



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

Data: 21/06/2018	Site: Extra
Cliente: INSTITUTO DA PELLE	Endereço: <a href="https://extra.globo.com/mulher/saiba-como-manter-vitalidade-a-saude-da-pele-no-inverno-22804079.html">https://extra.globo.com/mulher/saiba-como-manter-vitalidade-a-saude-da-pele-no-inverno-22804079.html</a>
<b>ASSUNTO: PELE NO INVERNO</b>	



## SAIBA COMO MANTER A VITALIDADE E A SAÚDE DA PELE NO INVERNO



Saiba como manter a vitalidade e a saúde da pele na época mais fria do ano  
Foto: Divulgação

### **Carla Bittencourt**

E a temporada mais fria do ano chegou! Hoje, dia 21 de junho, começa o inverno em todo o hemisfério sul. Durante a estação, a umidade do ar baixa e as temperaturas em declínio levam à diminuição na transpiração corporal. Isso, junto com a preferência por banhos quentes, deixam a pele propícia ao ressecamento. "O clima seco do inverno, combinado com o frio, diminui a oleosidade natural da pele, deixando-a esbranquiçada, sem viço e com efeito craquelado", explica a doutora Renata Sampaio, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e responsável pelo Instituto da Pelle Caxias.

Para proteger o maior órgão do corpo humano, é preciso cuidar da hidratação. Na hora do banho, opte por sabonetes líquidos, que possuem pH próximo ao da pele. Logo após, abuse de cremes com ativos hidratantes ou óleos minerais, principalmente nas partes mais ásperas do corpo, como cotovelos, joelhos e calcanhares. Hidratantes faciais, mesmo em peles oleosas, também são recomendados. Mas, segundo a médica, nada disso funciona se a ingestão diária de líquidos for pouca. "Nesse período, é comum as pessoas esquecerem de beber água. No entanto, é preciso entender que a hidratação começa de dentro para fora. Por isso, tanto para o bom

funcionamento do organismo quanto para a saúde da pele, é importante ingerir de 1,5 a 2L por dia”, ressalta a dermatologista.

A proteção solar no rosto e no corpo também é indispensável nos dias nublados e frios. Doutora Renata explica que, apesar da irradiação ser menor que em outras épocas do ano, os raios UV continuam chegando à superfície terrestre e trazendo prejuízos em longo prazo para a pele. A recomendação é reaplicar o filtro, pelo menos, três vezes ao dia.

Nessa época do ano, os lábios também precisam de uma atenção redobrada. Como a pele dessa região é fina e sensível, ela tende a ressecar e apresentar fissuras com mais facilidade. Tenha sempre na bolsa um lip balm com ativos hidratantes, como manteiga de cacau, D-pantenol e vitamina E. “Além disso, é muito importante evitar umedecer os lábios com a saliva, já que ela piora o ressecamento”, alerta a médica.

Com a pele mais vulnerável, algumas doenças podem aparecer ou ter os sintomas agravados, como a dermatite atópica, dermatite seborreica, psoríase e rosácea. Para evitar essas queixas, mantenha a pele sempre hidratada e use somente os medicamentos indicados pelo dermatologista.

### **Tratamentos indicados no inverno**

A estação é a melhor para renovar a pele com ácidos e apostar em procedimentos estéticos, como peelings químicos e lasers fracionados. “Os peelings ajudam a retardar o envelhecimento cutâneo e clarear manchas adquiridas no verão. Já os lasers estimulam a produção de colágeno novo, diminuindo a flacidez e a aparência de rugas nos olhos e ao redor dos lábios, por exemplo”, explica.

Já as hidratações injetáveis reduzem as rugas e linhas finas, além de melhorar a qualidade da pele de forma geral. Ela pode ser feita em diferentes áreas, como o colo, pescoço e mãos, além do rosto e lábios. “O ácido hialurônico é aplicado na derme, onde estão localizadas as fibras elásticas. O tratamento promove uma hidratação profunda, renovando o viço e a textura perdida com o tempo”, explica a médica.