

Bronzeamento seguro



Quem vai para destinos com calor, sol e mar, quer que as férias, além de boas recordações, também tragam um bronzeado bonito. O mais importante, é que essa corzinha também seja saudável.

Os princípios de um bronzeamento saudável e seguro são muito simples:

1. Acostume gradativamente a pele à luz solar. No primeiro dia, fique ao sol brevemente (cerca de 30 minutos) e prolongue cada dia o tempo do banho de sol.
2. Use sempre filtro solar com filtros anti-UVA e anti-UVB. Escolha um creme adequado para o seu tipo de pele e para o lugar de férias.
3. Sempre use um filtro maior no rosto, pescoço e ombros do que no resto do corpo.
4. Não se esqueça de usar protetor solar nas orelhas, na área calva e nos pés.
5. Aplique o filtro solar na pele 30 minutos antes de sair ao sol. Após 3 horas de exposição ao sol e depois de cada banho, o filtro deve ser aplicado de novo, mesmo que seja à prova d'água.
6. Enquanto ao sol, não use cosméticos com perfumes. Em conjunto com o sol, podem induzir a uma reação foto-tóxica.
7. Tente não tomar banho solar entre as 11h e as 15h, quando o sol é mais forte.
8. Use protetor solar também em dias nublados – 90% da radiação penetra entre as nuvens.
9. Se ficar em altitudes altas, use cremes com maior filtro, pois a radiação é mais forte em grandes altitudes.
10. Proteja os olhos, use óculos escuros com filtros UV.

Primeiros socorros para queimaduras solares

A luz solar reflete na água, neve ou areia. Por isso, as queimaduras ocorrem mais frequentemente quando estamos de férias. Sintomas como vermelhidão, ardor e inchaço na pele significam queimaduras de primeiro grau. Bolhas na pele, febre, calafrios e vômitos são sintomas de queimaduras de segundo grau.

No caso da **queimadura solar de primeiro grau**, deve-se aplicar compressas frias (como gaze embebida em água morna limpa) ou um medicamento com pantenol, alantoína, ou própolis, que aliviam a pele inflamada. Tais medicamentos podem ser resfriados na geladeira para aumentar a sua eficácia. Um método caseiro de amenizar as queimaduras é a lubrificação da pele com iogurte natural (sem açúcar), que contém ácido láctico com função anti-inflamatória.

Quando aparecem bolhas na pele e febre, estamos lidando com **queimaduras de segundo grau**. Nesta situação, se deve proceder como no caso de queimaduras de primeiro grau e procurar atendimento médico imediato. Não fure as bolhas, pois elas protegem a pele contra a infecção.

Depois de alguns dias, quando os primeiros sintomas dolorosos diminuírem, é preciso hidratar adequadamente a pele utilizando cremes espessos para o corpo com vitamina E e provitamina B5. Por pelo menos duas semanas, é preciso evitar banhos quentes e peelings, que irritam a pele. Também se deve beber muita água para manter a hidratação adequada do organismo.

[Gosta das nossas informações? Acesse nosso blog para inspirações, ofertas e dicas sobre viagem. Clique aqui!](#)

Informações importantes:

- [Vacinação antes da viagem](#)
- [Transporte de alimentos](#)
- [Mal-estar no voo](#)

Veja também:

