

| | |
|---|------------------------------------|
| CLIENTE: Dermacenter- Dra. Juliana Gumieiro | |
| DATA DE VEICULAÇÃO: 14/06/2016 | VEÍCULO: Site Gazeta de Uberlândia |
| CADERNO: | ÁREA: |
| AUTOR: | PÁGINA: gazetadeuberlandia.com.br |
| TÍTULO: Pele seca, com escamação e rachaduras? É o frio | |

<http://gazetadeuberlandia.com.br/pele-seca-com-escamacao-e-rachaduras-e-o-frio/>



Pele seca, com escamação e rachaduras? É o frio

📅 14 de junho de 2016 🧑‍🎨 Rafael Cândido

Temperaturas mais baixas exigem atenção redobrada com a pele para evitar doenças dermatológicas

O inverno começa oficialmente na próxima segunda-feira, 20 de junho, mas na região já podemos perceber os efeitos do clima. Nesta época, parte do corpo que também precisa de atenção é a pele, pois o descuido pode gerar ressecamentos, escamação, rachaduras e, em casos mais graves, doenças dermatológicas sérias.

“As dermatites são os problemas de pele mais comuns no frio, por conta do ressecamento do tempo. As pessoas aumentam a temperatura do chuveiro, prolongam o banho e pulam a parte do hidratante e, com isso, a pele vai ressecando, coçando e ferindo”, afirma a dermatologista Juliana Gumieiro. E a água quente resseca tanto a pele quanto o cabelo. “Ela leva a gordura natural que temos na pele e nos fios. Por isso, a recomendação é que as pessoas encurtem os banhos; não usem a bucha, pois ela piora o ressecamento da pele; optem por sabonetes mais suaves, como o de bebê ou neutro, que agredem menos a pele, além de sempre passar o hidratante logo após o banho, para manter a hidratação perdida. Em casos mais graves, podemos indicar um hidratante oral”, explica.

Para os lábios também é recomendado uma hidratação específica. Deve-se usar filtro solar labial, pois o frio também resseca a boca, associado a manteiga de cacau e/ou um hidratante específico para os lábios, para evitar rachaduras, que de acordo com a médica, podem predispor à herpes e outras infecções mais graves.

Não esqueça o protetor

E o protetor solar? Mesmo com o frio, o sol continua em evidência e as recomendações relativas a proteção solar não se alteram no inverno. “As mesmas recomendações do verão são indicadas para o inverno. A radiação ultravioleta não é visível, então o fator de proteção solar tem que ser alto tanto no verão, quanto no inverno. O indicado é o fator de 30 para cima, pois, dependendo da quantidade que as pessoas passam, acaba não alcançando o fator 30, então, indicamos um maior, como o fator 50, tanto no verão quanto no inverno. Além disso, é importante observar no protetor solar se ele tem proteção UVA e UVB”, explica a dermatologista. A reposição do protetor deve ser feita a cada três horas e no caso das mulheres, mesmo que a base tenha proteção solar, é recomendado associar ao protetor. “Geralmente recomendamos passar o filtro solar antes da maquiagem. Hoje existem algumas maquiagens no mercado com proteção solar, mas, muitas vezes não contam com proteção dupla, contra UVA e UVB. Mesmo com a base é recomendado primeiro o protetor solar e depois a base”, conta.

E para manter a pele sempre bonita o ano todo, Juliana Gumieiro recomenda: “Hidrate, mantenha uma alimentação balanceada, coma bastante verduras e legumes, além de beber bastante líquido para promover a hidratação de dentro para fora”.