

Entre sol, calor e umidade, entenda como adaptar a rotina de cuidados para proteger, preparar e recuperar a pele e os cabelos antes, durante e após o verão

VERÃO NA PELE

Reprodução/FreePik

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Sol forte, altas temperaturas, umidade elevada, suor constante e longos períodos ao ar livre fazem do verão uma das estações mais aguardadas — e também uma das mais desafiadoras para a saúde da pele e dos cabelos. Se por um lado essa época convida ao lazer, às viagens e ao contato com a natureza, por outro exige uma rotina de cuidados mais atenta, preventiva e estratégica.

De acordo com a médica dermatologista e tricologista Regina Buffman, o verão potencializa uma série de impactos dermatológicos. “A maior exposição aos raios ultravioleta, associada ao calor e à umidade, favorece queimaduras solares, manchas, envelhecimento precoce, desidratação, acne, oleosidade excessiva e o agravamento de doenças como melasma, rosácea e dermatites”, explica.

Com o calor intenso, a rotina de cuidados com a pele precisa ser adaptada. Produtos mais leves, com textura gel ou sérum, passam a ser os mais indicados, assim como

uma higienização adequada após episódios de suor excessivo. O foco principal deve ser a proteção solar, que precisa ser reforçada e reaplicada ao longo do dia.

Entre os erros mais comuns cometidos durante o verão estão a não reaplicação do protetor solar, o uso de produtos inadequados para altas temperaturas, a exposição solar prolongada sem proteção, dormir com a pele suja e esquecer áreas sensíveis como orelhas, pescoço e colo. Outro equívoco frequente é suspender completamente a hidratação por medo da oleosidade. “Toda pele precisa de hidratação. O segredo está no equilíbrio e na escolha correta dos produtos”, destaca Regina.

Preparação é fundamental

Antes de viajar, especialmente para destinos muito quentes ou frios, a recomendação é fortalecer a barreira cutânea. Isso significa investir em hidratação adequada, ajustar os ativos da rotina e evitar procedimentos agressivos.

Métodos como peelings químicos, lasers, luz intensa pulsada, microagulhamento e tratamentos abrasivos

devem ser evitados antes de viagens, sobretudo para locais com sol intenso. “Esses tratamentos deixam a pele mais sensível e aumentam significativamente o risco de manchas e irritações”, alerta a dermatologista.

Na nécessaire de viagem, alguns produtos são indispensáveis: protetor solar facial e corporal, sabonete facial suave, hidratante compatível com o tipo de pele, antioxidantes como a vitamina C, hidratante labial com FPS e, em alguns casos, produtos calmantes para possíveis irritações.

Os sinais de alerta no pós-verão

Após o período de exposição intensa, a pele costuma dar sinais de que precisa de recuperação. Descamação, vermelhidão persistente, sensibilidade, sensação de repuxamento, surgimento de manchas, acne inflamatória e perda de viço indicam que a pele sofreu agressões.

Nesse momento, os cuidados devem ser voltados para a regeneração: hidratação profunda, uso de ativos reparadores e calmantes, fotoproteção rigorosa e, quando indicado, procedimentos dermatológicos