



Se você cometeu extravagâncias no carnaval, agora é hora de se recuperar

Falta pouco para o outono e com ele dias mais frescos e o tempo de encarar a realidade. Afinal, os tais 'furos' na camada de ozônio, entre outros problemas que afetam a humanidade, não são ficção científica. É tempo de assumir os danos que os bons dias de sol trouxeram para o seu corpo. Tempo de arregaçar as mangas e tomar providências, pois elas existem e são acessíveis.

Antes de tudo somos humanos. E, no carnaval, super-humanos. Afinal, é o auge do verão, e carnaval é o tempo do 'tudo podemos e vamos nos divertir'. Mesmo os mais atentos nos cuidados com o corpo resvalam numa extravagância – e não só mais uma (ou duas, ou três!) caipirinha e cerveja, como também um 'pouco a mais' de comidinhas nada nutritivas. Aquele 'sol pra cada um' e mal tomado (quem se lembrou de reforçar o filtro solar a cada duas horas?), a água salgada, a piscina clorada (o creme protetor de cabelos ficou na gaveta?), entre outros mimos, agora virão à tona.

No topo das empolgações do verão, os cabelos – os esquecidos ou mal protegidos cabelos. Um verão de exposição à água salgada, ao cloro e ao sol os torna secos. Já o couro cabeludo fica muito oleoso, o que pode produzir caspa, coceira e queda de fios. Produtos com antifúngicos, antirresíduos e antioleosidade ajudam nesta situação. Para os fios ressecados é necessária uma hidratação mais profunda que possa fazer o selamento das escamas de queratina, visando à recuperação do brilho e da maciez dos cabelos.

Como sempre, a pele é a grande vítima do verão. E ela faz suas reclamações sob a forma de acne em algumas áreas e ressecamento em outras; manchas e melasmas, micoses e outros problemas sérios, como herpes e câncer. O excesso de sol resseca a pele e, aparentemente, 'seca' as espinhas. No entanto, no final do verão o organismo faz o 'rebote' desse quadro,



pois entende que o corpo está muito seco e precisa produzir o *sebum*, nossa lubrificação natural de gordura. Assim, aumenta-se a oleosidade da pele, os poros se entopem e o quadro de acne se reinicia. Dependendo da gravidade do quadro, há necessidade de produtos secativos, hidratantes para pele oleosa e antibióticos tópicos e por via oral.

Hidratar é a palavra de ordem no momento. As áreas mais secas do corpo se beneficiarão com produtos hidratantes mais cremosos feitos de vegetais e minerais. A probabilidade de adquirir novas manchas e melasmas é grande e as lesões preexistentes ficarão mais evidentes, pois o sol ativou a melanina. Produtos com

clareadores tópicos, como a hidroquinona, podem ajudar. Há também os clareadores de uso oral.

Outro problema pós-verão são as micoses de pele. Entre elas, o 'pano branco' é das mais comuns. Em geral as micoses não coçam e aparecem no tronco, como manchas claras e escuras entremeadas. Para aliviar os sintomas, o tratamento é semelhante ao da dermatite seborreica, com antifúngicos. O herpes é outro vilão da temporada, porque a exposição ao sol diminui nossa imunidade. As lesões habitualmente aparecem na face e ao redor da boca: o quadro é de coceira leve e ardor na região, às vezes com febre. Já há antivirais eficazes no mercado, sob a forma de pomada e comprimido.

É preciso lembrar que, infelizmente, os excessos do carnaval nem sempre são superficiais. Existe um 'medidor' em nossa pele, cada minutinho de sol é

contabilizado. A radiação UV altera o DNA das células da pele, provocando linhas, rugas, descoloração, envelhecimento e, o pior, câncer.

Sejam quais forem as "cinzas" do verão, o importante é não subestimar as ousadias, pois não é só a vaidade que está em xeque, mas problemas que podem ser significativos para toda a saúde. Faça uma análise do seu corpo e procure seu dermatologista, que poderá diagnosticar quaisquer alterações na pele e fazer o tratamento. Bem-vindo ao outono!

* **Luciana Maluf**, médica dermatologista do Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista, é membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

