



A primavera está aí e o verão vem chegando. Cuide bem de sua pele

Maior órgão humano visível, a pele é fundamental porque protege todo o restante do organismo e, naturalmente, por questões estéticas. Infelizmente, como todos os outros órgãos e tecidos, ela pode apresentar problemas e doenças, entre as quais está o câncer, às vezes fatal. A cada trimestre temos uma estação com características próprias e os cuidados com a pele também precisam mudar.

Já não é de hoje que todos os médicos dermatologistas alertam: os cuidados com a pele devem ser diários! Mas, além de manter seu ritual de todos os dias, você precisa atentar-se às mudanças necessárias para cada estação do ano. Mesmo com as alterações menos severas no Brasil, cada período traz consigo temperaturas e umidade diferentes. No verão, o cuidado tem que ser redobrado mesmo quando não estamos na praia ou na piscina: a proteção solar. O filtro solar evita ou retarda os problemas a curto e a longo prazo, como o envelhecimento cutâneo, os cânceres de pele e as queimaduras causadas pelo sol. Além disso, os cuidados básicos como a hidratação e a limpeza diárias da pele tornam-se ainda mais importantes.

A cada temporada mudamos o guarda-roupa, os tipos de alimentos que consumimos mais e menos, então por que não adaptar também nossa rotina de beleza e cuidados com a pele? Se no inverno é difícil resistir àquele banho quentinho, no verão aproveite para tomar banhos mais curtos e mornos, e use sempre sabonetes de limpeza suave. Hidratantes em loção, emulsão ou com textura de “toque seco” com ingredientes como óleos vegetais — amêndoa, macadâmia e rosa mosqueta —, que trazem benefícios como nutrição, regeneração e cicatrização da pele, são ótimos para manter uma hidratação equilibrada, sem a sensação de “corpo melecado”.

A oleosidade e o suor também costumam



ficar mais intensos no calor, piorando ainda mais com o sol, e deixando a pele mais brilhosa, poros abertos e sensação “pegajosa” e desagradável. Embora essa oleosidade funcione como proteção e hidratação cutâneas naturais, seu excesso pode agravar cenários como cravos e espinhas indesejadas, deixar a pele mais espessa e dilatando mais os poros — semelhantes aos “furinhos” da casca de laranja. Portanto, deixe de lado aqueles produtos mais “pesados” do inverno e lave bem o rosto, mas sem exagero, para não causar o efeito rebote: retirar toda a oleosidade e a hidratação, fazendo o organismo produzir mais! E um alerta: evite mexer em cravos

e espinhas, principalmente com as mãos sujas. Uma “cutucada” aqui e ali pode ocasionar infecções, cicatrizes e manchas.

O ideal seria uma limpeza de pele com profissionais experientes e conversar com seu dermatologista para seguir com produtos adequados para sua pele: um bom sabonete, tônico, um ácido fraco associado com antioxidante e/ou clareador, um hidratante e um filtro compatíveis com a sua pele e eficazes para o verão. Esfoliantes duas vezes por semana também podem ajudar na assepsia e na higiene das áreas mais oleosas.

Durante o verão, aumentam também as atividades ao ar livre e o tempo de exposição ao sol. A radiação solar incide com mais intensidade e, por isso mesmo, não podemos deixar de falar da importância da fotoproteção. Além de um protetor ideal e leve

para cada tipo e tom de pele, invista de preferência em roupas de algodão, que também absorvem a radiação solar e não aquecem em demasia, evitando as chamadas “brotoejas”, que se formam pelo excesso de suor e inflamação da pele, provocando coceira e irritação. Óculos escuros e chapéus com aba grande com certificação UV são igualmente importantes e retardam as rugas.

* Luciana Maluf é médica dermatologista (CRM 113699) do Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia e médica-precursora do Ambulatório de Laserterapia da Faculdade de Medicina do ABC, em Santo André (SP).

