

# CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO



Dicas para  
manter sua pele  
sempre saudável

# NO VERÃO, A PELE PRECISA DE CUIDADOS ESPECIAIS

## POR QUE DEVEMOS CUIDAR MAIS DA PELE NO VERÃO?

Praia, piscina, esporte ou simplesmente sentar e relaxar fora de casa. Com a chegada do calor, normalmente, ficamos mais dispostos a fazer atividades ao ar livre e nos expomos ao sol com mais frequência.

O que é bom, afinal, ele melhora a absorção de cálcio e é importante para o nosso corpo conseguir toda a vitamina D de que precisa.

O problema é que, no verão, os raios solares são mais intensos, e, em um país tropical como o nosso, a radiação em excesso e a umidade podem acabar fazendo mal para a saúde da pele.

## DOENÇAS E REAÇÕES QUE PODEM SURTIR NO VERÃO

### ACNE SOLAR

**Causa:** oleosidade provocada pela combinação de sol, suor e protetor solar.

**O que fazer:** lavar o rosto com sabonete próprio para seu tipo de pele 2x ao dia; usar adstringente; preferir filtro solar em gel ou com toque seco.

### BROTOEJA (MILIÁRIA)

**Causa:** superexposição à luz solar.

**O que fazer:** usar roupas frescas e largas de algodão; preferir sabonete neutro; aplicar compressas frias; evitar hidratante e perfume; deixar a pele secar naturalmente depois do banho.

### QUEIMADURA SOLAR

**Causa:** excesso de calor e suor.

**O que fazer:** beber muita água; fazer compressas geladas; aplicar cremes calmantes e loções hidratantes; repousar; não se expor ao sol; ir ao médico, se apresentar sinais de insolação.

### MICOSE

**Causa:** calor, umidade e baixa imunidade.

**O que fazer:** evitar andar descalço; não compartilhar objetos pessoais; secar bem todas as partes do corpo; não ficar muito tempo com roupas molhadas; preferir meias e roupas íntimas de algodão; procurar um médico para avaliar a medicação necessária.

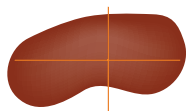
# A CADA ANO, SÃO REGISTRADOS CERCA DE 85 MIL NOVOS CASOS DE CÂNCER DE PELE NO BRASIL\*

## O QUE É CÂNCER DE PELE?

A superexposição ao sol, além de causar doenças e reações relativamente brandas, pode levar ao câncer, quando acontece o crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele.

## FIQUE ATENTO AOS SINAIS

CARACTERÍSTICAS DE MANCHAS E PINTAS QUE PODEM INDICAR CÂNCER DE PELE



### Assimetria



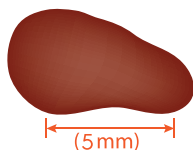
### Borda

(bordas irregulares)



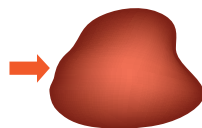
### Cor

(tons de preto escuro, várias colorações)



### Diâmetro

(maior que 5 milímetro)



### Evolução

(mudança de tamanho, forma e cor)

# NÃO TRANSFORME O SOL EM VILÃO!



## DICAS PARA PROTEGER SUA PELE NO VERÃO E APROVEITAR O MELHOR DA ESTAÇÃO

- Use protetor solar com, no mínimo, FPS 30 diariamente. Aplique o produto 30 minutos antes da exposição e reaplique a cada 2h;
- Evite se expor ao sol entre 10h e 16h;
- Cubra as áreas expostas ao sol, usando camiseta, chapéu e óculos escuros;
- Beba muita água;
- Tome banho com água fria ou morna para evitar o ressecamento da pele;
- Aplique loções hidratantes com frequência;
- Invista em alimentos como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, que ajudam a prevenir danos do sol na pele;
- Proteja as cicatrizes com esparadrapo, adesivo ou uma camada extra de protetor solar.



**Crianças devem usar filtro solar a partir dos 6 meses. Procure um pediatra para saber qual é o produto ideal para o seu filho!**

**Fique atento a sua pele e consulte o dermatologista uma vez ao ano ou sempre que achar necessário**



# USAR PROTETOR SOLAR É ESSENCIAL O ANO INTEIRO

## PROTETOR SOLAR QUÍMICO

Cria uma camada de proteção que absorve os raios UVA e UVB, impedindo que eles penetrem na pele.

## PROTETOR SOLAR FÍSICO

Previne o fotoenvelhecimento, fazendo com que os raios batam na pele e reflitam. Ideal para pessoas alérgicas e grávidas.

## PRINCIPAIS TIPOS DE PROTETOR SOLAR

→**Fluido/líquido/gel:** por ser feito à base de água, costuma ser absorvido com facilidade e evitar o aumento de oleosidade na pele.

→**Cremoso:** branco e um pouco mais difícil de ser absorvido pela pele. Pode ser usado no rosto, mas é mais indicado para o corpo.

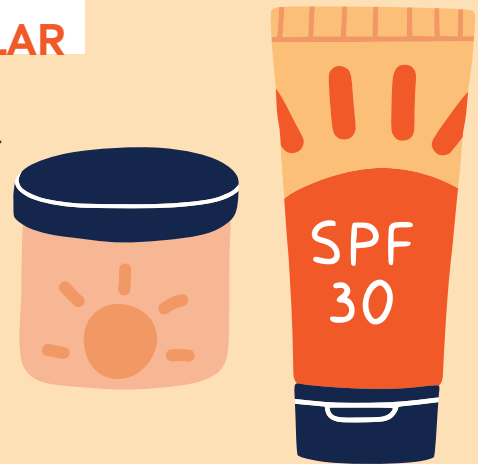
→**Com cor:** disfarça pequenas imperfeições e pode ser usado como base, mesmo não garantindo alta cobertura.

→**Hidratante:** preserva a oleosidade natural da pele, podendo ser aplicado no corpo e no rosto, caso você tenha pele seca.

→**Spray:** tem textura oleosa e facilita na hora de espalhar. Também existem versões para os cabelos.

→**Oil-free:** tem toque seco, com efeito mate, que minimiza os poros. Ideal para peles oleosas e acneicas.

→**Anti-idade:** costuma ter antioxidantes que ajudam a prevenir o envelhecimento tanto do rosto quanto do corpo.



### Fontes:

[www.sbd.org.br/dermatologia](http://www.sbd.org.br/dermatologia) | [www.purepeople.com.br](http://www.purepeople.com.br)



# CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO

