

# Preparando a pele para a seca

**Dermatologistas esclarecem as dúvidas quanto às práticas que devem, ou não, ser adotadas para proteger a derme durante o período de baixa umidade**

POR LETÍCIA GUEDES\*

**A**rdência, desidratação corporal, irritação e vermelhidão. Esses são alguns dos sintomas que a pele pode apresentar quando exposta ao período da seca. É difícil fugir das consequências da baixa umidade relativa do ar, quando se vive na capital — região que tem registros de secas demasiadamente rigorosas.

Com a chegada dos meses de maio e junho, a chuva torna-se cada vez mais rara, e o período da seca se estabelece pelos próximos quatro meses, com tamanha intensidade, a ponto de causar danos à pele. Para evitar os prejuízos, é imprescindível manter uma rotina de cuidados.

Mariana Correa, médica dermatologista, explica que a pele tem, naturalmente, uma barreira de proteção, que é composta por células de gordura e moléculas de água. Entretanto, quando muito seco, o clima afeta negativamente esse mecanismo de proteção, deixando a cutis mais sensível, frágil e irritada. “O clima seco também impacta o envelhecimento precoce da pele, causando mais oxidação e podendo aumentar rugas finas, reduzindo o brilho da pele e resultando em manchas, como melasma”, ressalta a dermatologista.

As consequências são ainda piores para aqueles que não têm hábitos saudáveis. Dietas que incluem frutas e verduras, alimentos com nutrientes antioxidantes, protetor solar, ingestão de 2 litros de água e o uso de hidratantes diariamente auxiliam na hidratação da derme e previnem os danos causados pela seca.

O dermatologista Onofre Mendes, especialista

em dermatologia pediátrica, explica que, ao utilizar toalhas, não se deve colocar muita pressão e fricção. O indicado é que a secagem seja feita com cuidado e delicadeza, pois o atrito pode piorar o ressecamento da pele. Ele esclarece, ainda, que a prática de exercícios e o distanciamento do consumo de álcool e de cigarro, que geram desidratação, ressecamento e envelhecimento, contribuem positivamente para a hidratação da pele.

## Cuidados extras

Mariana aconselha que, durante a seca, banhos quentes e com buchas grossas sejam evitados, esfoliações muito intensas também não são recomendadas. Produtos de pele mais agressivos, como os ácidos, não devem ser utilizados durante a época. “Quando for secar o cabelo, tentar não colocar o secador muito próximo da face, porque aumenta ainda mais o ressecamento e aquece a pele”, recomenda.

Sabonetes mais leves e sensíveis, como espuma de limpeza, são os melhores para não ressecar ainda mais a pele. Produtos que possuem ativos que ajudam na hidratação, como ceramidas, ácido hialurônico, manteiga de karité, glicerina, vitamina E, são os mais potentes quando falamos em hidratação.

Sobre o erro que muitos cometem, ao optar por não hidratar peles oleosas, Onofre esclarece que as peles sofrem com a oleosidade justamente pela falta de hidratação. “A oleosidade não é um sinal de hidratação. Pelo contrário, a pele que sofre os danos da radiação solar acaba perdendo água. Essa perda de água gera aumento da oleosidade, e esse aumento da oleosidade vai gerar outros problemas, como obstrução de poros, acne e tendência a cravos.”

“A falta de cuidados pode gerar problemas que podem perdurar mesmo após o tempo seco. Envelhecimento, espessura mais fina, lesões e manchas, às vezes, permanentes”, enfatiza a dermatologista Mariana Correa.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

**Batom Avon Hydramatic — Contém ácido hialurônico e ativos hidratantes no centro da bala que garantem hidratação imediata, além de lábios mais saudáveis e redução de linhas finas com o uso contínuo, mesmo após retirar a maquiagem. Disponível em 12 cores (R\$ 39,99)**



**Body Yogurt Avocado — É um hidratante corporal leve e de rápida absorção, registrado na Vegan Society. Sua fórmula une ingredientes hidratantes, misturados em um gel-loção de textura fresca para 48 horas de hidratação (R\$ 64,90)**



**Acqua Biohidratante Renovador Chronos, da Natura (40g) — Sua tecnologia de hidratação ativa, prebiótica e inteligente, ativa os cinco mecanismos de auto-hidratação da pele, mantém o equilíbrio da microbiota e repara os níveis de hidratação de acordo com a necessidade de cada região do rosto R\$ 175**