



factual comunicação
assessoria de imprensa

Data: 24/02/2017	Site: Anna Ramalho
Cliente: PAULA BELLOTTI	Endereço: http://www.annaramalho.com.br/news/amigos-da-anna/dra-paula-bellotti/110370-pele-linda-na-foia.html
ASSUNTO: PELE LINDA NA FOLIA	

Anna Ramalho
notícias em tempo real!

Pele linda na folia!



Carnaval, folia, brincadeira, alegria! Para os brasileiros, esta é a época mais festiva do ano, que combina o ritmo do samba dos blocos e desfiles com o alto astral do verão.



Nada como passar o feriadão seguindo os blocos ou curtindo os dias de folga viajando com a família, mas seja qual for a sua escolha, há de se redobrar os cuidados com a pele nesse período.

Vale lembrar que todos os blocos são diurnos e ao ar livre. Por isso, vale reforçar a fotoproteção, para que todos possam se divertir sem comprometer a saúde da pele.

Anotem as dicas!

Aplique um protetor solar com alto FPS no rosto e corpo 30 minutos antes de sair de casa. Para a face, dê preferência a produtos com toque seco. Para as meninas que desejarem uma cobertura de base, uma boa dica é lançar mão das versões com cor que, além de protegerem mais, uniformizam o tom da pele. Já para o corpo, as versões em mousse ou spray são práticas e de fácil espalhabilidade.

Se for ficar muitas horas na rua, não esqueça de levar o filtro e reaplicá-lo a cada duas horas. Guarde uma água termal na geladeira e borrife várias vezes ao dia no rosto e colo. Ela refresca, acalma e hidrata a pele. As versões de 50 ml são práticas para levar na bolsa.

Chapéus, viseiras e bonés com proteção UV são ótimas apostas para reforçar ainda mais a proteção física do filtro. Além de funcionais, existem hoje modelos lindos e até de palha, que podem incrementar o look da folia.

Não descuide dos seus lábios! Por terem pele fina e delicada, eles precisam de cuidados redobrados. Use e abuse dos balms labiais e dos protetores em bastão para que fiquem sempre macios, hidratados e protegidos, evitando o ressecamento e a descamação.

Atenção, foliãs! Sol forte e calor não combinam com makes muito carregadas e pigmentadas. Nessas horas, menos é mais. Do contrário, os produtos podem causar coceira, vermelhidão e alergias na pele. Opte por uma make mais suave e não esqueça de removê-la bem antes de dormir.

Nada de vestir as crianças com fantasias quentes, pesadas, muito bordadas ou de tecidos sintéticos. Quanto mais conforto, melhor. Prefira modelos feitos de algodão, mais frescos, leves e, de preferência, de cores claras. Assim, os pequenos aproveitam mais a diversão e não sofrem com alergias na pele.

Na praia, quando bater a fome, busque sempre opções mais saudáveis, menos calóricas e de procedência confiável. Ao invés de refrigerantes, prefira água de coco (um excelente isotônico natural), mate ou água. Para comer, o milho cozido é uma ótima opção, além de ser muito saboroso. Se a pedida for um picolé, opte pelos de frutas ao invés dos cremosos. São mais refrescantes e têm bem menos calorias.

Muito cuidado com o consumo de frutas cítricas in natura ou em bebidas como sucos e caipirinhas sob o sol. Elas contêm substâncias que podem causar queimaduras e manchas resistentes na pele. Para evitar, lave sempre muito bem e com água corrente as mãos ou áreas de pele que tenham tido contato com a fruta.

Cuidado com a insolação! Quando se abusa no tempo de exposição, ela pode ocorrer. Os principais sintomas são febre alta, pele muito vermelha e ressecada, mal-estar e desidratação. Para evitar essa condição, beba muita água, evite os horários de pico do sol, use chapéu e fique a maior parte do tempo embaixo do guarda-sol.

Dê preferência ao guarda-sol de lona ou algodão (que absorve 50% dos raios ultravioleta, inimigos da pele) em detrimento de tecidos sintéticos.

Não deixe as crianças ficarem muitas horas com sungas e biquínis molhados no corpo, o que cria a condição ideal para a proliferação de bactérias e fungos.

Os repelentes de inseto não podem faltar no necessário de viagem! Uma boa dica são os repelentes com Icaridina (que oferece até dez horas de proteção) ou DEET (até seis horas de proteção). Eles podem ser usados, inclusive, por gestantes. Já para as crianças, a melhor opção são aqueles sem álcool.

Queimou demais? E agora, o que fazer? Além dos hidratantes e ingestão de líquidos, uma boa dica é aplicar compressas geladas nos locais afetados. Tomar banhos frios, evitar pegar sol, não estourar as bolhas e beber muito líquido são outras dicas para ajudar a aliviar a dor e não machucar ainda mais a pele.

Você se acabou de pular nos blocos e chegou em casa com os pés latejando. E no dia seguinte, tem mais! O que fazer para aliviar a dor e o cansaço? Faça um escalda-pés revigorante. Coloque água morna numa bacia, adicione pedrinhas de sal grosso e mergulhe os pés, pisando suavemente nas pedras por 30 minutos. Depois de secá-los, hidrate-os bem com um creme de uréia a 20%, que tem ação emoliente e queratolítica.



Dra. Paula Bellotti

Dra. Paula Bellotti é médica-dermatologista, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD) e da Société Française de Dermatologie.