

C A L E N D Á R I O
D A S A Ú D E

J
U
L
H
O

**CUIDADOS
COM A PELE
NO INVERNO**

2
0
2
4

Quer saber como evitar
comprometer a aparência e a saúde
de sua pele nesta época?





Vamos falar sobre

- Cuidados no inverno
- Mitos e verdades
- Problemas de pele mais comuns no inverno





Cuidados com a pele no inverno

O inverno chegou e aquele eterno cabo-de-guerra continua. Você é do time que exalta o frio e sofre com o calor? Ou não, sente exatamente o contrário? Seja qual for a sua bandeira, devemos aprender como proteger a nossa pele. Agora é a vez das temperaturas mais baixas.

A equação verão + sol = cuidar da pele é a única verdadeira para você? Então precisamos rever algumas coisas! O senso comum diz que a pele pede cuidados sob o sol intenso. Mas não é bem assim que funciona se você deseja ter a pele saudável é preciso adotar proteção regular em todas as estações. Sobretudo durante o inverno.

Problemas de pele mais comuns no inverno

A falta de hidratação é um dos principais males sofridos pela pele. Com o clima de tendência mais seca e temperaturas mais baixas, este costuma ser o primeiro mau sinal.

Assim, podemos identificar também na sequência irritações e vermelhidão, agravadas pelo vento frio. Ninguém gosta de rugas e aquelas linhas finas no rosto, certo? Saiba que estas podem ser realçadas no contato direto e constante com a brisa gelada.

A pele ressecada agravada por banhos quentes e menor exposição ao sol, em alguns casos, pode abrir caminho para doenças como:

- Dermatite seborreica: descamação e aumento de oleosidade do couro cabeludo e caspa.
- Psoríase: formações grossas e avermelhadas no couro cabeludo, região dos joelhos e cotovelos.
- Dermatite atópica: alergia caracterizada por coceiras e lesões mais severas (crostas e secreções), ocorre principalmente em crianças.
- Rosácea: vermelhidão nas maçãs do rosto que pode causar acne, é mais frequente em mulheres a partir de 35 anos de idade. Evitar o secador de cabelos na temperatura alta.
- Eczema: manchas esbranquiçadas de péssimo aspecto desenvolvidas por meio de fungos e alergias. Provocam coceira intermitente.





Quais cuidados devo ter no inverno?

Alguns hábitos devem ser continuados. Outros, intensificados.

O hidratante

Você já tem o costume de passar hidratante no corpo? Pois então continue. Se ainda não utiliza, comece. De preferência, logo após o banho, quando a absorção é mais fácil. Um bom hidratante corporal atua na prevenção de irritações e rachaduras na pele, pois a nutre e forma uma camada de proteção. Prefira aqueles com ingredientes mais naturais, a pele e o planeta agradecem.

A água morna do banho

Aqui, peço que me prometa que vai ao menos tentar: diariamente, banhos quentes e demorados ressecam a pele, causando descamação, coceira e até uma deterioração biológica antecipada. Buscando a manutenção da saúde e hidratação própria da pele, opte por uma temperatura de água morna e fique de olho no relógio.

O umidificador

Pode ser interessante apostar na utilização de um aparelho umidificador, a fim de minimizar o ar seco em ambientes fechados por conta das temperaturas mais baixas. Ao menos no decorrer das noites de sono.

A manteiga de karité

Você conhece a manteiga de karité? Rica em vitamina E, tem o poder de proteção, nutrição e forte hidratação para a nossa pele. Auxilia também na retenção da umidade, tão necessária em tempos mais frios e secos.

Um bônus: com todas essas propriedades, seus cremes e sabonetes podem ser aplicados em todos os tipos de pele. O cuidado e a delicadeza estão garantidos.

A esponja?

Suspenda a esponja para o banho e para o rosto durante o inverno. A fricção causada pelo atrito tem ação abrasiva, danificando a pele já mais sensível e ressecada pelo clima.

O remédio chamado água

Beber água figura em 10/10 dicas sobre boa saúde. Aqui não poderia ser diferente. Devemos praticar o hábito regularmente, sobretudo nos dias e noites de inverno, quando a sensação de sede costuma ser menor.

Para ajudar: utilize algum aplicativo que periodicamente dispare um alarme. Assim, você recebe os lembretes quando chegar o momento de beber água novamente. Também carregue sempre uma garrafa para onde for.

A desidratação do corpo e da pele causada pela estação pede bastante líquido, a fim de manter e/ou recuperar a saúde e a boa aparência cutânea.





O protetor solar

Será que é preciso passá-lo na pele, mesmo naqueles dias mais cinzentos e nublados? Talvez esta seja a dúvida mais recorrente envolvendo o inverno e o filtro solar. Este é um item indispensável para qualquer exposição a céu aberto durante o dia e também para luzes potentes de estúdios de gravação, fotográficos e similares independentemente da época do ano. Afinal, estamos buscando evitar os efeitos nocivos dos raios UV solares, certo?

