



factual comunicação
assessoria de imprensa

| | |
|------------------------------------|---|
| Data: 12/01/2018 | Site: Anna Ramalho / Coluna Espelho Meu |
| Cliente: INSTITUTO DA PELLE | Endereço: https://www.annaramalho.com.br/saude-beleza-e-tendencias-para-arrasar-durante-o-verao/ |
| Assunto: DICAS PARA O VERÃO | |

Anna Ramalho

notícias em tempo real!

Saúde, beleza e tendências para arrasar durante o verão

Publicado por: Suzana Galdeano Data: 12 janeiro 2018 13:00 Em: Espelho Meu



por Suzana Galdeano

DICAS PARA APROVEITAR O VERÃO SEM PREOCUPAÇÃO



Ah, o verão... Estamos na estação mais festejada para os amantes do sol, praia e piscina. No entanto, é sempre válido lembrar os cuidados que é preciso ter com a exposição solar nessa época de dias mais claros e temperaturas elevadas.

A norma básica é que só se deve expor ao sol antes das 10h e depois das 16h (17h em regiões com horário de verão). No entanto, existem outras regras importantes que precisam ser seguidas. A Dra. Renata Sampaio, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e responsável pelo **Instituto da Pelle Caxias**, listou 20 dicas para você aproveitar o melhor da estação sem descuidar da saúde da pele e dos cabelos.

1 – O filtro solar deve ser usado todos os dias! O produto precisa ter proteção contra os raios UVA/UVB e específico para cada tipo de pele. Além disso, o fator de proteção (FPS) varia de acordo com o tom de pele de cada um, mas nunca deve ser menor que 30, mesmo para peles mais morenas;

- 2 – O protetor deve ser aplicado na pele 20 minutos antes de sair de casa e reaplicado a cada duas horas, ou antes disso, em caso de transpiração excessiva ou após um mergulho. A medida ideal para cada parte do corpo é: uma colher de chá para rosto, pescoço e orelhas; duas colheres de chá para colo, costas e tronco; uma colher de chá para os braços e duas colheres de chá para pernas e pés;
- 3 – Não esqueça dos lábios! Existem vários protetores específicos no formato de lipbalm com FPS;
- 4 – Verifique sempre a validade do protetor solar. Além dele não ter a eficácia prometida, o produto vencido pode provocar irritação e sensibilidade;
- 5 – É importante o uso do protetor solar até em lugares fechados, já que a luz visível, emitida por televisores, computadores, tablets, celulares e lâmpadas fluorescentes, também é prejudicial à pele. Com o tempo, ela pode provocar manchas e contribuir para a piora de algumas condições, como o melasma e o lúpus. O ideal é usar filtros com cor, que conseguem refletir e dispersar a luz;
- 6 – Quem faz tratamentos com ácidos ou clareadores deve evitar o uso desses produtos durante essa época do ano;
- 7 – No entanto, alguns ácidos podem e devem ser utilizados no verão, como o azeilaico e o hialurônico. Só o dermatologista pode avaliar a indicação e a concentração de cada um, conforme cada caso;
- 8 – A proteção não deve se restringir ao filtro solar. Chapéu de aba larga, boné, guarda-sol e óculos escuros são imprescindíveis! Além disso, o uso de roupas e acessórios com tecido anti-UV também são uma opção para aumentar a proteção;
- 9 – Para um bronzeado mais uniforme e duradouro, hidrate a pele logo após o banho. Já quem exagerou, a dica é usar loções calmantes para evitar a descamação e o ardor;
- 10 – A água termal é uma ótima aliada na estação. Se preferir, guarde-a na geladeira no dia anterior ou algumas horas antes de sair e leve para borrifá-la no rosto na praia ou piscina. Com propriedades terapêuticas, ela refresca, hidrata e acalma a pele.
- 11 – Vale lembrar que existem peles muito claras, que não bronzeiam jamais! Estas são as mais suscetíveis ao câncer de pele. Portanto, nesses casos, o recomendado é o uso do autobronzeador;
- 12 – O uso do protetor solar oral pode ajudar a intensificar a proteção. São capsulas à base de carotenoides, betacaroteno e pycnogenol, que também combatem a ação dos radicais livres. No entanto, o seu uso não exclui o uso do filtro solar e não deve ser tomado sem prescrição médica;
- 13 – Os alimentos ricos em betacaroteno, como frutas e legumes amarelos e alaranjados e folhas verde-escuras, também podem ajudar a manter o bronzeado, já que estimulam a pigmentação da pele. Uma dica é tomar suco de laranja com cenoura e beterraba pela manhã;
- 14 – Frutas, como abacaxi, limão e laranja, podem manchar a pele caso sejam expostas ao sol. Caso a pele entre em contato com algum alimento ácido, é importante lavar bem com sabão e água para tirar qualquer resquício;
- 15 – Só lave o rosto com sabonete duas vezes ao dia (manhã e noite). Lavar o rosto em abundância gera o conhecido “efeito rebote”, que traz de volta todo o óleo retirado. Se a pele estiver oleosa, passe um lenço antioleosidade, à venda em farmácias ou lojas de cosméticos. Além disso, use produtos oil free e que auxiliem no controle da oleosidade;

16 – Os cabelos também merecem atenção extra na estação. Eles sofrem com o cloro, o sal, o sol, o vento e a umidade, podendo ficar ressecados, quebradiços e sem brilho. A dica é recorrer a máscaras de hidratação instantânea no banho e, em longo prazo, utilizar semanalmente cremes de acordo com o seu tipo de cabelo;

17 – Já existem produtos para os cabelos com filtro solar, como cremes para pentear e reparador de pontas. Use e abuse!;

18 – Não abuse do uso de secadores e chapinhas. O calor emitido pelos aparelhos deixa os fios quebradiços e sem vida;

19 – Evite dormir com os fios molhados, pois isso pode contribuir para a proliferação de fungos e bactérias no couro cabeludo;

20 – A hidratação tópica não é suficiente. Beber água é fundamental! A dica é beber 2L diariamente. Além disso, aposte também na água de coco e nos sucos de frutas, como melancia e melão;

Siga as dicas e aproveite o verão da melhor forma possível!

Serviço | Instituto da Pelle Duque de Caxias:

Endereço: Rua Prof. José de Souza Herdy, 1216, lojas 230 a 232 – Unigranrio Shopping Caxias – Duque de Caxias/RJ

Telefone: (21) 2671-9884

Site: www.institutodapelle.com.br