfoliação para preparação da pele do cliente e para facilitar a permeação de ativos e correntes elétricas, afinamento da pele para estimular a renovação celular, prevenção e tratamento de lesões obstrutivas dos folículos (foliculite), tratamento de estrias, entre outros;

A hidratação é fundamental para aparência cutânea, assim como, seu metabolismo, propriedades mecânicas e função barreira. Fatores que contribuem para hidratação da pele: Ingestão de água, utilização diária de cosmético hidratante, proteção solar e tratamento cosmético em cabine com esteticistas.

### Sugestão de protocolo de esfoliação e hidratação corporal

Higienizar o cliente (anti-sepsia);

O cliente em decúbito dorsal, fazer esfoliação física começando pelos pés, pernas, abdome, tórax, braços e colo com movimentos firmes e circulares;

Após a completa absorção do produto, fazer a remoção dos grânulos, com uma toalha seca ou toalha descartável;

Virar o cliente em decúbito ventral e repetir todo o processo na região posterior;

Com o cliente em pé, espalhar uma loção cremosa revitalizante no corpo todo, com exceção dos pés;

Ainda com o cliente na mesma posição passamos a máscara corporal para hidratação profunda, nutrição e revitalização da pele;

Envelopar o cliente envolvendo-a completamente com filme PVC para oclusão da máscara;

Deitar o cliente em decúbito dorsal e cobri-la com lençol comum e acima sobrepor o lençol de Mayler.

Finalizar o protocolo com a aplicação do hidratante com parafina nos pés e envolvê-los em filme PVC;

Aguardar cerca de 15 à 20 minutos e depois retirar o filme PVC de todo o corpo;

Espalhar com movimentos de massagem o creme restante no corpo para sua completa absorção. Se necessário retirar o excesso com uma toalha seca ou toalha descartável.

Banho de lua também é conhecido como banho dourado. É uma técnica que utiliza produtos químicos que, em contato com o pelo, os descolore, deixando-os clarinhos e mais discretos.

Pode ser realizada em clínicas de estética, por profissionais, ou em casa mesmo, com a ajuda de produtos específicos.

O tratamento de beleza é dividido em importantes passos, que devem ser seguidos para um resultado satisfatório.

São eles:

### **Esfoliação da pele**

A primeira coisa a se fazer é esfoliar a pele, com esfoliante específico, para retirar as células mortas do corpo. Com uma massagem suave na região de aplicação, o esfoliante deve ser espalhado em movimentos circulares. Os grânulos devem ser removidos com uma toalha macia.

### **Creme preparatório**

Após a esfoliação, aplica-se um produto que prepara a pele para receber a química que clareia os pelos. Um creme específico forma uma camada protetora na pele, para que não sofra tanto com o contato com o produto.

### **Aplicação do clareador**

Com as células renovadas e a pele devidamente protegida, aplica-se o produto que irá descolorir os pelinhos. A mistura clareadora devem agir no corpo pelo tempo indicado em cada embalagem do produto utilizado, conforme orientado pelo fabricante. É importante ficar atenta ao tempo, para que a exposição excessiva não cause danos à pele.

### **Retirar o produto**

Quando o tempo encerrar, é importante lavar bem e retirar todo o produto do corpo, sem deixar resíduos, para que não continue agindo na pele, provocando irritações ou manchas.

### **Hidratar**

Finalizado o processo é importante hidratar bem a pele, pois a química a que foi submetida pode provocar ressecamento. Assim, o passo seguinte é passar um hidratante de qualidade, para que a pele não sofra com o tratamento. Melhor ainda se o hidratante possuir propriedades calmantes. A pele bem cuidada é importante para o sucesso do procedimento e o aspecto bonito buscado.

## **Óleo de coco para a pele**

Confira, a seguir, os principais benefícios do uso do óleo de coco na pele:

### **Protege contra infecções**

Por ser rico em ácidos láurico, caprílico e cáprico, que possuem fortes propriedades antimicrobianas, o óleo de coco pode ajudar de forma eficiente no combate à infecções causadas pela invasão de micróbios em feridas abertas na pele.

### **Hidrata a pele**

Por conter uma boa quantidade de gorduras saturadas, que são os famosos ácidos graxos de cadeia média, o óleo de coco pode ser eficaz para evitar a eliminação da umidade da pele pelos poros, mantendo-a mais hidratada e, portanto, mais bonita por mais tempo.

Previne o envelhecimento precoce

Rico em vitamina E, proteínas e propriedades antioxidantes, o óleo de coco pode ser utilizado no combate aos radicais livres que impedem a regeneração celular e, portanto, o envelhecimento precoce da pele.

Evita rachaduras

O óleo de coco pode ser aplicado diretamente nos lábios ou nos pés que estão com aspecto ressecado. Ele ajudará a nutri-los e hidratá-los profundamente, dando fim às constrangedoras e doloridas rachaduras.

Previne doenças

Graças ao seu alto teor de proteínas, o óleo de coco também pode tratar e prevenir o desenvolvimento de doenças na pele, como a psoríase, acne, eczemas, entre outras. Isso porque o produto natural ajuda a substituir as células mortas ou doentes do corpo por células novas e saudáveis.

Como hidratante natural: Após o banho, aplique o óleo de coco puro diretamente nas áreas mais secas do corpo, como cotovelos, joelhos, pés, lábios e rosto.

O Brasil é um país tropical, ou seja, localizado entre trópicos – mais especificamente ao sul do Equador, acima do trópico de Capricórnio. Em virtude da sua localização, recebe com mais intensidade os raios solares, que incidem geralmente de forma perpendicular.

É sabido que o Sol é um grande responsável pela manutenção da vida na Terra, uma vez que permite a fotossíntese, viabilizando a existência dos produtores das cadeias alimentares; fornece calor, permite a evaporação da água e o regime de chuvas, propicia a síntese de vitamina D em nosso organismo (responsável pela absorção e deposição de cálcio no organismo e por estimular a produção de insulina, etc.), dentre outros fatores.

Além disso, o Sol é o grande responsável pelo bronzeamento da pele, sendo os raios ultravioleta do tipo A e UVA os principais responsáveis. Tal evento é, na verdade, uma defesa natural do organismo à alta incidência solar, provocando maior produção de melanina: pigmento natural da pele, responsável pelo bloqueio das radiações ultravioleta em tal região. Assim, quanto maior a exposição ao Sol, maior a quantidade de melanina produzida – e maior o bronzeado.

O fator que propicia que uma pessoa tenha a pele mais clara ou mais escura é a quantidade de melanina. Na pele, as células responsáveis pela sua produção são denominadas melanócitos. Seu número é basicamente igual entre as

diferentes raças, e sua atividade (ou seja, a produção de melanina) se dá graças à ação do hormônio estimulante dos melanócitos (MSH), produzido pela glândula pituitária.

Como foi dito, o bronzeamento ocorre em consequência da exposição a um dos raios ultravioleta emitidos pelo Sol. Assim, se certos cuidados não forem tomados, alguns efeitos significativos podem ocorrer, tanto a curto quanto a longo prazo. Isso porque o Sol não emite somente raios UVA, e mesmo estes podem provocar problemas, caso a exposição seja prolongada e desprotegida.

