



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

Data: 06/02/2018	Site: Beleza Extraordinária
Cliente: INSTITUTO DA PELLE	Endereço: <a href="http://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/7-dicas-para-cuidar-da-pele-no-carnaval-dermatologista-comenta-o-que-fazer-e-o-que-evitar-antes-da-folia_a20849/1">http://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/7-dicas-para-cuidar-da-pele-no-carnaval-dermatologista-comenta-o-que-fazer-e-o-que-evitar-antes-da-folia_a20849/1</a>
<b>ASSUNTO: CARNAVAL</b>	



## **7 DICAS PARA CUIDAR DA PELE NO CARNAVAL: DERMATOLOGISTA COMENTA O QUE FAZER E O QUE EVITAR ANTES DA FOLIA**



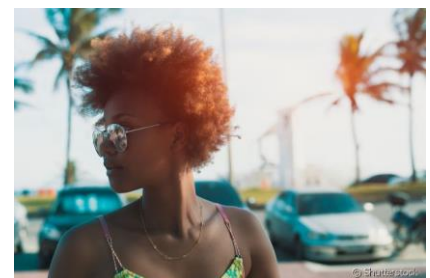
Cuidar da pele durante o Carnaval é essencial, não importa o seu estilo de foliã: a que curte cada bloco até o fim ou a que só vai a praia ou à piscina para descansar. É que o Carnaval também é época de alto-verão, quando o sol está intenso e alguns hábitos eventuais como dançar no calor, dormir pouco e usar maquiagens artísticas e cheias de glitter podem atrapalhar a saúde da pele. Para te ajudar a deixar a pele do rosto linda e saudável - e ainda evitar danos depois da festa - a dermatologista Camila Marçal, do **Instituto da Pelle** Madureira, contou 7 cuidados essenciais. Confira!

### **1. APLIQUE O PROTETOR SOLAR 30 MINUTOS ANTES DA FESTA**

Usar um protetor solar é fundamental em qualquer tipo de evento durante o dia no Carnaval: em blocos, churrascos, festas ao ar livre e, principalmente, na praia, na cachoeira e na piscina. "É preciso escolher um filtro solar com FPS 30 ou mais. Quanto mais clara for a pele, maior deve ser a fotoproteção", explicou a dermatologista Camila Marçal, que recomendou a aplicação do produto 30 minutos antes de se expor ao sol.

### **2. NÃO ESQUEÇA DE PROTEGER ÁREAS IMPORTANTES DO SOL**

A dermatologista também reforçou o uso do protetor solar em áreas do corpo pouco lembradas. "O filtro deve ser aplicado em todo o corpo, inclusive em regiões como orelhas, mãos e pés", reforçou. Outra dica é caprichar no protetor solar na pele perto da manga e do decote da blusa, além da bainha do short ou bermuda, para não deixar essas áreas marcadas pelo sol.



### **3. CONFIRA A VALIDADE DAS MAQUIAGENS DE GLITTER**

Um detalhe importante para ficar atenta é quanto a validade das maquiagens de glitter e daquelas mega coloridas usadas apenas no Carnaval. "Como normalmente não utilizamos as maquiagens da época do carnaval durante o ano, a tendência é elas durarem muito tempo. Fique atenta à data de validade do produto e à forma de conservação", explicou a dermatologista, que reforçou a importância de escolher produtos dermatológicos e que sejam próprios para a pele.



#### 4. CARREGUE UM PROTETOR LABIAL NA BOLSA

Assim como o protetor solar é fundamental no Carnaval, o protetor labial também é mega importante para evitar que o sol resseque e queime a boca. Aposte em um produto que tenha FPS e seja bastante hidratante, e a dica é manter o protetor sempre na bolsa para aplicar de hora em hora, ou sempre que sentir os lábios ressecados.

#### 5. FILTRO SOLAR COM REPELENTE É FUNDAMENTAL PARA EVITAR FERIMENTOS DE INSETOS

Verão é época de mosquitos, e nada mais importante do que estar protegida das picadas e machucados que esses insetos podem deixar na pele. O filtro solar com repelente é um item multiuso que pode ser superprático se você for para lugares como cachoeiras, sítios, fazendas ou praias no fim da tarde. O protetor solar com repelente consegue afastar os insetos ao mesmo tempo em que protege a pele dos raios solares.

#### 6. LENÇO UMEDECIDO E ÁGUA MICELAR AJUDAM A REMOVER OLEOSIDADE DA PELE

Para manter a oleosidade bem longe do rosto durante a folia, a dica é apostar na água micelar ou nos lenços umedecidos para remover a maquiagem e ainda limpar a pele sem irritar. Os dois produtos são mega práticos, caso sua rotina de foliã seja intensa e muito corrida: o lenço ajuda a remover a maquiagem mais rápido, principalmente se você chega em casa com preguiça ou precisa fazer uma make nova logo em seguida. Já a água micelar não necessita nem de enxague, já que ela limpa e purifica a pele de uma vez só.

#### 7. EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS PARA NÃO PROVOCAR ESPINHAS E OLEOSIDADE

A alimentação interfere, e muito, na aparência na pele! Para fugir de espinhas, cravos e oleosidade excessiva, a dermatologista Camila Marçal deu as dicas. "Antes do bloco, evite opções gordurosas e priorize pratos com saladas, grãos, legumes e grelhados. Além disso, a ingestão de (2 litros de líquido ou mais por dia é fundamental para manter a hidratação. Água, água de coco e sucos naturais são ótimas opções", recomendou a especialista.