

hidratá-la 2 a 3 vezes ao dia. Mesmo a pele oleosa deve ser hidratada nesse período.

A PELE E O FRIO

A pele sofre com as mudanças climáticas e durante o outono e inverno, quando as temperaturas vão ficando mais baixas, a pele tende a se tornar mais ressecada.

Isso ocorre por conta da baixa umidade do ar, do vento frio e principalmente por causa dos banhos mais quentes, pois causam alteração no manto lipídico da epiderme (camada mais superficial da pele) cuja função é mantê-la hidratada e com aspecto macio e sedoso, além de protegê-la contra agressões do meio externo.



A pele ressecada apresenta aspecto esbranquiçado ou acinzentado, descamações nas áreas de pele mais fina, provocando coceiras e irritações, e

espessamento das áreas mais ásperas, como cotovelos, joelhos e calcanhares.

Além disso, a alteração do manto lipídico deixa a pele suscetível à ação de vírus, bactérias e fungos.

Para manter a pele longe do ressecamento é necessário aplicar hidratantes pelo menos uma vez ao dia, porém as pessoas que tem a pele naturalmente mais seca, por exemplo, os portadores de dermatite atópica, devem

DICAS IMPORTANTES:

Tomar pelo menos 2 litros de água por dia, pois a hidratação da pele também se faz de dentro para fora.

Evitar banho muito quente e demorado, limitando a um único banho por dia, usando sabonetes suaves e hidratantes.

Não usar buchas ou esponjas. Aplique hidratantes na forma de cremes, loção ou óleos após o banho.

Evitar o uso de roupas de tecido sintético em contato direto com a pele

Usar protetor ou creme hidratante específico para os lábios.

Não deixar de usar filtro solar mesmo nos dias frios ou nublados.

Tomando esses cuidados, conseguimos manter a pele macia e com toque aveludado durante o ano todo, longe de alergias, infecções e coceiras.



Dra. Vanessa Salzano,
CRM 105.402 é médica dermatologista da Clínica da Vila e atende com horário marcado.

Caso não possa comparecer à consulta
agendada, favor desmarcar pelo telefone
2792-6122

liberando o horário para outro paciente que precise de atendimento.