- Raios infravermelhos: provocam a desidratação da pele e sensação de calor;
- Raios UVC: podem provocar cânceres e queimaduras solares, mas raramente alcançam a superfície do nosso planeta, uma vez que são bloqueados pela camada de ozônio;
- Raios UVB: atingem camadas mais profundas da pele e, em excesso, podem provocar queimaduras, envelhecimento precoce e câncer de pele;
- Raios UVA: principais responsáveis pelo bronzeamento solar, mas, em excesso, podem provocar o envelhecimento precoce, em razão da destruição de fibras de colágeno e elastina, responsáveis pela elasticidade da pele.
- Fazê-lo de forma gradual, em horários corretos, ou seja, evitando a exposição das 10h às 16h, uma vez que, neste horário, a radiação dos raios UVB está mais concentrada;
- Utilizar protetor solar, preferencialmente com FPS 15 ou de valor maior, aplicado meia hora antes da exposição, e renovada aplicação a cada duas horas ou após o contato com a água;
- Não se esquecer de aplicar o protetor solar nos lábios, orelhas e pés;
- Utilizar o protetor mesmo em dias nublados, já que os raios ultravioleta atravessam as nuvens com facilidade, e a incidência dos raios UVA tende a ser constante, independentemente do clima;
- Para não ressecar a pele, optar por filtros solares hidratantes e, após a exposição ao Sol, tomar um banho rápido, com temperatura de morna a fria;

- Utilizar chapéu e camiseta ou saída de praia de cor clara, para proteger a pele e também os cabelos;

- Ingerir líquidos, antes, durante e depois à exposição ao Sol;

- Investir em alimentos ricos em vitamina C e betacaroteno, uma vez que são antioxidantes, favorecendo a recuperação cutânea, formação de melanina, proteção dos raios solares e prevenção do envelhecimento; e, além disso, o betacaroteno se deposita na pele, dando a ela um tom alaranjado, embelezando o bronzeado.

Como a glândula pituitária (que produz o MSH) está ligada ao nervo óptico, pessoas que utilizam muito frequentemente óculos escuros possuem maior tendência a terem queimaduras decorrentes dos raios solares, já que tal ato dificulta a produção de melanina pelos melanócitos.

A pele bronzeada ainda é considerada um padrão estético desejável para os brasileiros, sendo que este estereótipo de saúde e beleza teve início no Brasil na década de 1930, quando a frequência de banhos de mar e de piscina aumentou e foram lançados os primeiros bronzeadores. [5] Porém, a crença de que a pele bronzeada torna a pessoa mais atraente ou de que o bronzeamento traz benefícios à saúde pode levar, entre outros riscos, a um aumento da incidência de melanoma cutâneo.

Estudos atuais indicam que no Brasil é comum a prática de se bronzear, e as pessoas assumem riscos mesmo depois de alertadas sobre o aumento de neoplasias cutâneas. Pesquisadores da Faculdade de Medicina e da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo verificaram que principalmente entre os jovens, apesar do conhecimento sobre os riscos da exposição excessiva à radiação ultravioleta (UV) e sobre as formas de fotoproteção existentes, prevalece o hábito de expor-se intencionalmente ao sol para ficar com a pele bronzeada.

O Brasil é considerado um país tropical com grande parte de seu território na faixa entre o Equador e o Trópico de Capricórnio. Além disso, a maior parte do país recebe radiação solar a um ângulo próximo de 90 graus durante o verão (que chamamos de 'sol a pino'), o que coloca o Brasil como um dos países com maior insolação do mundo. Além do risco do fator geográfico há o risco comportamental: durante o verão, em praias ou piscinas, é comum as pessoas se exporem ao sol por períodos prolongados e em horários de maior risco eritemático (das 10 às 16 horas).

Nós possuímos uma quantidade de pigmento melânico (melanina) que define a cor básica cutânea, variando conforme fatores genéticos e assim definindo o

fototipo (na escala de Fitzpatrick varia de I a VI). A melanina possui um importante papel de proteção solar, visto que quanto mais alto o fototipo, maior é a quantidade de melanina e menor é a sensibilidade ao sol. Após exposição à radiação UV surge uma pigmentação melânica não permanente, a que chamamos de bronzeamento, que tem função fundamental de proteção da pele.

O bronzeamento é considerado uma resposta de defesa da pele contra a exposição solar, que visa aumentar a quantidade do nosso fotoprotetor natural, a melanina. Para conferir proteção máxima ao DNA nuclear contra os efeitos prejudiciais dos raios ultravioleta, a melanina se posiciona sobre os núcleos dos queratinócitos.

A pele possui dois mecanismos principais de bronzeamento: um imediato e um tardio. A exposição à radiação UVA induz uma reação de escurecimento imediato da pele, devido à foto-oxidação do pigmento melanina pré-formado (já existente na pele). O bronzeamento por UVA é causado pela oxidação da melanina e pode ser dividido em escurecimento imediato do pigmento, que ocorre segundos após a exposição e desaparece depois de duas horas, e escurecimento tardio do pigmento, que ocorre entre 2 a 24 horas após a exposição. Já o bronzeamento por UVB é o chamado bronzeamento tardio e ocorre após 72 horas, sendo causado pelo aumento da produção de melanina estimulada pela radiação UVB.

A exposição ao sol lesa primeiramente as células epiteliais da epiderme, os queratinócitos. A radiação UV absorvida na pele é responsável pela produção de radicais livres com consequente dano ao DNA. Ocorre, posteriormente, um estímulo aos melanócitos (células produtoras de melanina a partir da ação da enzima tirosinase sobre o aminoácido tirosina) para aumento da biossíntese da melanina, resultando em escurecimento da pele e, conseqüentemente, maior proteção contra a radiação ultravioleta. No bronzeamento tardio da pele não ocorre hiperplasia dos melanócitos, e sim, estimulação funcional dessas células.

Quem costuma se expor ao sol frequentemente para obter um bronzeado duradouro precisa ser alertado sobre os riscos dessa prática. A exposição crônica à radiação UV induz ao fotoenvelhecimento e distribuição desigual de melanina (manchas). Entre as lesões pigmentadas mais comuns em pele cronicamente exposta ao sol estão efélides, lentigos solares e ceratoses solares pigmentadas, as quais podem ser consideradas como manifestações de fotoenvelhecimento. Além disso, vários tumores em queratinócitos (como epitelomas e ceratoses actínicas) estão associados ao aumento da

pigmentação da pele, o que sugere uma alteração concomitante da função dos melanócitos.

A radiação UV crônica parece induzir melanomas cutâneos, sendo que as práticas mais frequentemente adotadas para bronzear a pele apresentam risco elevado para o desenvolvimento de melanoma, como exposição prolongada ao sol e em horários próximos ao meio dia.

É comum ainda quem se exponha ao sol diariamente para aumentar a resistência da pele ao sol. De fato, conforme um estudo realizado em pescadores do Recife (PE) expostos diariamente à radiação solar, a exposição crônica e prolongada ao sol promove alterações como hiperqueratose, elastose e melanose solar, que levam a uma maior tolerância à radiação ultravioleta.

O aumento do número de camadas celulares na epiderme (hiperqueratose), a degradação do colágeno e acúmulo de elastina anormal na derme (elastose) e o aumento do número e da atividade dos melanócitos (melanose) atenuam a penetração da radiação solar nas camadas mais profundas da pele e assim reduzem o risco de um dano maior [3], mas causam envelhecimento cutâneo precoce. É importante destacar que esses mecanismos de defesa variam conforme o fototipo de pele, sendo que no estudo com os pescadores havia predomínio do tipo IV da classificação de Fitzpatrick.

A maioria das neoplasias cutâneas não melanoma são causadas pela exposição crônica ao sol, mas também podem se desenvolver rapidamente como resultado da exposição aguda à radiação ultravioleta. Quem se expõe esporadicamente a radiação UV (exposição aguda) também pode ter aumento do risco de câncer de pele. Estudos mostram que a radiação UV produz além de uma imunossupressão local (com diminuição das células natural killers e alterações na apresentação dos antígenos às células de Langerhans) que reduz a imunidade da pele às infecções, também uma supressão sistêmica, onde o dano induzido ao DNA pela luz UV desencadeia imunodepressão sistêmica mediada pelo linfócito T, o que pode favorecer o aparecimento das neoplasias.

A maior preocupação da população em geral para o uso de medidas fotoprotetoras é o eritema ou queimadura solar, um efeito considerado agudo da exposição à radiação ultravioleta. Muitos não consideram o “bronzado dourado” como um malefício da exposição ao sol. Assim, as câmaras de bronzeamento eram vistas como a opção perfeita para quem queria um bronzeado seguro.

