



**mamma mia!**  
cadastre-se

peixurbano

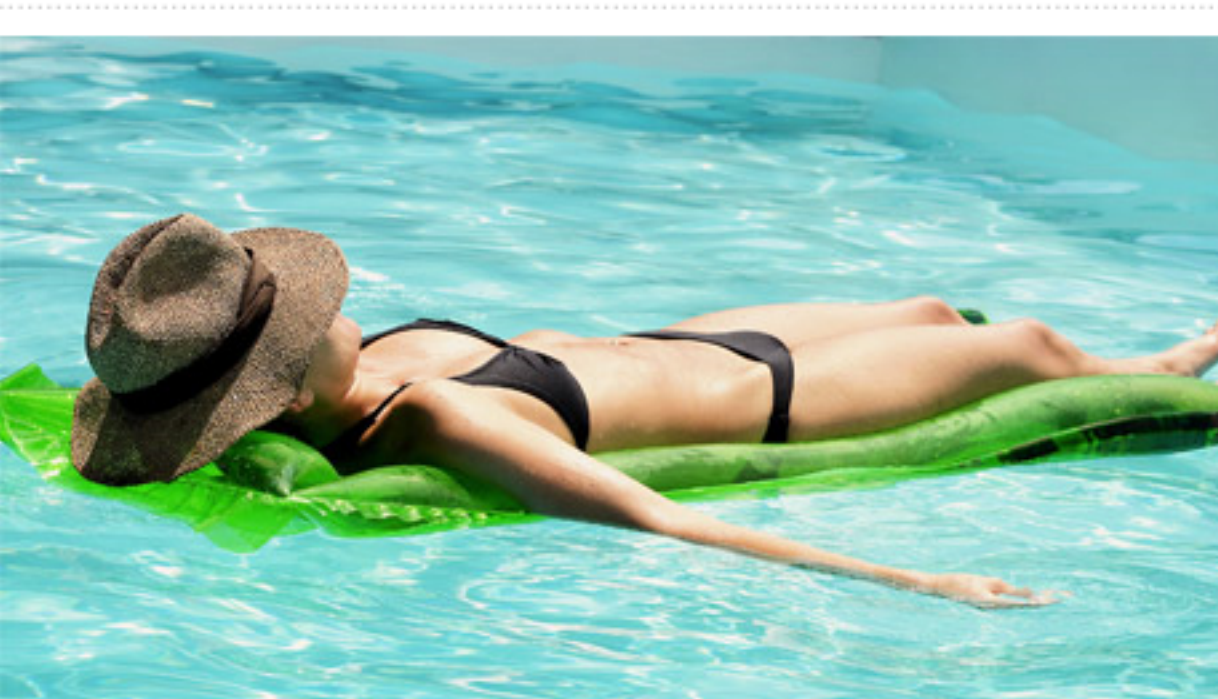
Beleza Boas Compras Casa Moda Notícias Podcasts Presentes Tecnologia



Anúncios Google Solar Pele Água Inneov Imedeem

## Cuidados com a Pele – O Filtro Solar Correto

POR TATIANA VIANNA · 2 DE FEVEREIRO DE 2010 · SEM COMENTÁRIOS  
BELEZA, COSMÉTICOS



Quando o assunto é **pele**, o melhor jeito para mantê-la linda é poupá-la. Por mais que hoje em dia a medicina estética ofereça tratamentos para clarear manchas, amenizar rugas, marcas de expressão e melhorar o aspecto da pele, o ideal mesmo é **evitar** que se tenha um desses problemas.

Além do ponto de vista estético, **proteger** a pele também nos poupa de problemas sérios como o câncer de pele. No entanto, o filtro solar nem sempre é usado de forma correta.

### Você sabe como utilizá-lo e qual é o fator de **proteção** adequado para a proteção diária da sua pele?

De acordo com a **Dra. Kátia da Silva Costa**, médica especialista em medicina estética, o fator de proteção ideal para ser usado diariamente é o 30: "*Com a agitação e correria de nossa rotina, fica praticamente inviável para qualquer pessoa aplicar o filtro solar a cada 3 horas. Por isso, recomendamos usar pelo menos 3 vezes ao dia, todos os dias, independente do clima e mesmo dentro de casa*" ressalta.

Engana-se quem pensa que em dias nublados e chuvosos a pele fica protegida da exposição nociva do sol. Já se sabe que a radiação UVA e UVB atingem a superfície da terra mesmo sob essas condições. "*Dentro de casa, a radiação dos computadores e lâmpadas também pode lesar nossa epiderme e derme. Por isso a importância de usar o filtro solar todos os dias*" alerta a Dra. Kátia que aconselha a ter atenção quanto à quantidade de filtro a ser usada para garantir a **eficácia** do produto: "*A quantidade de protetor solar internacionalmente aceita para garantir o FPS (fator de proteção solar) é de 2mg/cm<sup>2</sup> de pele, o que significa usar em média, o volume de uma colher de chá para o rosto. A maioria dos usuários obtém apenas 20 a 50% do FPS encontrado no rótulo, devido à aplicação incorreta*".

