

BRINCADEIRA DE CRIANÇA: PULE CORDA PARA EMAGRECER E TONIFICAR OS MÚSCULOS

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 26 | Nº 307 | FEVEREIRO 2018 | R\$ 13,90

www.revistapenseleve.com.br

RECEITAS SEM GLÚTEN

Com os ingredientes certos, é possível deixar as preparações com uma textura tão boa quanto aquelas que levam a substância

MANUAL DA HIGIENE BUCAL

Escovar os dentes faz parte da rotina, mas será que você está fazendo do jeito certo?

O combate ao CÂNCER começa no prato

Enquanto alguns alimentos ajudam a proteger o corpo contra a doença, outros aumentam o risco de desenvolvê-la. Confira aqui em quais itens você deve investir — o alho é um deles



Síndrome da Mulher-Maravilha: você não é obrigada a dar conta de tudo sozinha. Aprenda a dizer "não" para algumas tarefas e melhore a saúde do corpo e da mente

Depois do sol... hidratação!

Os cuidados com a pele depois de um dia inteiro aproveitando o mar ou a piscina são muito importantes para evitar o ressecamento e o aspecto esbranquiçado da epiderme

por | Daniel Navas

No verão, é normal aproveitarmos os dias de baixo do sol, nos refrescando no mar e na piscina. Mas, além do uso constante do protetor solar, é preciso investir em cuidados pós-sol para garantir que a pele continue saudável e evitar o ressecamento. "Em geral, as pessoas não conseguem ter um cuidado ideal com a pele durante o verão. Elas tomam muito sol e, como nem sempre se protegem com filtro solar adequadamente, há o aparecimento de queimaduras. Por conta disso, a epiderme fica ressecada e acaba descamando. Normalmente, as pessoas ficam com aquelas manchas esbranquiçadas pelo corpo por conta desse bronzeado intenso seguido de descamação", esclarece Denise Steiner, especialista em dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), de São Paulo (SP). E o problema pode levar ao aparecimento de eczemas, já que essas manchas, em algumas situações, fazem surgir coceiras e irritações e até diminuem a irrigação da pele, que gera o envelhecimento cutâneo. É bom saber também que as mulheres tendem a piorar o grau de hidratação natural da pele com o passar dos anos, sobretudo durante o climatério e a menopausa, quando a perda de colágeno deixa a pele mais fina e com menor capacidade de retenção de água em suas camadas superficiais e mais profundas.

As causas principais

O problema do ressecamento da pele acontece devido a várias mudanças de hábitos comuns no verão, como uma maior exposição à radiação solar, ao vento, ao sal da água do mar e ao cloro das piscinas. "Além disso, temos o aumento da frequência dos banhos e da transpiração e o uso excessivo de ar-condicionado. Outro ponto que contribui bastante é o fato de as pessoas acharem que só o frio resseca a pele e reduzem a frequência do uso de hidratantes no período mais quente do ano", aponta Emily Alvernaz Figueiredo, especialista em dermatologia, medicina e cirurgia estética pelo Centro de Medicina Especializada, Pesquisa e Ensino (CEMEP), de Belo Horizonte (MG). Além do uso de produtos para a hidratação da pele, é importante ressaltar que a ingestão de líquidos também é importante para esse processo, além de ser primordial para manter o metabolismo em dia. "Um corpo bem hidratado trabalha melhor no transporte de oxigênio e nutrientes para as células, na regulação da temperatura corporal, na expulsão de toxinas do corpo e no controle da fome", afirma Juliana Garcia, endocrinologista e clínica geral, do Rio de Janeiro (RJ).