As lâmpadas dos aparelhos de bronzeamento emitem predominantemente UVA, radiação que provoca muito mais bronzeamento do que eritema, havendo necessidade de 1.000 vezes mais UVA que UVB para produzir queimadura. Dados recentes mostram que o bronzeamento artificial, mesmo

não causando eritema ou queimaduras solares, é um fator de risco para o desenvolvimento de melanoma mesmo entre pessoas que nunca relataram queimaduras por bronzamento artificial ou por exposição solar ao ar livre.

A ausência de eritema não significa que não houve danos a pele. O eritema não é nem o único e nem o principal efeito maléfico da radiação ultravioleta. Os efeitos da radiação solar na pele podem ser considerados agudos (eritema ou queimadura, elevação da temperatura da pele, espessamento cutâneo, bronzamento ou pigmentação) e crônicos (fotoenvelhecimento e câncer da pele). A radiação UVA é capaz de ativar agentes fotossensibilizantes endógenos (porfirina, riboflavina e quinonas), produzindo radicais livres de oxigênio (ação direta no tecido conjuntivo) e tem maior efeito imunossupressor que a radiação UVB.

A substituição do sol pelo bronzamento artificial para manutenção ou obtenção de uma cor considerada mais saudável e atraente eleva o risco de câncer de pele, pois aumenta a exposição à radiação UVA (radiação predominante nesse tipo de procedimento). Isso ocorre de modo mais crítico em indivíduos com fototipos mais vulneráveis (peles mais claras). Estudos mostram ainda que o risco de desenvolver melanoma é maior para usuários que iniciam essa prática mais cedo e permanecem nela por mais tempo.

Sabemos que a radiação UV (especificamente a UVB) estimula a produção da vitamina D3 (colecalfiferol), que apresenta diversos efeitos benéficos para a saúde. Porém, devido aos fatores de risco da exposição à radiação ultravioleta, como redução na quantidade de células de Langerhans e aumento na quantidade de células inflamatórias presentes na derme, envelhecimento precoce, danos ao DNA, eritema e carcinogênese, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) não indica a exposição intencional como forma de reposição dessa vitamina. De acordo com a SBD esta deve ser obtida através de fontes dietéticas ou suplementação vitamínica.

Além disso, quanto maior o índice de melanina na pele menor será a capacidade desta em sintetizar a vitamina D, ou seja, sua produção a partir da ação da radiação UV ocorre, dentre outros fatores, em função da cor da pele: indivíduos de pele mais escura sintetizam menos quando expostos à mesma quantidade de radiação.

Os autobronzeadores com dihidroxiacetona (DHA), pela sua capacidade de oxidação da camada córnea, tornam a pele de coloração laranja-amarronzada (similar à pele bronzeada) sem exposição à luz UV. Porém, conseguir um

bronzeado sem os riscos da radiação UV não classifica esses cosméticos como 100% seguros para a pele.

A maioria dos autobronzeadores do mercado contém dihidroxiacetona (DHA), um açúcar simples de três carbonos que forma um pigmento temporário (melanoidina) através da reação de Maillard entre o grupo amino da queratina da pele (camada córnea) e o grupamento hidroxila da DHA. Também é possível formular autobronzeadores associando DHA e eritrulose, um açúcar com o mesmo mecanismo de ação da DHA mas que apresenta reação mais lenta, o que faz com que se tenha um efeito resultante “prolongador do bronzeado”. O mecanismo de ação desses autobronzeadores é baseado em uma reação oxidativa (reação de Maillard) que apresenta potencial para formação de radicais livres, que pode ser potencializada pela exposição ao sol. De acordo com pesquisadores da Gematria Test Lab, uma empresa alemã especializada na pesquisa de radicais livres, autobronzeadores com DHA formam produtos de Amadori que geram radicais livres durante a irradiação UV. Esses pesquisadores verificaram que em pele tratada com DHA houve mais de 180% de radicais livres adicionais gerados durante a exposição ao sol em relação à pele não tratada.

Os autobronzeadores também apresentam risco de causar dermatite de contato, principalmente após uso contínuo, bem como podem prejudicar o correto diagnóstico do melanoma cutâneo. Pesquisadores da Associação Britânica de Dermatologistas demonstraram em um estudo piloto que embora os autobronzeadores contendo DHA diminuam o risco de melanoma maligno por favorecer a redução à exposição aos raios ultravioleta, seu uso pode mudar características de lesões pigmentadas e assim comprometer o diagnóstico por dermatoscopia.

### **Autobronzeadores**

Autobronzeadores são cosméticos à base de di-hidroxiacetona (mais conhecida como DHA), substância que oxida as células da camada mais superficial da pele, conferindo um aspecto queimado que mimetiza os efeitos do sol e dura aproximadamente uma semana. O mesmo DHA que bronzeia, entretanto, tem um cheiro forte característico – e nada agradável. Eliminar ou diminuir seu aroma, portanto, é uma das principais conquistas da nova geração.

Novas tecnologias e pesquisas resultaram em produtos mais eficazes. O uso de ingredientes puros e com melhores pigmentos garantem uma rápida secagem, fragrância sutil e aparência mais natural para todos os tipos de pele

#### 1º: esfoliar

Como as substâncias estimulam a parte mais superficial da derme, remover o excesso de células mortas e deixar a pele uniforme é essencial para evitar manchas na pele. Atenção: cuidado com cotovelos e joelhos, que, por possuírem maior concentração de queratina, podem ficar escuros demais – pegue leve com o produto nessas áreas.

#### 2º: usar luvas e direcionar

A aplicação fica mais segura se você usar luvas para proteger as mãos e evitar manchas nas palmas. Aplique o autobronzeador a partir dos pés e subindo, da maneira mais homogênea possível. Atenção: lembre-se de passar o produto no dorso das mãos depois de retirar as luvas.

#### 3º: tempo ao tempo

As mãos podem ser lavadas logo após a aplicação no dorso, mas dê pelo menos um intervalo de 20 minutos antes de se vestir. Banho, só depois de 12 horas para ter a melhor reação do autobronzeador. Atenção: hidratar é preciso porque o autobronzeador resseca a pele, mas espere 24 horas antes de passar qualquer creme no corpo.

#### 4º: encontrar o nível ideal

A cor aparece cerca de 3 horas após a aplicação, então repita diariamente o processo até atingir o tom desejado. Chegou lá? Dê um intervalo de 5 a 7 dias e passe novamente o produto num único dia para a manutenção da cor.

#### 5º: rosto

Apesar de existirem produtos específicos para a pele do rosto, a Dra. Vivien Yamada não recomenda o uso nessa área, pois podem ressecar ou obstruir os poros. A indicação dela é parar o autobronzeador abaixo da mandíbula e apostar em maquiagem para acertar o tom da face.

O autobronzeamento é uma técnica que consegue promover o efeito bronzeado na pele sem que haja exposição solar. Para a realização dessa técnica utilizam-se substâncias que reagem sobre a derme a partir dos aminoácidos encontrados nas células mortas produzindo um pigmento chamado melanoidina.

O autobronzeador antes de ser utilizado deve ser testado em pequena quantidade em uma área do corpo para perceber se ocorre alguma alergia e ainda a coloração que o produto dará à pele, já que é variável de acordo com a pigmentação de cada organismo. Após o teste, deve-se esfoliar todo o corpo e rosto para que a pele fique uniforme e o resultado seja duradouro. Feita a esfoliação, o produto deve ser aplicado na pele enxuta de maneira uniforme e sem excessos. Nas regiões do joelho e cotovelo, o produto deve ser colocado em menor quantidade para que não fique muito escuro.

No rosto, o produto deve ser aplicado e espalhado primeiramente nas mãos. Ao levar o produto ao rosto, concentrar na testa, queixo, maçãs e dorso do nariz. Nas áreas próximas aos olhos e boca aplique em pequenas quantidades com a ponta dos dedos. É importante aplicar o produto o mais próximo possível da raiz dos cabelos.

