

Qual é a porção ideal de protetor solar que deve ser usada no rosto? Meça com a colher

A falta do filtro pode causar envelhecimento precoce, ressecamento, lesões pré-cancerosas e até mesmo o câncer de pele

Por Thayssa Rios — Rio de Janeiro

A estação oficial do calor ainda não chegou, mas as temperaturas mais quentes apareceram frequentemente durante este ano. O uso correto do filtro solar é indispensável em todos os dias e não só nos que o sol aparece. Em qualquer mês do ano o protetor é um grande aliado para evitar diferentes problemas na pele, entre eles o envelhecimento precoce, o ressecamento, as lesões pré-cancerosas e até mesmo o câncer de pele.

Os raios ultravioletas A e B, que penetram na pele, causam danos e têm efeito acumulativo. Por isso, os cuidados não podem ser deixados de lado para evitar também as manchas e rugas, além das possíveis doenças dermatológicas.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) de São Paulo, o Fator de Proteção Solar (FPS) mais indicado é de no mínimo 30, porém a recomendação ampla não dispensa a necessidade da consulta individual ao dermatologista. No geral, a indicação é de "uma colher de chá de protetor solar no rosto e no pescoço".

O uso diário de protetor solar é recomendado em todas as estações, já que a exposição não acontece apenas com a pele exposta diretamente ao sol, protegendo-a também das radiações UVA e UVB.

— A radiação UVA possui intensidade constante durante todo o ano, atingindo a pele praticamente da mesma forma durante o inverno ou o verão. Ela penetra profundamente na pele, sendo a principal responsável pelo fator envelhecimento e também influencia no surgimento do câncer. Já os raios UVB penetram superficialmente na pele e causam as queimaduras solares — explica o dermatologista Daniel Dziabas, membro titular da SBD, enfatizando que "a radiação UVB tem sua incidência aumentada durante o verão, especialmente entre

10 e 16 horas".

Como usar corretamente

Até nos dias nublados o filtro solar não deve ser esquecido. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, a aplicação deve ser feita no mínimo 30 minutos antes da exposição solar.

E não basta aplicar apenas no início do dia. É indicado que seja feita uma reaplicação a cada três horas. Para dias de mais transpiração, exposição solar prolongada ou depois de sair da água, o indicado é que o intervalo diminua para a cada duas horas.

Para garantir a eficácia do produto, a aplicação deve ser uniforme. A dermatologista Jucele Bettin, da Clínica FEM, em São Paulo, e membro da SBD, alerta ainda que para o rosto é necessário um produto próprio:

— A pele do rosto, em geral, é mais oleosa que a do corpo. Por isso, para evitar o aparecimento de cravos e espinhas, o ideal é optar por um protetor solar oil-free ou em gel — alerta a dermatologista.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/12/03/qual-e-a-porcao-ideal-de-protetor-solar-que-deve-ser-usada-no-rosto-meca-com-a-colher.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