

Cuidados com a pele no verão

Por Dra. Viviane Priscila Gonçalves *

A pele é o maior órgão do corpo humano e tem a função de revestimento, formando uma barreira protetora contra micro-organismos, produtos químicos e agentes físicos, como por exemplo, o sol.

Para mantermos uma pele bonita e saudável são recomendados alguns cuidados especiais.

Sempre devemos estar atentos à hidratação, bebendo pelo menos 2 litros de água por dia. Não devemos esperar sentir sede para beber água. E se a pele estiver ressecada, é sinal de que o corpo precisa de mais água e de que precisamos aumentar a ingestão.

Outros fatores interferem com a hidratação da pele, e no verão, o vento, a poeira, o sol em excesso, o calor e o ar seco contribuem para um maior ressecamento.

Então, o que podemos fazer para minimizar os danos à pele?

Os banhos devem ser com água morna para fria, devemos usar pouco sabonete, de preferência os brancos e sem muito perfume. Não devemos utilizar buchas e devemos usar cremes hidratantes adequados, também sem muito perfume.

Para a pele da face, que fica exposta à poluição, ao sol e à fumaça de cigarro o dia inteiro, devemos realizar uma limpeza



Outro cuidado de extrema importância é a proteção da pele contra os raios solares, o que pode ser obtido através do uso de roupas, chapéus e/ou filtros solares adequados. Não devemos nos esquecer de que a radiação solar é mais intensa entre 10 horas da manhã e 3 horas da tarde, sendo recomendável evitá-la sempre que possível.

Dra. Viviane Priscila Gonçalves



Se estivermos tomando sol, devemos reaplicar o filtro solar depois de entrar na água ou a cada duas horas.

cuidadosa antes de dormir. Isso porque a pele que não é lavada acumula resíduos, tornando-se opaca e áspera, tem maior incidência de cravos e dificulta a renovação das células do rosto. Pode-se utilizar uma loção sem álcool ou um sabonete neutro, eles ajudarão a retirar as células mortas do rosto e a eliminar os resíduos, deixando-a leve e fresca.

Outro cuidado de extrema importância é a proteção da pele contra os raios solares, o que pode ser obtido através do uso de roupas, chapéus e/ou filtros solares adequados. Não devemos nos esquecer de que a radiação solar é mais intensa entre 10 horas da manhã e 3 horas da tarde, sendo recomendável evitá-la sempre que possível.

O uso do filtro solar exige uma mudança nos nossos hábitos diários. Devemos aplicar o pro-

tetor solar pela manhã e após o almoço, todos os dias, mesmo em dias chuvosos ou nublados! Isso porque a radiação solar é capaz de atravessar as nuvens e causar dano à pele.

Se estivermos tomando sol, devemos reaplicá-lo depois de entrar na água ou a cada duas horas. O fator de proteção solar deve ser no mínimo 30. Pessoas com pele oleosa devem preferir as apresentações em gel ou livres de óleo e pessoas com pele seca a normal, apresentações em loção cremosa. O protetor solar age criando uma camada protetora na pele, impedindo que os raios ultravioleta atinjam as células, ou absorvendo os raios e refletindo-os para o meio ambiente, protegendo o corpo.

Os raios solares ao incidirem na pele atingem o núcleo das células, tornando-as menos resistentes e qualificadas. Como re-

sultado, surgem rugas, manchas, sardas, envelhecimento precoce ou, o que é pior, o câncer de pele. Além disso, os efeitos da radiação ultravioleta são cumulativos, mesmo parando de se expor ao sol, as alterações da pele podem se manifestar anos depois.

Quanto ao bronzeamento artificial, ele não é recomendável, pois é o mesmo que tomar sol durante o verão sem proteção solar. A pele não descasca, mas as consequências maléficas são as mesmas do sol: as fibras de colágeno e de elastina que mantêm a pele firme e jovem são danificadas, deixando-a menos elástica, mais opaca e sujeita a marcas. E o mais grave é que também aumenta a fragilidade da pele e o risco de câncer de pele. Uma alternativa para deixar a pele com uma cor mais bronzeada é utilizar produtos auto-bronzeadores. Eles contêm uma substância química (o DHA) que reage com a queratina da pele, acrescentando um tom dourado a pele. Funcionam como uma "tintura" superficial, que sai com o tempo, sem danos e alguns até ajudam na hidratação.

* Médica autônoma, especialista em Dermatologia e que atua no Biocor Instituto.

Serviço Dermatologia



CONSULTÓRIOS:
Alameda da Serra, 217 - Nova Lima - MG.
Tel. (31) 3289-5040 - www.biocor.com.br



Laboratório de Análises Clínicas

O Laboratório do Biocor conta com profissionais médicos, patologistas clínicos, hematologistas, bioquímicos, biólogos, técnicos e auxiliares de laboratório, altamente capacitados e qualificados.

EXAMES GERAIS E ESPECIALIZADOS

- ✓ Bioquímica
- ✓ Terapêuticas
- ✓ Hematologia
- ✓ Hormônios
- ✓ Imuno-hematologia
- ✓ Microbiologia
- ✓ Parasitologia
- ✓ Sorologia
- ✓ Urinálise

Atendimento: (31) 3289-5108



Alameda da Serra, 217
Nova Lima - MG • Tel.: (31) 3289-5000
www.biocor.com.br • biocorinstituto@biocor.com.br