Após a aplicação, lavar bem as mãos e deixar o produto secar por trinta minutos antes de vestir a roupa. O efeito do autobronzeamento pode ser visto em três horas. O autobronzeador pode ser aplicado uma vez por semana, mas se caso a coloração da pele ficar manchada não adianta reaplicar o produto, pois a pele tem um nível de pigmentação que não é ultrapassado e ainda corre-se o risco de deixar a diferença mais acentuada. Nesse caso é melhor esperar cerca de três dias e então fazer todo o procedimento, pois a pele nesse período já começa a perder a cor.

## Best Bronze

Com um tom dourado e bem natural, o Best Bronze é um spray autobronzeador que tem aplicação superfácil e o efeito dura de 7 a 12 dias. É só passar e esperar três minutinhos até secar. vale lembrar que o produto é transparente e apesar de não parecer que está fazendo efeito, espere e verá.

## Self Tan Bronzing Spray, St Tropez

Marca queridinha das celebridades, como Kate Moss e Scarlett Johansson, a St Tropez tem uma linha completa de autobronzeadores, desde spray até luva para aplicação. O melhor? O cheirinho é uma delícia e não incomoda nada.

## Self Sun Body Tinted Lotion, Clinique

A loção da Clinique dá um bronzeado perfeito em algumas horinhas. Livre de óleo e com textura bem suave, ele deixa a pele bem dourada e com jeitinho de quem ficou um tempão tomando sol.

## Bronze Huile Somptueuse Éclat Naturel, Dior

O autobronzeador da Dior é para quem gosta de ficar com um tom mais iluminado. Na fórmula, a textura óleo seco facilita a aplicação e deixa o bronzeado bem uniforme

## Dove Summer Tone, Dove

O hidratante Summer Tone nutre a pele enquanto realça e uniformiza o tom natural da pele, deixando um leve bronzeado dourado de verão. A loção foi desenvolvida com DeepCare Complex, uma combinação de nutrientes naturais da pele e óleo que oferece nutrição e muuita hidratação. Ou seja, pele macia e bronzeada

## Sun Free Self Tanning, Kiehl's

A Kiehl's, que conta com várias linhas de hidratantes poderosos, também tem um autobronzeador incrível. O produto não é nada oleoso, pode ser usado em todos os tipos de pele e dá um bronzeado natural em apenas uma hora.

## Bronzing Oil, M.A.C

O autobronzeador da M.A.C é um óleo corporal brilhante que dá um tom

delicado e sexy. Na fórmula, três óleos botânicos naturais deixam a pele suave, macia e hidratada.

Golden Plus, O Boticário

O Boticário também tem um produtinho para as mulheres que adoram se bronzear. O Golden Plus é um autobronzeador líquido que seca logo após a aplicação.

Daily Bronze Moisturizing Emulsion, Shiseido

A loção da Shiseido, que pode ser usada no rosto e corpo, é ideal para quem quer prolongar o bronzeado e conservar a cor do verão por mais tempo.

Self Tanning, Australian Gold

Além dos famosos bronzeadores e protetores solares, a Australian Gold é a marca preferida de muitas mulheres por conta de seu autobronzeador. Indicado para peles bem branquinhas, ele é um gel+loção que deixa a pele bem uniforme e dourada.

Existem algumas regras tão simples e tão básicas do bronzeamento natural que devem ser respeitadas e que muitas vezes são ignoradas por três motivos:

Imperícia (falta de habilidade/conhecimento)

Imprudência (irresponsabilidade)

Negligência (falta de cuidado)

### **Tipos de pele**

A pigmentação da pele da cliente tem total influência no resultado do bronzeamento.

Existe um limite de segurança para exposição ao sol que todas estamos acostumadas a ouvir: das 7 às 10 e após as 16 hrs.

É uma questão bem complicada de se falar, quem faz bronzamento sabe que existe atendimento fora desse horário.

O problema na verdade não está no horário, está na resistência da pele que se expõe.

não se pode atender uma cliente de pele clara (tipos I e II) ou mesmo as morenas (III e IV) que estejam nas primeiras sessões fora dessa faixa de segurança, pois uma hora ou outra você terá problemas.

É realmente um fator limitante, mas não tanto.

Imagine que com 5 macas você consegue atender até 15 clientes por dia mesmo com esse limite de horários, o que pode te dar em um único dia mais de mil reais, dependendo do valor cobrado na sua região.

A começar pela necessidade de a cliente estar com a saúde em dia e dentro dos requisitos mínimos para que ela possa passar pelo processo de bronzamento.

Muitos fatores são levados em conta:

Alimentação;

Doenças de pele;

Uso de medicamentos;

Passagem por outros procedimentos estéticos;

Cirurgias;

Tatuagens, etc.

Todos esses fatores são verificados em uma ficha de anamnese que você deve fornecer a cliente antes do atendimento, e que vai garantir o bronzamento seguro.

Em conjunto com a ficha de anamnese, você também solicita a assinatura de um termo de responsabilidade, onde a cliente assume que todas as informações que ela colocou ali são verdadeiras.

## **Produtos**

Na procura de sair em vantagem com relação a concorrência, muitas bronzeadoras apelam para produtos caseiros, feitos sem o mínimo controle e que podem trazer muitos riscos para as suas clientes.

Mesmo cientes do perigo, algumas continuam a usar esses produtos, pois realmente os resultados são diferenciados.

É o mesmo que você comprar tarja preta sem receita, afim de emagrecer. Você vai emagrecer mesmo, mas os riscos por trás daquilo são enormes e justamente por esse motivo eles são proibidos nessa situação.

Existem basicamente 3 motivos para uma bronzeadora passar longe das famosas “misturinhas”:

Você vai queimar a sua cliente;

Você vai “se queimar”;

Você vai “queimar a profissão”.

Certamente você terá grandes problemas, como no caso da matéria da introdução, foram achados inúmeros produtos sem nenhuma identificação naquele espaço de bronzeamento.

Qual a consequência?

1 – A bronzeadora acabou prejudicando a menina, que teve seu dia de Natal e sua semana completamente estragada.

2 – Ela acabou se prejudicando também, pois naquele momento o seu salão foi fechado e ela foi multada.

E caso tenha aberto outro bronze em algum momento, com certeza teve que recomeçar sem as suas clientes e com uma dificuldade muito maior do que qualquer nova bronzeadora.

3 – Acabou gerando uma ENORME desconfiança em todas as pessoas com relação ao bronzeamento natural. É só dar uma olhada nos comentários das matérias desses casos.

Isso acaba prejudicando todas nós bronzeadoras, pois além de aumentar a desconfiança, as exigências e taxas para funcionamento do espaço também crescem a cada caso noticiado.

Então, SEMPRE use produtos autorizados pela Anvisa.

## Anamnese (saúde)

Anamnese (do grego ana, trazer de novo e mnesis, memória) é uma entrevista realizada pelo profissional de saúde ao seu doente, que tem a intenção de ser um ponto inicial no diagnóstico de uma doença, ou uma resposta humana aos processos vitais no caso do profissional Enfermeiro. Em outras palavras, é uma entrevista em que o profissional de saúde ajuda o paciente a lembrar todos os fatos que se relacionam com a doença e à pessoa doente. A anamnese é também referenciada como Anamnese Corporal, Ficha de Anamnese ou Anamnese Corporal Completa.

Uma anamnese, como qualquer outro tipo de entrevista, tem formas ou técnicas corretas de serem aplicadas. Ao seguir as técnicas, pode-se aproveitar ao máximo o tempo disponível para o atendimento, o que produz um diagnóstico seguro e um tratamento correto. Sabe-se hoje que a anamnese, quando bem conduzida, é responsável por 85% do diagnóstico na clínica médica, liberando 10% para o exame clínico (físico) e apenas 5% para os exames laboratoriais ou complementares.

Após a anamnese é realizado o exame físico, onde se procuram os sinais da doença.

