

# Proteção, além da ESTÉTICA

POR LUIZA MARINHO

**M**anter as mãos e os pés saudáveis e bem-cuidados vai muito além da estética. Esses membros estão constantemente expostos a fatores que podem causar ressecamento, rachaduras e até infecções. Com a correria do dia a dia e o uso frequente de produtos como álcool em gel e sabonetes, as mãos acabam sofrendo mais. Já os pés, que sustentam o corpo o dia inteiro, tendem a ficar esquecidos e acumulam problemas, como calos e ressecamento dos calcanhares. Conversamos com dermatologistas que compartilharam orientações valiosas sobre como tratar essas áreas e manter a pele sempre macia e protegida.

Justamente pelas funções exercidas nessas regiões do corpo, essas peles possuem uma camada externa mais compacta e espessa para garantir a proteção do organismo. Franceane Resende, dermatologista e professora universitária, explica que a hidratação é a parte central dos cuidados dessas regiões. “Os cuidados diários devem envolver hidratação da pele com substâncias hidratantes potentes para evitar ressecamento, higiene adequada e cuidados com

as unhas. Esse é o cuidado essencial. Deve-se utilizar cremes hidratantes que sejam específicos para a região. Eles ajudam a manter a barreira protetora da pele e evitar o ressecamento”, afirma.

As mãos, por estarem expostas ao sol, ao frio e a produtos como detergentes e álcool em gel, tendem a perder a hidratação e se ressecam rapidamente. De acordo com o dermatologista Fábio Alves Sobrinho, o uso excessivo de álcool em gel, embora necessário, também contribui para o problema e é importante evitar o contato constante com detergentes, sabões e outros produtos que possam agredir a barreira cutânea, pois eles eliminam as camadas de óleos naturais que protegem e mantêm a pele saudável.

Em complemento, Franceane recomenda tipos específicos de produtos para evitar o ressecamento das mãos. “Deve-se sempre após usar o álcool em gel ou lavar as mãos, aplicar um hidratante rico em emolientes, como manteiga de karité, óleo de amêndoas ou glicerina. Isso ajudará a restaurar a umidade perdida. E sempre que possível, preferir lavar as mãos com água e sabonete suave em vez de usar álcool em gel, que é mais agressivo para a pele”, enumera.

## Sustentação

Já os pés, que sustentam o peso do corpo, frequentemente acumulam pele morta e calos, principalmente nas regiões dos calcanhares. “Os pés apresentam mais riscos de ressecamento. Normalmente, áreas de maior atrito e pressão, por exemplo, os calcanhares, tendem a ser mais ressecadas e, por isso, necessitam de cuidados especiais, como uso de hidratantes mais potentes e à base de ureia”, analisa Fábio.

Franceane também salienta que o ressecamento dos pés é uma queixa muito comum nos consultórios de dermatologia e analisa que um dos motivos disso também se deve à escolha errada de sapatos. “Esse ressecamento acontece por fatores como desidratação, excesso de exposição da pele e atrito. O uso de sandálias e chinelos deixam os pés mais expostos ao ambiente, favorece a perda de hidratação e aumenta o risco de rachaduras nos calcanhares”, diz.

Problemas de circulação, diabetes e doenças da pele, como psoríase ou dermatite, também podem agravar o ressecamento dos pés. Por isso, manter a rotina de cuidados é fundamental. Realizar esfoliações periódicas para remover células mortas e melhorar a absorção dos hidratantes, evitar água muito quente tanto para as mãos quanto para os pés e usar luvas ao realizar tarefas domésticas também serão grandes aliados nesse cuidado diário.

**Manter uma rotina de cuidados pode fazer diferença para a saúde e beleza das mãos e dos pés**



Reprodução/Pinterest