

Dr Luís Henrique Mihara  
Diretor Técnico da Clínica Fundamental  
CRM-SP 100394

## **Excesso de sol na pele: Ressecamento, aspereza, manchas, flacidez, rugas**

No período de verão, muitas pessoas abusam do calor do sol em piscinas, praia ou em outras práticas de lazer ao ar livre. Os raios do sol em pequenas doses são benéficos e importantes, principalmente para a produção de vitamina D, mas a exposição por longos períodos, e em horários de maior incidência (entre 9 e 15 horas) causam ardência e queimadura na pele. Este efeito imediato, é o que percebemos facilmente, mas outros danos imperceptíveis, na pele se iniciam, e progressivamente, faz a pele perder o brilho e o viço. Os efeitos tardios do excesso de sol na pele, aparecem na forma de manchas, flacidez, rugas e ressecamento, dando uma aparência de pele descuidada e envelhecida.

O tipo de raio do sol responsáveis pelo dano da pele é uma luz invisível, conhecido como Ultravioleta (UV). Estes raios de luz, especialmente os raios Ultravioleta B (UVB), são capazes de atingir e penetrar na superfície da pele. Podem gerar lesões evolutivas, ou seja, iniciam como pequenas manchas, estas continuam evoluindo para uma pele mais áspera e ressecada, e podem finalmente, chegar a alguns tipos de câncer de pele.

É importante, acrescentar que os raios UV também são os grandes vilões do envelhecimento da pele, especialmente os raios Ultravioleta A (UVA), que são capazes de causar a fragmentação das fibras de colágeno e elastina, causando assim, danos estruturais. A flacidez aparece, rugas precoces e manchas na pele progressivamente vão aumentando.

Cuidar da pele protegendo se dos raios da luz, torna se cada vez mais importante, uma vez que a barreira natural contra os raios Ultravioleta, da camada de ozônio tem sido progressivamente destruída.

Alguns hábitos, como tomar sol para ficar bronzeado, ou simplesmente, não aplicar protetor solar diariamente, tem que ser substituídos por hábitos mais saudáveis, como utilização frequente de protetor solar contra a exposição diária dos raios do sol.

Repetições de exposições aos raios UV, em atividades ao ar livre, sem protetor solar, são suficientes para provocar manchas na pele de médio a longo prazo.

Também vale ressaltar que há diversas marcas e fatores de proteção dos Protetores solares, mas nem todos fazem a proteção contra os raios UVA. Todos eles tem a proteção contra os raios UVB, pois o maior apelo é para proteção contra o câncer de pele, porém devemos nos preocupar também, com os danos dos raios UVA, que causam o envelhecimento precoce da pele. Portanto, a atenção deve ser redobrada.

Depois que já surgiram as manchas e a flacidez se instalou, o tratamento deve ser mais intenso e muitas vezes mais caro. A informação adequada para sua prevenção vale muito, procure saber do médico, as características do protetor solar que está sendo prescrito. E também, colocar em prática informações valiosas. Para quem ainda não usa protetor solar, a mensagem é: "Nunca é tarde para diminuir o agravamento do envelhecimento".

Atualmente existem vários procedimentos estéticos capazes de tratar os efeitos nocivos do sol. O procedimento mais indicado é o LASER, com seus diversos tipos: laser de Nd YAG, laser de CO2 fracionado, Luz Pulsada, e alguns peeling combinados. Mas lembre-se, consulte seu médico para que ele avalie em que estágio esta comprometido a pele, e possa indicar o melhor tratamento.