Sendo o registro da anamnese requerido para o bom tratamento dos pacientes, a anamnese, via de regra, é anotada por escrito utilizando-se papel e caneta. Normalmente a anotação torna-se parte do prontuário médico do paciente, estando disponível para consulta futura. Com a utilização de computadores nos consultórios e hospitais muitos profissionais utilizam estes equipamentos para fazerem o registro das anamneses de seus pacientes. Os sistemas de registro de anamnese computadorizados contam com fichas especiais personalizadas para a especialidade que melhoram a precisão da informação e a clareza do registro médico.

## **Bronzeamento Perfeito**

Com a chegada da estação quente, um dos maiores desejos das mulheres é conseguir um bronze natural. Não é para menos. A cor dourada deixa aquela aparência mais saudável, além de dar a impressão de uma silhueta mais esbelta e esconder defeitinhos, como a celulite e as estrias. Mas para ficar com a cor do verão, não basta se esbaldar no primeiro dia de sol. Pelo contrário: tem de ter paciência. Confira abaixo as dicas para turbinar (e manter) o bronze na temporada de praia.

**Pele macia** Para ficar com o bronzeado de dar inveja, a pele deve estar equilibrada. Isso significa estar bem hidratada sem estar ressecada ou oleosa demais. “Aposte em um bom hidratante e aplique no corpo ao menos uma vez por dia e no mínimo um mês antes de pegar sol”. Para manter a cor e não escamar, é fundamental também hidratar a pele após a exposição ao sol. Evite substituir o hidratante pelo óleo corporal durante o banho. “Quando é usado com frequência, o produto forma uma película de impermeabilização, que deixa a pele opaca e sem brilho. O ideal é usar o produto uma vez por semana apenas.

**Pele lisinha** Uma esfoliação leve vai remover células mortas, manchas de autobronzeadores e deixar a pele mais uniforme. O processo é importante mesmo quando pele já está bronzeada. Fazer uma vez por semana é o suficiente. Ah, mas não vai sair todo o bronze? Não. A camada de pele bronzeada é mais profunda e não vai ser removida com a esfoliação. Mas após o procedimento, a regrinha de ouro é manter a pele hidratada para repor a água perdida. Nesse caso, vale investir em um óleo hidratante.

**3. Dourada aos poucos** Pelo menos debaixo do sol, na piscina ou na areia, não existe mágica para ficar bronzeada de um dia para o outro. O bronze mais saudável e duradouro é conquistado gradativamente. O horário para a exposição segura e paulatina é até às 10:30 e após às 16 horas. O filtro solar é no mínimo 15. Ficou vermelhinha e acha que depois a cor vai ficar linda? Engano seu. De acordo com a dermatologista quanto mais rápido a pessoa fica bronzeada mais rápido vai escamar e a pele ficar feia.

**Bronze no prato** A alimentação tão colabora para alcançar um bronzeado mais rápido e duradouro com menores prejuízos para a pele. “Encha o prato de alimentos ricos em betacaroteno, substâncias antioxidantes do grupo dos carotenóides”, diz a nutricionista Patrícia Bertolucci, de São Paulo. Presente em frutas e legumes de cor amarela, laranja e vermelha, como a cenoura, beterraba, tomate, goiaba, manga, pêssego, o nutriente estimula a pigmentação da melanina, deixando a pele mais alaranjada.

**Cor do verão e com a pele jovem** Como são substâncias antioxidantes, os betacarotenos também ajudam a reduzir os danos causados pelos radicais livres, inclusive o envelhecimento precoce da pele provocado pelos raios solares. “O sol destrói as células de colágeno da pele”

As vitaminas A, C, do Complexo B e o zinco também são importantes para melhorar o aspecto da pele e ajudar no bronzeado bonito. Para isso, consuma diferentes frutas e legumes, principalmente os vegetais folhosos de cor verde escura (agrião, rúcula, couve, mostarda, chicória) e legumes e frutas de cor amarelo alaranjado, além de cereais integrais e oleaginosas (castanhas, nozes, sementes). “As vitaminas A e C também são conhecidos por seu forte potencial antioxidante, muito importante na proteção da pele contra os raios UV”

O ideal é que esses alimentos sejam consumidos com frequência durante todo o ano ou com pelo menos um mês de antecedência, para que assim, haja estoques suficientes para realizar suas funções e que a pele seja beneficiada durante e após a exposição solar. 6. Vitamina para o bronze Uma boa opção para consumir betacarotenos e vitaminas é apostar nos sucos. Você pode montar combinações inusitadas ou básicas. Beber bastante água também é fundamental para hidratar o corpo e a pele. Seguem algumas sugestões de sucos: - Cenoura, beterraba e laranja - Abacaxi, hortelã e rúcula - Pêssego e laranja - Laranja, maçã, beterraba e cenoura - Laranja, couve e morango - Água de coco, maçã e agrião 7. Melanina turbinada Além das cápsulas de betacaroteno e da alimentação rica em carotenóides, outro estimulante da pigmentação da melanina na pele, é uma substância chamada tyrostan. “A fórmula é receitada pelo dermatologista e associada ao filtro solar para ser aplicada durante a exposição ao sol”,

O sol é um dos maiores inimigos de uma pele bonita e saudável, mas aquela cor dourada continua a ser uma prioridade de beleza das mulheres no verão. Não há dúvidas de que um bronzeado bonito incrementa a beleza de qualquer uma, e para o conquistar, muitas preferem os métodos artificiais, que, com exceção das câmaras de bronzeamento, são mais seguros. No entanto, para quem gosta de desfrutar dos dias de calor à beira do mar ou da piscina, há algumas dicas para conquistar a cor morena perfeita sem colocar a sua cútis em risco. Confira o guia do bronzeado perfeito com truques de duas dermatologistas do Rio de Janeiro para tomar sol sem detonar a pele

Embora seja uma regra básica, nunca é demais lembrar que a pele necessita estar sempre protegida com um protetor solar com FPS igual ou superior a 30 durante toda a exposição. Isto significa reaplicar o produto no corpo inteiro a cada uma hora e meia a duas horas, e intensificar a quantidade nas extremidades como nariz, testa e colo. Os lábios também são extremamente sensíveis ao sol, por isso não esqueça o hidratante labial com fator de proteção. Além disso, evite se expor nas horas de maior calor, “A primeira regra é evitar o sol muito forte, já que este vai fazer a pele descascar”

“O ideal é expor-se em pequenos períodos fora destas horas, de 15 a 30 minutos de cada vez”.

Para um bronzeado que dura por várias e várias semanas, a hidratação é fundamental.

“Para que a pele não descasque e tome melhor a cor morena, é muito importante manter a pele hidratada tanto antes quanto após a exposição solar”

“Usar um bom hidratante sempre depois do banho, usar água morna e não demorar tanto debaixo do chuveiro são dicas para não ressecar tanto a pele nesta época”

A pele absorve parte de todos os produtos que aplicamos na sua superfície, pelo que, mesmo fora da praia, podemos ter alguns cuidados extra para um bronzeado bonito. “Escolha produtos com princípios ativos como vitamina C e E, tanto nos cremes de dia e anti-idade, quanto nos filtros” “Ambas estas vitaminas aumentam a proteção contra os raios solares.

### **Bronzeamento natural**

Material necessário:

\*esparadrapo ou os moldes prontos

\*tesoura

\*soro fisiológico

\*borrifador

\*creme de parafina de cenoura

\*creme de beterraba

\*óleo de urucum

\*creme hidratante

1-colocar o esparadrapo no corpo cortas as fitas do tamanho desejado,em cima e embaixo.

2-passar a parafina no corpo.

3-passar o creme de beterraba no corpo

4-borrifar o óleo de urucum.

5-ir pro sol deitar .

Se for uma pessoa mais branquinha ficar no sol,so 30 minutos de frente e 30 minutos de costa ,e se for uma pele de cor morena,pode ficar de 40 minutos ate 1 hora,lembrando que os minutos depende da cor de pele,na hora de ficar tomando o sol ficar borrifando o soro fisiológico no corpo quase todo minuto viu gente. se for uma pessoa de cor clara ja se nota a marquinha na 1 sessão, se nao com 3 sessões fica perfeito.depois é so tomar banho e pasar hidratante.

dica- pra manter o bronze ao sair no sol, usar blusas de manga pra nao tomar sol e desfazer as marquinhas ok.

