

Data: 27/07/2020	Site: REVISTA QUEM
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: <a href="https://revistaquem.globo.com/QUEM-Inspira/noticia/2020/07/ressaca-da-pele-aprenda-driblar-os-efeitos-do-alcool-na-derme.html">https://revistaquem.globo.com/QUEM-Inspira/noticia/2020/07/ressaca-da-pele-aprenda-driblar-os-efeitos-do-alcool-na-derme.html</a>
<b>Assunto:</b> EFEITOS DO ÁLCOOL NA PELE	

# Quem

## Ressaca da pele: Aprenda a driblar os efeitos do álcool na derme

Dermatologista ensina o que fazer antes, durante e depois daquela tacinha de vinho



Ressaca da pele: Aprenda a driblar os efeitos do álcool na derme (Foto: Divulgação/Freepik)

Festa online, chamada de vídeo com sua melhor amiga ou até mesmo, voltar ao seu restaurante preferido (que acabou de reabrir)! São muitos os motivos para tomar um bom drink em 2020. Mas, se aquela última tacinha de vinho pareceu uma boa ideia ontem, hoje, talvez, não pareça tão certa assim - sua pele que o diga!

Os sintomas de ressaca são visíveis no corpo inteiro, inclusive na pele, que tende a ficar mais seca, com poros mais dilatados e passiva a erupções. Para entender melhor os efeitos do álcool na pele, conversamos com a superdermatologista **Katleen Conceição**, chefe do Setor Pioneiro de Dermatologia para Pele Negra do Grupo Paula Bellotti, que também ensina como evitar consequências indesejadas.

### **Causa e consequência**

Katleen explica que “o álcool é um agente vasodilatador, o que significa que ele estimula a abertura dos vasos sanguíneos - é por isso que algumas pessoas ficam com as bochechas vermelhas depois de alguns goles”. Por isso, quanto maior o teor alcoólico da bebida, maior a inflamação causada na pele, “podendo causar inchaço, rosácea e acne”.

### **Escolha bem sua bebida**

Se todas as bebidas alcoólicas, de alguma forma, fazem mal ao organismo, algumas bebidas podem trazer mais efeitos negativos à pele, como é o caso do vinho tinto, considerado o maior vilão de todos. “Tequila e cerveja fazem menos mal, por outro lado, gim e vinho são os maiores vilões da pele. No caso do vinho tinto, essa vermelhidão é ainda mais acentuada porque ele estimula a liberação de histamina, que aumenta o rubor. Esse efeito é especialmente prejudicial para pessoas que sofrem com rosácea, aumentando a sensação de queimação no rosto e o surgimento de erupções e manchas”, conta.



### **Dedicação máxima ao skincare**

Um dos principais efeitos do álcool no corpo é desidratação, por sua natureza diurética. O que acontece é que o álcool força a perda de água das células, deixando a pele ressecada. Sendo assim, Katleen diz que “é indispensável manter uma rotina de cuidados, que inclui limpeza, proteção e tratamento”. Ao chegar em casa, após a ingestão de álcool, a dermato recomenda “utilizar água termal gelada, para repor a hidratação perdida”.



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa



*Ressaca da pele: Aprenda a driblar os efeitos do álcool na derme (Foto: Divulgação Freepik)*

### **O dia seguinte**

No dia seguinte, a melhor forma de recuperar a pele é "realizar uma drenagem facial e fazer compressas com água gelada". Outra dica preciosa para combater os efeitos da ressaca é fazer máscara de argila vermelha, "para melhorar a circulação e diminuir a vermelhidão, além de hidratar e ser ideal para pele sensíveis, como na rosácea", finaliza Katleen. Além de todos esses cuidados, beber muita água, antes, durante e depois, e manter uma alimentação leve e balanceada, é essencial para recuperar a pele e o organismo como um todo.