Atualmente, a oferta de produtos específicos para cada tipo de pele é bastante grande. Portanto, não deixe de aplicar o protetor solar. Quando? Todas as vezes que sair durante a claridade do dia.

Importante: o nível do fator de proteção (FPS) deve ser no mínimo 30.

Crie esta disciplina tendo em mente as seguintes precauções:

1. Retardar o envelhecimento precoce da pele
2. Bloquear o surgimento de manchas
3. Afastar o risco da incidência de câncer de pele





Pele por pele

Como podemos potencializar os cuidados, direcionados para cada tipo de pele? Veja dicas específicas para a sua durante o inverno!

- **Seca:** a fórmula certa é abusar da hidratação. Portanto, use um hidratante mais potente e aumente bastante a ingestão de água. Além disso, suspenda as esfoliações.
- **Oleosa:** pessoas com este tipo de pele tendem a tratá-la com produtos adstringentes e desengordurantes, até por conta da acne estar mais presente. Essa rotina pode funcionar no restante do ano, mas é preciso buscar uma adequação ao inverno. Aqui, o clima naturalmente exerce na pele a perda de água e óleos, provocando o ressecamento. Então, adapte o seu processo de skincare de maneira mais gentil. Não está 'proibido' hidratá-la, pois as condições são diferentes.
- **Mista:** as partes mais secas pedem uma hidratação mais caprichada e cuidadosa. Já as áreas mais oleosas necessitam de hidratação mais leve, com preferência para produtos não comedogênicos, aqueles que são menos oleosos, buscando evitar o entupimento dos poros.
- **Sensível:** com a perda de hidratação e sua vulnerabilidade ainda maior durante a fria estação, sofre bastante com irritações e pele repuxada. Requer então atenção redobrada no contato com perfumes, produtos de limpeza e até malhas de material acrílico, sob risco de desenvolver dermatites. Não descuidar da hidratação do corpo, água e produtos para a pele à base de água, pois são menos agressivos.



Mitos e verdades mais comuns sobre cuidados com a pele no inverno

- **Pele oleosa no inverno e hidratantes para o rosto. A polêmica.** Desde que seja respeitado o creme apropriado para este tipo de pele, está liberado. Inclusive, é altamente benéfico para equilibrar o ressecamento habitual da estação, pois tende a fornecer proteção, saúde e vivacidade para a pele.
- **A esfoliação ajuda ou atrapalha durante o inverno?** Aproveitando a questão da hidratação acima, aqui podemos ter uma dobradinha importante, começando por esfoliar, para os aspectos de saúde e aparência da pele na estação de temperaturas mais baixas. O segredo é a redução de frequência e intensidade na prática por conta do posterior aumento de sensibilidade (principalmente para pele seca, evite).
- **A alimentação gordurosa típica do inverno pode danificar a pele?** O clima do inverno pede aquele tipo de comida que podemos chamar de 'aconchegante'; que esquenta e abraça. Geralmente, são as frituras, os doces e os ultraprocessados esses alimentos responsáveis pelo prazer quase instantâneo. O problema: além da energia que fornecem para manter nossos corpos aquecidos, resultam em inflamações no corpo e na pele, como o excesso de oleosidade e a obstrução dos poros. Então, procure equilibrar a dieta ingerindo também legumes, verduras, frutas, grelhados e fibras. Além de manter a hidratação regular por meio de água e sucos naturais.
- **Os lábios sofrem como quase nenhuma outra parte do corpo no frio. Isso mesmo. Você já não larga mais o filtro solar, certo? Carregue sempre também o protetor labial.** A escassez de oleosidade nesta área, aliada ao clima seco e termômetro pendendo para baixo, culminam em ressecamento severo, descamação, fissuras (lábio rachado).
- **Ainda sobre os lábios: a saliva da língua ajuda quando estão ressecados?** Muito pelo contrário, embora este hábito pareça fazer sentido e seja instintivo, a saliva carrega muita acidez e também enzimas digestivas. Causando irritações e agravando as lesões nos lábios, retardando a sua cicatrização.

Vivemos em um mundo em constantes mudanças e ciclos. O clima muda, assim como as temperaturas e a vegetação. Os animais precisam se adaptar, mudam os seus hábitos e migram para outras áreas.

O ser humano precisa seguir o mesmo caminho. Então, revê a sua rotina. Os cuidados com a pele no inverno levam em conta todas as ações sofridas a partir do clima mais seco e frio.

A nossa pele pode perder até 25% de sua hidratação durante a estação. Mesmo a transpiração, menos frequente no inverno, é um fator determinante para isso. O suor faz falta, pois também é responsável por hidratar a pele.

Diante de todas estas condições, aja! Adote todas estas práticas mais benéficas para a sua pele e veja os resultados. O inverno vai passar, mas a sua pele fica. Saudável, macia e bonita.





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.