## **Radiação Ultravioleta**

A radiação ultravioleta (UV) é a radiação eletromagnética ou os raios ultravioleta com um comprimento de onda menor que a da luz visível e maior que a dos raios X, de 380 nm a 1 nm. O nome significa mais alta que (além do) violeta (do latim ultra), pelo fato de que o violeta é a cor visível com comprimento de onda mais curto e maior frequência.

A radiação UV pode ser subdividida em UV próximo (comprimento de onda de 380 até 200 nm - mais próximo da luz visível), UV distante (de 200 até 10 nm) e UV extremo (de 1 a 31 nm).

No que se refere aos efeitos à saúde humana e ao meio ambiente, classifica-se como UVA (400 – 320 nm, também chamada de luz negra ou onda longa), UVB (320–280 nm, também chamada de onda média) e UVC (280 - 100 nm, também chamada de UV curta ou "germicida"). A maior parte da radiação UV emitida pelo sol é absorvida pela atmosfera terrestre. A quase totalidade (99%) dos raios ultravioleta que efetivamente chegam a superfície da Terra são do tipo UV-A. A radiação UV-B é parcialmente absorvida pelo ozônio da atmosfera e sua parcela que chega à Terra é responsável por danos à pele. Já a radiação UV-C é totalmente absorvida pelo oxigênio e o ozônio da atmosfera.

As faixas de radiação não são exatas. Como exemplo, o UVA começa em torno de 410 nm e termina em 315 nm. O UVB começa em 330 nm e termina em 270 nm aproximadamente. Os picos das faixas estão em suas médias.

Seu efeito bactericida a torna utilizável em dispositivos que mantêm a assepsia de certos estabelecimentos.

Outro uso é a aceleração da polimerização de certos compostos. Também é utilizada para apagar dados escritos em uma memória eletrônica EPROM.

Muitas substâncias, quando expostas à radiação UV, se comportam de modo diferente de quando expostas à luz visível, tornando-se fluorescentes. Este fenômeno se dá pela excitação dos elétrons nos átomos e moléculas dessa substância ao absorver a energia da luz invisível. Ao retornar a seus níveis normais (níveis de energia), o excesso de energia é reemitido sob a forma de luz visível.

## Luz Solar

Luz solar no seu sentido mais amplo é o espectro total da radiação eletromagnética fornecida pelo Sol. Na Terra, a luz solar é filtrada pela atmosfera terrestre, e a radiação solar é visível como a luz do dia quando o Sol está acima do horizonte, a água reflete a luz solar, no arco íris portanto a cor da luz do Sol, perceptíveis pelos nossos olhos, são as cores do arco íris.

### Melanina

Melanina é a denominação genérica de uma classe de compostos poliméricos derivados da tirosina, que é existente nos reinos Animal, Planta e Protista e cuja principal função é a pigmentação e proteção contra a radiação solar. É a melanina que, por exemplo, confere pigmentação à pele, aos olhos e aos cabelos dos mamíferos. A falta de melanina dá origem a uma condição denominada albinismo.

A pele faz o pigmento melanina a cada 48 horas. A produção de melanina é feita pelos melanócitos ou melanoblastos, células da camada basal da epiderme que mantêm contacto com os queratinócitos por intermédio de projeções citoplasmáticas. Esses prolongamentos é que permitem que os pigmentos melânicos produzidos se depositem nos queratinócitos.

### Melanina e os raios ultravioleta

As diversas camadas dos queratinócitos com melanina fornecem uma defesa eficaz dos tecidos subjacentes contra os efeitos nocivos dos raios solares, principalmente dos raios ultravioleta.

A influência da radiação ultravioleta sobre a síntese de melanina ainda não está muito bem explicada. Acredita-se que esses raios promovam o aumento da atividade da tirosinase nos melanossomas. As hormonas também ainda não têm um mecanismo definido na participação da produção melânica; a hipófise, por exemplo, secreta o ACTH e o HME (hormona melanócito-estimulante), que aumentam a síntese de melanina. Já as hormonas do córtex da supra-renal exercem um efeito de inibição, na hipófise, do ACTH e do HME, o que consiste em um fator de equilíbrio e modulação da síntese melânica.

O que é exatamente o processo de bronzeamento?

A pele possui um sistema natural de defesa contra o sol. Quando exposta ao sol, a pele produz um pigmento (melanina). Quando marrom, ele serve como uma barreira protetora: é isso que ocorre nas peles mais escuras. Mas, quando vermelho, proporciona muito pouca proteção: é isso que ocorre nas peles mais claras. No entanto, em todas as tonalidades de pele, é necessário um

determinado período para que a pele produza esse “escudo protetor”. Por esta razão, é essencial proteger a pele especialmente bem no início de férias sob o sol. Mas lembre-se de que um bronzeado não é um escudo seguro à prova de UV – especialmente no que se refere aos raios UVA. Portanto, continue a proteger sua pele, mesmo quando já estiver com um lindo bronzeado.

Para manter a pele bonita e bronzeada por mais tempo, há alguns cuidados que devemos tomar para evitar que o bronzeado desbote logo.

Faça uma esfoliação no corpo um dia antes da exposição ao sol.

Tome sol aos poucos e constantemente. No início use um protetor solar com fator de proteção maior e depois vá diminuindo. Evite o sol muito forte para não agredir a pele e descascar com facilidade.

Prefira o sol da manhã, até as 11:00 horas e após as 16:00 horas.

Use e abuse dos cremes hidratantes.

Tome bastante líquido.

Evite banho muito quente e prolongado.

Coma alimentos ricos em betacaroteno (frutas e legumes de cor vermelha, laranja ou amarelo). Por impregnação do betacaroteno na gordura da pele, este elemento de cor alaranjada colabora com o tom bronzeado.

Antioxidantes ajudam a reduzir a inflamação da pele durante os dias de exposição e protegem dos danos causados pelo sol. Coma mais frutas, legumes, verduras, grãos e alimentos integrais.

Use autobronzeadores em dias alternados para manter o bronzeado.

Após sair do mar ou piscina, tome uma ducha fria para eliminar os resíduos do corpo.

### **Acelerar o Bronzeado**

Um ótima receita caseira para acelerar o bronzeado é tomar um suco de frutas rico em betacaroteno, pois esta substância deixa a pele mais morena quando exposta ao sol. Este suco ativa as melaninas, deixando a pele morena (e não vermelha), evitando também que descasque depois. Além do betacaroteno, este suco é rico em vitamina E e minerais, sendo indicado para melhorar a saúde da pele, hidratando-a também.

## Ingredientes

2 cenouras

1/2 manga

2 laranjas

## Modo de Preparo

Passar todos os ingredientes pela centrífuga (ou bater no liquidificador) e beber a seguir. Para melhor resultado, faça este suco todos os dias começando no mínimo 15 dias antes da exposição ao sol, e também durante os dias de praia ou piscina.

## **Bronzeada por mais tempo**

- Tome só uma ducha por dia, em temperatura morna ou fria, que não chegue a embaçar o espelho do banheiro. Banhos longos removem a oleosidade natural da pele.
  - Use sabonete neutro e evite o uso de bucha vegetal, pois se esfregar a pele, o bronze vai literalmente pelo ralo.
  - Escolha hidratante que contenha lactato de amônia, ureia, vitamina E, óleo de amêndoas, extratos de camomila e calêndula, que retêm água e impedem a desidratação.
- Aplique o produto logo depois do banho, com o corpo úmido. Os poros ainda estarão abertos e vão absorver melhor os nutrientes. Reaplique-o à noite, para repor a água perdida, recuperar a maciez e manter o bronzeado.
- Beba pelo menos 2 litros de água por dia.
- 
- Comer cenoura para conquistar o tom dourado não é mito. “Alimentos amarelados são ricos em betacaroteno, antioxidante que é transformado em vitamina A no organismo. Auxilia na formação de melanina, pigmento que promove o bronzeamento”, explica a nutricionista Lisnia de Paula. Cenoura, laranja, abóbora, mamão, manga, beterraba, couve, espinafre e brócolis são ótimas fontes.

- Além dos alimentos in natura ou cozidos no vapor, aposte nos sucos, que têm betacaroteno e hidratam o corpo.

receitas que refrescam e prolongam a morenice

### 1. Suco verão

Bata no liquidificador 2 tangerinas e  $\frac{1}{4}$  de beterraba descascada e ralada. Pode tomar sem coar, se quiser.

### 2. Suco bronzeado power

Bata no liquidificador o suco de 2 laranjas, 1 fatia de melão,  $\frac{1}{2}$  cenoura descascada e ralada e 1 lasca de gengibre.

### 3. Suco verde e amarelo

Bata no liquidificador 1 punhado de espinafre lavado, o suco de 2 laranjas e  $\frac{1}{4}$  de manga picada.

### 1. Hidrate a pele

No verão a pele encontra-se em pior estado do que no resto do ano, muito por culpa da praia e do cloro presente nas piscinas. Por esse motivo, a hidratação tem um papel fundamental para ajudar a conservar o bronzeado ideal. É importante aplicar diariamente produtos hidratantes em todas as partes do corpo de modo a evitar a descamação da pele. O hidratante regular será suficiente para o efeito.

### 2. Recorra a autobronzeadores

É uma opção que não deve ser descartada. A molécula dihidroxiacetona, DHA, permite que estes produtos sejam capazes de proporcionar um bronzeado intenso. O resultado final depende da quantidade de DHA em cada unidade, embora outros autobronzeadores variem na sua composição. Ainda assim, os efeitos são diferentes tendo em conta a cor natural de cada pessoa.

### 4. Mude de dieta alimentar

O consumo de vitamina C e os carotenos — moléculas que tingem a pele —, presentes nas frutas e nas verduras, ajudam a conseguir um tom mais uniforme. São exemplo o tomate, o pepino, o espinafre e, sobretudo, a cenoura. Por outro lado, a dieta equilibrada vai ajudar a manter o peso e a prevenir o aparecimento de doenças. A dieta mediterrânica ganha aqui um papel de destaque.

## 6. Tome duches de água fria

Os banhos de água quente podem potenciar a desidratação da pele, provocando, em muitos casos, a descamação. O duche de água da fria, acompanhado de um óleo hidratante, é uma das soluções a ter em conta.

## 7. Beba muita água

É a regra de ouro. A água ajuda a assegurar que as células da pele se mantenham hidratadas. Além de melhorar a elasticidade da epiderme, evita o aparecimento prematuro de rugas no rosto e de estrias no corpo. A prática ganha mais relevância sobretudo no verão — o ABC aconselha oito copos de água por dia.

## 10. Evitar raios UVA

O último conselho está relacionado com a prevenção. Os raios UVA podem provocar o envelhecimento prematuro da pele, além de serem cancerígenos, lembra o espanhol ABC.

A melanina é responsável pela coloração da pele, do cabelo e até dos olhos. Ela é uma proteína natural do corpo e é fundamental para proteção contra os raios UV. Sim, a melanina constitui um filtro que absorve e/ou reflete parte da radiação ambiental e como proteção escurece a pele.

Existem alternativas para manter o look da praia em todas as estações do ano. A alternativa mais famosa é o bronzamento artificial, porém, é preciso ter cuidado, pois você ganha a cor no corpo através de luzes que emitem raios UVA, que é contra-indicado pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Não adianta nada ficar bronzeada se você está prejudicando a saúde da sua pele!

Outra forma de ficar com o a pele bronzeada é usando autobronzeadores. Use-o diariamente, sempre com a pele limpa, bem esfoliada e seca, até atingir a cor desejada. Depois, reaplique apenas a cada dois dias, para manter o tom. Não se esqueça de esperar secar bem! Demora cerca de 3h para começar a fazer efeito.

Independente das formas de manter o seu corpo bronzeado durante todo o ano, a melhor delas é aquele banho de sol bem cuidado. Então, não desperdice as poucas chances de pegar aquele bronze natural o ano todo!

Além da exposição solar – sempre com proteção – a alimentação saudável também é uma excelente aliada para estimular a produção da melanina. Alimentos como cenoura e tomate, por exemplo, são ricos em betacarotenos, que além de favorecer a produção da melanina para o bronzeado da pele, também a protegem contra os radicais livres.

A alimentação pode influenciar bastante na coloração da nossa pele.

Alimentos ricos em betacaroteno, ou os alimentos alaranjados, como cenoura, mamão, acerola, abóbora e a laranja contribuem na produção e na manutenção de melanina, por isso ajudam a manter o bronzeado em dia.

Mas tem um detalhe, o organismo demora um certo tempo para absorver todos os nutrientes necessários para que o efeito seja notado na nossa pele, isso acontece com no mínimo 48 horas depois da ingestão.

Vale a pena investir também em alimentos ricos em vitamina C, como limão, caju, laranja e acerola que eu já falei anteriormente, pois são alimentos que protegem contra a radiação e tem efeito antioxidante, assim como as folhas verde escuras, espinafre, brócolis, escarola.

O uso de cremes hidratantes deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, de preferência após o banho.

Deve ser escolhido o hidratante certo para cada tipo de pele e para o rosto também.

Hidratantes que contenham vitamina E, óleo de amêndoas e extrato de camomila retém a água da pele impedindo que ela fique desidratada.

Então sempre lembre suas clientes que aliar o uso dos cremes hidratantes corretos com a ingestão de muita água pode aumentar, consideravelmente, a satisfação delas com o resultado do bronzeamento.

A esfoliação retira as células mortas da nossa pele, deixando ela mais suave e mais homogênea, isso facilita um resultado uniforme e sem manchas.

A esfoliação tem que ser feita antes do bronze ou depois de pelo menos 2 dias da sessão, que é o tempo que a nossa pele leva para se recuperar do procedimento.

A marquinha perfeita, na maioria das vezes, só se consegue depois de no mínimo 3 sessões, e é muito importante que a cliente saiba disso!

A primeira sessão deve ser em um horário com sol não muito forte, de preferência nos primeiros horários do dia. Em alguns casos, dependendo da pele da cliente, a sessão deve até ser mais curta.

Então, temos que falar já no primeiro contato que é um processo gradativo, que é preciso ter paciência e que está tudo bem se na primeira sessão a marquinha não ficar tão forte.

Imaginando de uma maneira bem simples, o bronzeado nada mais é que uma reação do nosso organismo para proteger a nossa pele da radiação ultravioleta que vem do sol.

É como se fosse um mecanismo de defesa da nossa pele para nos proteger dos danos causados pelos raios UV (Ultravioletas).

Quando exposta ao sol, a nossa pele produz um pigmento chamado Melanina, que escurece por oxidação.

Sendo assim, quando ficamos muito tempo debaixo do sol, nosso corpo (na intenção de nos proteger dos raios solares) produz mais melanina, o que causa o escurecimento da pele, ou como bem conhecemos, aquele famoso “bronzeado”.

A melanina absorve a radiação ultravioleta e nos protege contra uma penetração mais profunda nos tecidos da pele.

Algumas pessoas tem uma tendência de produzir mais melanina e em maior velocidade, ocasionando em um bronzeado perfeito com menos tempo exposta ao sol.

Já em outras pessoas o organismo tem um pouco mais de dificuldade de desencadear esse processo.

Se a pessoa é mais branquinha e não está bronzeada, as células de sua pele não estão protegidas dos raios ultravioletas.

Dessa maneira ela tem maior probabilidade de ter uma queimadura solar se ficar muito tempo exposta ao sol.

Por isso, eu sempre friso sobre a importância de conhecer o tipo de pele da sua cliente antes de iniciar uma sessão de bronzeamento.

