



# O outono, a umidade e o frio pedem cuidados especiais com a sua pele

*Tudo bem que não vivemos num País onde a mudança das estações transforma a paisagem. O Brasil é tropical e o sol brilhando é uma das nossas características, o ano todo. Por outro lado, existem, sim, diferenças nas condições climáticas que nosso organismo “percebe” mesmo que não nos demos conta — e a pele é um órgão especialmente sensível a elas. Portanto, atenção!*

**A**ssim como o termômetro, a pele também tende a mudar e passam a ser mais comuns, por exemplo, as queixas de ressecamento e perda de brilho cutâneo. Para completar, o frio também convida a banhos mais quentes, o que pode trazer uma sensação agradável na hora, mas é um hábito que vai levando embora a camada de gordura natural da pele.

Apesar de relaxantes, banhos muito quentes e demorados vão ressecando a pele — o que a deixa ainda mais sensível para quando as temperaturas baixarem. Por isso, o ideal é que a água seja morna e o banho, o mais breve possível. Isso ajuda a preservar a oleosidade natural, que tem a função de proteger o corpo de micro-organismos, poluentes

do ar, do contato com alérgenos (como poeira, mofo e fibras de tecidos) e, inclusive, do próprio frio.

Comece escolhendo seu sabonete adequado para o seu tipo de pele — sabretudo, porque estamos falando de um produto de uso frequente. E muito disso tem a ver com o famoso pH, uma escala que mede o grau de acidez, neutralidade ou alcalinidade de uma determinada solução. As opções que têm pH mais próximo de 5 são as mais indicadas, pois mantêm a hidratação natural e não provocam irritações ou sensibilidade. Especialmente para as peles secas, os produtos contendo hidratante são a melhor escolha. Já os

antissépticos devem ser utilizados apenas em casos específicos. Lembrar que os produtos usados no corpo muitas vezes não são indicados para o rosto.

Hidratar a pele do rosto e do corpo é uma “regra de ouro”: além de garantir a saúde da pele hoje, é também uma forma de investir numa pele com menos danos no futuro. Nos meses mais frios, este hábito ganha especial importância. A dica é aplicar o produto ainda no banheiro, aquele vaporzinho pós-banho ajuda na penetração do produto. Para as peles secas, vale aplicar mais de uma vez por dia produtos com componentes hidratantes e emolientes — ceramidas, glicerina, aloe vera,

ureia e os óleos de amêndoas, sementes de uva, macadâmia, entre outros. É mesmo quem sofre com excesso de oleosidade deve manter o hábito no período outono-inverno — procure pelos rótulos *oil free* e/ou *oil control*. E os lábios? Não esqueça-los jamais! Os hidratantes específicos para a região evitam as doloridas rachaduras e garantem a saúde e brilho labial.

O sol do outono pode chegar mais fraquinho, mas os raios UV não dão tréguas. Por isso, segue o mantra: fotoproteção sempre! Mesmo em dias chuvosos ou nublados. E esses produtos estão cada dia mais funcionais — há versões com hidratante, antioxidante, rejuvenescedor, clareador, por exemplo.

E esta época do ano, quando o calor mais ameno, é propícia para procedimentos com maior intensidade — já

que as condições do clima ajudam a inibir aquelas manchas escuras que podem aparecer após um tratamento dermatológico e que ocorrem, principalmente, em peles negras e orientais.

A experiência do dermatologista é fundamental na hora da melhor indicação — seja pelo tipo/tom de pele, seja para avaliar a região a ser tratada.

\* Luciana Maluf é médica dermatologista (CRM 113699) do Hospital Sírio-Libanês, membro da Sociedade Brasileira e da Academia Americana de Dermatologia. Tem conhecimentos avançado em laser e outros tratamentos de peles de diversas etnias e foi pupila do Dr. Elliot Hattler, referência mundial no tratamento de peles étnicas, em Washington.

