

de Rio Preto, recomenda a aplicação do protetor solar. “Ele deve ser aplicado todos os dias, mesmo em dias chuvosos e nublados. Aplicação pela manhã e reaplicar a cada duas horas. Dar preferência para os protetores físicos e químicos, com fator de proteção alto, de preferência com cor e que tenham proteção contra os raios UVA, UVB e luz visível”, afirma a especialista, que também recomenda o uso de chapéus, sombrinhas, bonés e guarda-sol.

Além disso, quem tem pele com melasma deve usar produtos prescritos por dermatologistas. Renata diz que hoje já existem no mercado protetores solares com cor de base e pós compactos com uma boa cobertura para manchas. Dessa forma, é possível ‘camuflar’ as manchas e proteger a pele.

Para Ana Paula, a maquiagem também pode ser uma grande aliada do dia a dia das mulheres que sofrem com o melasma, já que determinados produtos ajudam a amenizar a aparência das manchas. Mas cuidado com os exageros. “Uma maquiagem com excesso de produtos pode influenciar a obstrução dos poros e intensificar as manchas, por isso é muito importante ter a indicação de um dermatologista sobre qual maquiagem mais indicada para você”, recomenda.

## Diagnóstico é clínico

O melasma pode piorar muito durante o verão, por conta da exposição solar e do calor. “Não só os raios ultravioletas, mas os infravermelhos também atuam na pigmentação, desencadeando ou piorando o melasma. Qualquer situação com irradiação de calor (ambientes quentes, fogão, churrasqueira, lareira) agrava o melasma, explica a dermatologista Beatriz Cavalcanti, de Rio Preto.

O diagnóstico é feito por meio de exame clínico dermatológico. Segundo Beatriz, um aparelho com tecnologia digital é usado para diagnosticar e identificar a extensão na face. Em algumas áreas as manchas podem ser identificadas visualmente, mas em outras ficam ocultas. “Com essa tecnologia podemos mapeá-las por completo. Esses aparelhos fazem uma análise detalhada nas camadas mais profundas da pele, possibilitando a detecção de melasmas muito iniciais o que facilita o diagnóstico precoce e tratamentos mais indicados de acordo com sua extensão, profundidade e densidade dos depósitos do pigmento melanina.”



Protetor solar deve ser aplicado todos os dias, mesmo em dias chuvosos e nublados