### Algumas dicas importantes:

- 1- Quanto mais alto o fator de proteção, mais oleosa e alergênica se torna a fórmula;
- 2- Evitar exposição ao sol das 10hs às 16hs, aplicar produto adequado ao seu tipo de pele, com FPS30;
- 3- O pós-sol também é importante; recomenda-se o uso de hidratantes e calmantes específicos para a sua pele.

### Produtos recomendados:

**Pré-sol:** reforçam as defesas cutâneas antes da exposição ao sol. Exemplos: IMEDEEN Tan Optimizer™, INNÉOV Solar

**Proteção Solar:** exemplos: SpectraBAN do Laboratorio Stiefel, Minesol Actif da RoC, Minesol Oil Control da RoC

**Pós-sol:** acalmam a pele e repõem nutrientes. Exemplos: Água Termal Avène, Água Termal La Roche Posay



Tan Solar – SpectraBAN  
Optimizer Innéov – Stiefel  
–  
Imedeem



Minesol Minesol Água  
Actif – Oil Termal –  
RoC Control – Avène  
RoC



Água  
Termal –  
La  
Roche  
Posay

### Serviço:

Kátia da Silva Costa – CRM: 98226  
Telefone: (11) 2679-3031

Todos os produtos aqui mencionados são encontrados em farmácias e drogarias das redes Onofre, Droga Raia, Drogaria São Paulo e Ultrafarma.

### Mais Informações:

[www.aveneusa.com](http://www.aveneusa.com)

[www.imedeem.com.br](http://www.imedeem.com.br)

[www.inneovbrasil.com](http://www.inneovbrasil.com)

[www.laroche-posay.com.br](http://www.laroche-posay.com.br)

[www.roc.com.br](http://www.roc.com.br)

[www.stiefel.com.br](http://www.stiefel.com.br)

Tags: Água Termal, Avène, Beleza, Cosméticos, Cuidados com a Pele, Dicas, Filtro Solar, IMEDEEN Tan Optimizer, INNÉOV Solar, La Roche Posay, Minesol Actif, Minesol Oil Control, Pós Sol, RoC, Saúde, SpectraBAN, Stiefel

### SOBRE O(A) AUTOR(A)



Tatiana Vianna é redatora e consultora de moda e comportamento; ministra cursos na área de Moda e presta consultoria de imagem e etiqueta em empresas.

- Tweet this post
- Post to Facebook
- Digg this!
- Add to Delicious
- Google Buzz
- Post to Technorati
- Email a friend



Buscar



Anúncios Google

### Casacos de Pele

Revisão, Limpeza, Conserto e Reforma de Casacos de Pele.  
[www.pelesmarcos.com.br](http://www.pelesmarcos.com.br)

### Tratamentos de Estética

Estética de qualidade com até 70% de desconto. Aproveite!  
[www.GROUPON.com.br](http://www.GROUPON.com.br)

### Roupas Femininas 70% OFF

Todo Dia Você Recebe 1 Mega Oferta c/ um Desconto. Cadastro em 5 Seg!

### Visage Dermatologia

Laser, Toxina Botulínica, Peeling Limpeza de Pele, Drenagem Linfática  
[www.esteticavisage.com](http://www.esteticavisage.com)

### ÚLTIMOS POSTS

- 44 Bico Largo #1 – Dossiê Xadrez na Moda Masculina
- Nova Loja Misturinha no Shopping Iguatemi SP
- Bazar Studio TMLS Dia 19.03 em Campo Bom
- Os Novos Tênis da Linha Nike V-Series
- Cris Barros Lança Ótima Coleção Para Riachuelo
- Juliana Jabour Desenvolve Coleção Com a Hope
- Bazar The Candy Shop Flavor Tem Peças A Partir de R\$20,00
- Liquidação na Cartel Zero Onze Edition Store
- Datelli Lança Linha de Esmaltes
- Costume Apresenta o Making Of de Sua Campanha Inverno 2011
- Liquidação Com Até 60% Off Na Loja-Galeria Mix & Match
- "Nude Day" da Hope Presenteia Clientes Com Lingerie



Submarino



DVD The Best of Bob Dylan  
**R\$ 17,90**



CD Bob Dylan Collection - Importado.  
**R\$ 139,90**



CD Bob Dylan Collection, Vol. 3 - [2005]  
**R\$ 120,90**



DVD Bob Dylan: No Direction Home.  
**R\$ 98,90**



CD Free wheelin' Bob Dylan [Hybrid]  
**R\$ 58,90**