Ajudinha amiga

Para evitar que esses problemas apareçam depois de um dia inteiro de muito sol, a dica mais certa é: use um pós-sol e hidrate a sua pele. Esses produtos, que têm a formulação mais leve que os hidratantes e possuem propriedades anti-inflamatórias e calmantes, devem ser usados após o banho nos dias em que houver uma maior exposição solar. "Não há grandes diferenças entre os tipos de produtos, já que a maioria tem em sua composição ativos suavizantes e cicatrizantes, como camomila, aloe vera, cânfora e calamina. O que muda é apenas a cosmética, que varia de loção, gel ou *spray*", ensina Emily. Já no caso dos hidratantes, os melhores produtos variam conforme a necessidade de cada tipo de pele, bem como a região, o grau de desidratação e o perfil da pessoa. "Existem no mercado diversas apresentações de hidratantes, como aqueles usados durante o banho, ideais para quem não tolera a sensação de cremes na pele. Já as peles secas se favorecem de veículos em creme à base de ureia, vaselina ou lactato de amônia e óleos, já que são absorvidos com maior intensidade pela epiderme e retêm melhor a umidade natural da pele", conta. No caso das peles oleosas, a hidratação também é indicada, porém com produtos mais leves, como gel, sérum ou *spray*, principalmente para não agravar condições como acne e dermatite seborreica. "O sabonete usado no rosto precisa ser adequado ao pH da pele da pessoa e, de preferência, ter a tecnologia Syndet, que limpa a pele sem ressecar", afirma Denise. E lembre-se de aplicar o hidratante logo após o banho, para melhorar a absorção do produto, e outras vezes durante o dia, quando sentir a pele mais seca. Também é importante tomar bastante água. "O ideal é beber em torno de 35 mililitros por quilo de peso ao longo do dia", diz Juliana. Portanto, para quem pesa 60 quilos, por exemplo, o certo é ingerir em torno de 2,1 litros por dia.

Antes do sol

E não vá achando que é somente depois de ficar horas esticada na beira da praia que a hidratação deve ser feita. Os cuidados são recomendados antes mesmo de pisar na areia, a começar pelos banhos, que devem ser curtos, frios ou mornos, e com pouco uso de sabão. Isso contribui para uma menor perda do manto lipídico da pele. "Uma ótima recomendação é trocar os sabonetes faciais por loções de limpeza isentas de sabões, como as águas micelares, que estão muito em alta devido a suas propriedades microemulsificantes, que limpam respeitando o equilíbrio cutâneo", aponta Emily. E tem mais: medidas como reduzir a exposição ao ar-condicionado e usar umidificador de ar também são benéficas para a saúde da pele, já que o tempo seco reflete diretamente na hidratação. Cosméticos à base de vitamina C são ótimos para serem usados antes

Aloe vera, calamina, camomila e cânfora são os principais ativos, com efeitos suavizante e calmante, que compõem os produtos de hidratação para a pele. Eles devem ser usados após o banho, nos dias de maior exposição solar

da exposição solar, especialmente na face, pois, além de terem um excelente potencial hidratante, sua ação antioxidante também fornece uma proteção extra contra os efeitos nocivos da radiação solar.

O bom e velho protetor

Esse não deve ficar nunca de fora. Afinal, como as queimaduras solares promovem desidratação e envelhecimento cutâneo precoce, o uso do protetor solar por si só já previne. "Existem no mercado alguns filtros solares com fatores de hidratação em suas fórmulas ou antioxidantes que contribuem para uma melhora significativa da pele. Deve-se também evitar perfumes ou corantes na indicação de filtros para peles muito secas ou sensibilizadas. Usar protetor labial com no mínimo FPS 15 também é importante para manter os lábios íntegros, evitando rachaduras e queimaduras", explica Emily.

E a maquiagem?

Se à noite pintar aquela festa inesperada (ou até esperada), é bom ficar atenta ao uso da maquiagem. Isso porque a pele ressecada fica descamada e com as rugas mais evidentes, então é mais difícil conseguir uma *make* perfeita. "Porém, maquiagens de boa qualidade e com mais de uma função, como os *BB creams* e *CC creams* [que são mais hidratantes e têm filtro solar], podem ser uma opção para quem deseja se maquiar. Ressalto que é importante usar maquiagens de boa qualidade, atestadas dermatologicamente e dentro do prazo de validade", esclarece Denise. Agora, se a pele estiver realmente desidratada, com sinais de descamação ou queimadura solar, recomenda-se suspender o uso de maquiagem por uns dias até a sua recuperação, já que a *cútis* fica mais sensível e suscetível a reações alérgicas. "E as mulheres mais maduras também devem evitar o uso constante de maquiagens, sobretudo bases e pós, pois a desidratação e a redução da espessura da epiderme suportam menos os agentes potencialmente irritantes presentes nesses cosméticos", finaliza Emily. ●