Proteger-se do sol

A utilização do protetor solar é imprescindível, a exposição excessiva ao sol é um dos fatores mais significativos para o desenvolvimento do câncer de pele e, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), em 2020, a doença representou 27% dos tumores malignos do país.

A esteticista Fabienne conta que os raios solares podem resultar em queimaduras de segundo grau, inchaço e acabar com a diversão do carnaval — além de provocar o envelhecimento precoce, principalmente em pessoas com baixa melanina. Mas, ela destaca que pessoas que têm mais melanina também não podem deixar o uso do protetor de lado.

"Existe o protetor sem cor, que cria uma barreira química, mas existem tipos de raio que podem atingir a sua pele de maneira física. Então utilizar um protetor com cor ou uma base para criar uma barreira física é uma boa opção", aconselha Fabianne. As incidências de raios solares estão cada vez maiores, e exigem que o protetor seja condizente. a Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso de um protetor de no mínimo 30 FPS.

Samara ressalta que a pele é o maior órgão do corpo humano, e as pessoas negligenciam, não vendo importância disso. "Aos 35, 40 anos é quando geralmente os danos, tanto do sol quanto do estilo de vida ruim, começam a dar sinais na pele."

E se a preguiça bater?

Os lenços demaquilantes estão aí para isso, mas usar por muitos dias seguidos também danificam a pele. No final das contas, acaba sendo mais prático usar o cleansing oil, que tem aplicação mais rápida. Mas lembre-se das consequências de não cuidar da pele, que podem resultar na obstrução dos poros, causando cravos e espinhas, no desenvolvimento de dermatites pelo excesso de oleosidade e linhas finas de envelhecimento. Em homens especialmente, se vê muitas dermatites na barba pela falta adequada da higienização

"Sabe-se que a poluição também influencia no envelhecimento da pele. O surgimento de linhas de expressão são muito óbvios quando você vai em uma festa e, no outro dia, consegue-se observá-las embaixo das pálpebras", explica a dermatologista Samara.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Água Micelar Nivea solução de limpeza 7 em 1 (a partir de R$ 21,59)

Isdin água micelar solution (a partir de R$ 59,63)

Calming cream hidratante, Creamy (a partir de R$ 49,90)

DICAS PRECIOSAS

Veja como manter a pele saudável em época de carnaval:

- Antes de sair de casa, já deixe tudo preparado para a limpeza e, quando chegar, procure ir direto ao banheiro.
- Tome cuidado com a procedência das maquiagens, tintas de rosto, glitter e semijoias para rosto.
- Consuma água continuamente durante e após o período carnavalesco.
- Use hidratante labial, especialmente pelo tempo seco de Brasília.
- Evite produtos adstringentes, ou seja, à base de álcool.
- Consuma frutas antioxidantes, como a manga, laranja, uva, morango, entre outros.
- Opte por glitter biodegradável, pois outros tipos prejudicam muito o meio ambiente.

O PODER DOS PRODUTOS

- No momento do uso dos cleansing oils bifásico, é ideal que haja a junção de ambos, chacoalhando o frasco.
- A fórmula da água micelar é não oleosa, portanto pode ser utilizada em qualquer tipo de pele. Apesar de poder agir como substituta da lavagem, é sempre recomendado que, após o uso, seja realizada lavagem com sabonete específico.
- Ao passar algum produto na região dos olhos, procure os cremosos ou oleosos, que facilitem a retirada de resíduos do rosto, para que não haja necessidade de esfregar a região.

Fonte: dermatologista Samara Kouzak

CUIDADO COM AS DOENÇAS!

- Em época de carnaval, a herpes fica muito evidente devido a quantidade de compartilhamento entre as pessoas, como copos, drinques, batom, protetor solar, além do contato físico por meio de carícias, em que há a troca de fluidos. "Sim, inclusive, faço uma ressalva à herpes, porque muita das vezes a pessoa tem só um rachadinho ou uma feridinha na boca e, na verdade, está com a doença", alerta a dermatologista Samara Kouzak.