Basicamente, uma queimadura solar é um dano celular causado pela radiação ultravioleta.

O corpo responde a esse dano aumentando o fluxo sanguíneo para o leito capilar da derme, a fim de trazer as células para reparar o dano.

Os sintomas geralmente aparecem depois de algumas horas da exposição ao sol, mas geralmente demora um pouquinho mais pra sabermos qual a intensidade da queimadura.

Sintomas da queimadura de sol:

Pele avermelhada e dolorida;

Pele quente e sensível ao toque;

Pequenas bolhas;

Dor de cabeça e febre (em alguns casos);

Descamação da pele (Geralmente 4 a 7 dias depois da exposição solar).

A radiação UV que recebemos do sol (especificamente a UVB), estimulam a produção da Vitamina D, que contém diversos efeitos benéficos para a nossa saúde.

Todas nós precisamos da Vitamina D em nosso organismo, pois ela é fundamental para a absorção de Cálcio e Fósforo, mantém nosso cérebro funcionando bonitinho, além de fortificar nossos ossos, dentes e músculos.

Porém, é preciso sempre tomar cuidado com a exposição a radiação ultravioleta, por causa dos riscos que ela pode ocasionar na pele.

Apesar do estímulo à produção da Vitamina D em nosso corpo, eu não recomendo a exposição intencional ao sol como forma de reposição dessa vitamina.

O autobronzeador pode até ser uma boa opção para quem é mais branquinha e não tem tanto tempo de pegar um sol ou fazer uma sessão de bronzeamento natural.

É uma saída mais saudável e rápida para quem só lembra de pegar uma corzinha quando chega o verão.

Os autobronzeadores possuem dihidroxiacetona (DHA), que reagem na camada mais superficial da pele, deixando ela com uma coloração um pouco mais laranja-amarronzada.

O autobronzeador geralmente é usado para eliminar aquele brancão ou então deixar a pele levemente bronzeada.

Uma pele bronzeada (com qualidade e sem riscos) não se consegue da noite para o dia, em alguns casos é preciso algumas sessões para se alcançar o resultado perfeito.

Se feito de maneira correta é possível atingir excelentes resultados sem se expor aos riscos.

Comece tomando sol aos pouquinhos, indo todos os dias e ficando pouco tempo, no início da manhã ou no fim da tarde, horários em que os raios solares agredem menos. Não deixe de passar protetor solar.

Se você ainda não foi à praia/clube e a sua pele ainda não tomou sol, faça uma esfoliação dois dias antes. Isso ajuda a remover as células mortas da pele, o que contribui para um bronzeado sem manchas e falhas. Mas se você já está queimada de sol, descarte a ideia, pois a esfoliação vai danificar ainda mais a sua pele.

Voltou da praia, logo após o banho aplique um bom hidratante pós-sol, que possuem substâncias calmantes que amenizam os efeitos maléficos provocados pela intensa exposição ao sol e ainda evita descascar a pele.

Conquistou a cor dos sonhos e quer manter por mais tempo? Depois que a temporada de banho de sol acaba, aquele bronzeado lindo vai desaparecendo aos pouquinhos, mas existem algumas contribuições da própria natureza para

continuar morena: sucos ricos em betacaroteno, nutriente presente em frutas e verduras de cores alaranjadas e avermelhadas.

Suco de cenoura, beterraba, laranja, folhas verdes... além de fazerem um bem danado à saúde, mantêm o bronze por mais tempo, pois estimula a produção de melanina, responsável pela pigmentação da pele e, de quebra, ainda ajuda a proteger contra os raios ultravioleta.

Procure ingerir também alimentos ricos em ômega 3, que auxilia na absorção do betacaroteno, tais como peixes, nozes, soja e linhaça.

Se for possível continue tomando sol de manhã ou no fim da tarde, quinze minutinhos, de uma a duas vezes por semana, é o suficiente! Mas se o tempo fechou, uma boa opção é usar os produtos autobronzeadores, que possuem uma substância chamada dihidroxiacetona, que reage com a pele produzindo melanina de maneira natural, sem precisar tomar sol, impedindo que a cor desbote

1- Tomar sol de forma gradativa, reduzindo o índice de protetor solar à medida que os dias de exposição ao sol vão passando Aumenta a pigmentação da pele de forma mais gradual sem que esta seja fortemente agredida pelo sol dando tempo para um bronzeado mais seguro e sem descascar

2- Tomar uma ducha sempre após o banho de mar ou piscina Isto elimina a salinidade da água do mar na pele e a química da água da piscina que poderiam facilitar o descascar

3- Manter uma boa hidratação da pele com cremes e óleos de banho Reduz a chance de descascar

4- Manter uma boa hidratação corporal ingerindo muito líquido Diminui a chance de descascar

5- Evitar banhos muito quentes que agredem a pele e favorecem o descascar

6- Evitar o sol mais forte do dia (este só agride a pele e fará o paciente descascar) Sem descascar o bronzeado dura mais tempo.

7- Tomar cuidado com dias nublados e abafados. O mormaço, tão subestimado, acaba sendo extremamente prejudicial à pele que não está protegida causando queimaduras que facilitarão o descascar e a perda do bronzeado

8- Ingerir alimentos ricos em betacaroteno (frutas e legumes de cor vermelha, laranja ou amarelo) Por impregnação do betacaroteno na gordura da pele este elemento de cor amarelo/alaranjado colabora com o tom bronzeado da pele

9- Ingerir alimentos ricos em anti-oxidantes Frutas, legumes, verduras, grãos e alimentos integrais. Estes ajudam a reduzir a inflamação da pele durante os dias de exposição e protegendo a mesma dos danos causados pelo sol. Apesar disto, não impedem o bronzeado.

10- Fazer uso conjunto de autobronzeadores que não agredem a pele e reforçam a cor do verão quando você não estiver mais na praia ou piscina

#### Exfoliar

Antes de ir de férias, faça uma exfoliação em todo o corpo, inclusive na cara, para retirar as células mortas e evitar ficar com manchas do sol. Isto ajuda a conseguir um bronzeado mais rápido e uniforme.

Depois das férias, pode e deve continuar a exfoliar a pele, no entanto, deve fazê-lo de forma suave, para não tirar a camada superior da pele que é a que está bronzeada.

#### Proteger

O protetor solar não serve só para enfeitar, nem deve ser usado apenas depois de já ter apanhado um escaldão. O objetivo é proteger a pele antes de estar exposta aos raios UV. Idealmente o protetor solar a ser usado deveria ser o que tem maior fator de proteção.

#### Hidratar

Depois de apanhar sol, é essencial hidratar a pele. Um creme hidratante de rosto e de corpo são indispensáveis na mala de viagem e devem ser aplicados logo após o banho. Pode optar por cremes aftersun que são habitualmente mais hidratantes e têm ainda a função de prolongar o bronzeado.

#### Beber água

Também faz parte da hidratação. Pode encher o corpo e o rosto de creme, que se não beber água, vai parecer tudo em vão. É importante durante todo o ano, e, por isso se diz que idealmente deveríamos beber 1,5L de água por dia, mas no verão é ainda mais fundamental, e ajuda a que a pele se mantenha hidratada e não comece a secar e a cair.

## Banho

Se é daquelas pessoas que só consegue tomar banho com a água a ferver, o mais certo é o bronzeado desaparecer antes de as férias terminarem. Um dos truques para prolongar o bronzeado é tomar banho com a água mais fria que conseguir.

Além da água fria, deve ainda trocar o gel de banho por um óleo, que deixa a pele mais hidratada.

## Alimentação

Também através da alimentação se podem conseguir melhores resultados no que diz respeito à manutenção do bronzeado. Alimentos que possuem betacaroteno ajudam neste processo. Como é o caso da cenoura, que não é novidade, da batata doce, espinafres, manga, tomate ou abóbora.

Alimentos com tirosina, como o peru, salmão, abacate ou amêndoas também podem ajudar. Mas claro que tudo depende das quantidades ingeridas.