

# Pele de seda

**Atenção redobrada.** Com alguns cuidados básicos é possível curtir o sol, a praia e a piscina e manter a pele saudável e brilhante

**D**urante o verão é comum que a exposição ao sol aumente, não só na praia, mas nas atividades ao ar livre, no dia a dia ou finais de semana.

Para garantir que os cuidados com a pele sejam mantidos, é importante ficar atento aos ve-

lhos hábitos que muitas vezes são esquecidos, como se hidratar bem e usar o protetor solar de maneira adequada.

Para te ajudar a não fazer feio na estação, o Metro Jornal ouviu dois especialistas que explicam como se proteger e manter a pele saudável sem perder o melhor do verão. ● METRO



Organismo bem hidratado e pele mais bonita

## Hidrate-se e brilhe

"É importante reforçar a hidratação porque o sol resseca a pele. E isso deve ser feito não só com o uso de hidratante, mas também ingerindo líquidos, porque a pessoa sua bastante e se desidrata de maneira inconsciente", afirma a dermatologista Luciana Maluf.

## Bronze na medida certa

"Felizmente está fora de moda hoje ficar muito bronzeado, mas ainda tem quem goste", diz Fernando Macedo. O dermatologista alerta essas pessoas para os riscos do fotoenvelhecimento. "Elas terão a pele com mais ruga e mais aspereza e esse efeito é cumulativo, sem falar nos riscos de câncer de pele."

Para Luciana Maluf é possível ficar bronzeada, mas com consciência. "É preciso reaplicar o protetor solar a cada duas horas, mas aquela camada grossa. E não abrir mão de chapéu, guarda-sol e camiseta nos horários de maior intensidades dos raios, entre meio-dia e 14h."



A exposição é mais indicada pela manhã





## Cuidado com os tratamentos

Adorados por grande parte das mulheres, a esfoliação e o peeling não estão contraindicados desde que alguns cuidados sejam tomados. "Esses são tratamentos superficiais e podem ser feitos no verão, desde que a pessoa não vá se expor ao sol de forma intensa nos próximos 15 dias", explica o dermatologista e membro da SDB (Sociedade Brasileira de Dermatologia) Fernando Macedo. A dermatologista do Hospital Sírio Libanês, membro da SDB e da SBCD (Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica), Luciana Maluf explica "só recomendamos evitar porque as pessoas esquecem de reaplicar o protetor e usar chapéu. Mas, se mantiverem esses cuidados, não terão problema."

Procedimentos podem ser mantidos, mas é preciso atenção



FOTOS: PHOTL.COM



## Nada de manchas

Algumas pessoas têm predisposição para o aparecimento de manchas, principalmente no rosto. Neste caso, para não perder os resultados daquele tratamento feito durante o inverno, os especialistas indicam reaplicar o protetor solar com frequência e usar protetores físicos para o rosto, como chapéus e bonés, evitando a exposição da área ao sol.

## Proteção certa

A fotoproteção adequada é uma das questões mais importantes durante a estação. Para facilitar este trabalho, a indústria já oferece diferentes opções de produtos. "O filtro solar em creme é legal para pessoas de mais idade, porque elas têm a pele mais sensível e amadurecida. Para as peles mais oleosas, os protetores em gel e oil free são bem indicados. Já para as crianças, vale investir naqueles com denominação kids", diz Luciana Maluf.

## Outras dicas



A cada estação é preciso adequar o hidratante;



Autobronzeador é boa saída para as mais branquinhas;



Se abusar na exposição ao sol, hidrate mais a pele;



Use roupas de tecidos leves, como algodão;



O fator do protetor deve ser igual ou superior a 30;



Água termal ajuda a acalmar a pele ressecada pelo sol.



Pele mais claras precisam de mais cuidados