

Data: 15/03/2021	Site: REVISTA QUEM
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: https://revistaquem.globo.com/Beleza/noticia/2021/03/melasma-e-rosacea-dermatologistas-contam-como-amenizar-os-danos-do-verao.html
Assunto: MELASMA E ROSÁCEA	

Quem

Melasma e rosácea: Dermatologistas contam como amenizar os danos do Verão

Especialistas ensinam como evitar e conter os efeitos do sol na pele



Como amenizar os danos do verão no melasma e na rosácea (Foto: Getty Images)

O Verão mais atípico dos últimos séculos está chegando ao fim e, mesmo num tempo tão difícil, podemos sentir algumas das maravilhas da estação mais amada do ano. O sol e o calor trazem vida e felicidade, mesmo em meio ao caos. Porém, por mais maravilhoso que seja, o Verão também pode trazer à tona algumas questões de pele, como o melasma e a rosácea, que tendem a aparecer nessa época do ano, justamente por serem doenças estimuladas pelo calor e pelo aumento da exposição solar. Para você aproveitar sem dramas, conversamos com as dermatologistas Katleen Conceição e Keline Jácome, que contam tudo que a gente precisa saber para evitar e conter os danos do sol na pele.

Mas, primeiro de tudo, vamos entender do que estamos falando, né? Melasma é uma doença de pele causada por um aumento na produção de melanina, que leva a alterações na pigmentação

da pele. A dermatologista Keline Jácome explica que isso pode acontecer tanto por exposição solar ao longo da vida, sem fotoproteção, como por questões genéticas ou hormonais -- incluindo o uso de anticoncepcional ou alterações hormonais da gravidez.

“Pessoas com peles muito sensíveis também podem desencadear a doença após agressões, como queimaduras e uso de lasers e peelings mais invasivos”, conta. Katleen Conceição, dermatologista e chefe do Setor Pioneiro de Dermatologia para Pele Negra do Grupo Paula Bellotti, ensina que o melasma pode piorar no verão, pois o sol e o calor estimulam a produção descontrolada de melanina.



Como amenizar os danos do verão no melasma e na rosácea (Foto: Getty Images)

Outra patologia que pode ser desencadeada na estação é a rosácea, que é uma doença vascular inflamatória crônica e, assim como o melasma, não tem cura, mas, tem controle. Ela também pode surgir por questões genéticas e piorar por fatores como estresse, frio intenso, além de ingestão de álcool e uso de produtos irritativos ou abrasivos. “Pelo fator inflamatório vascular da doença, você pode ter hiper-reatividade dos vasos sanguíneos, causando vermelhidão e sensação de queimação no rosto. Em casos mais extremos, ela pode causar até danos funcionais, como o alargamento da região nasal”, alerta Keline. O aumento da exposição ao sol, característico do Verão, desencadeia a hiperproliferação, reatividade e dilatação desses vasinhos.



factual comunicação
assessoria de imprensa

Como evitar o descontrole da pele

Na praia ou na varanda de casa, tomar sol é tudo de bom e você não precisa abrir mão desse hábito, desde que esteja protegido! Existem formas de prevenir ao máximo os danos solares e curtir o dia sem culpa. A primeira e mais importante dica é: filtro solar -- em abundância, o tempo todo! "Aplique de duas a três camadas do filtro cremoso e finalize com a versão em pó", recomenda Keline. Para garantir, a dermatologista indica ainda o uso de FPS via oral, a partir de cápsulas antioxidantes que diminuem os danos solares.

Dra. Katleen completa: "Quem tem rosácea, deve dar preferência a protetores físicos, que criam uma barreira com minerais e evitam a absorção dos raios solares. Já para quem tem melasma, o ideal seria o filtro com cor, que é mais eficiente, pois protege também da luz visível -- que é emitida pela tela do celular, televisão, telas de computador e até mesmo lâmpadas fluorescentes". Com o protetor em dia, acessórios como bonés, chapéus e óculos de sol também são ótimos aliados na hora de proteger seu rosto! "Se tiver FPS, melhor ainda", diz Keline.



Como amenizar os danos do verão no melasma e na rosácea (Foto: Getty Images)

Como conter os danos

Se você tomou sol desenfreado, agora precisa correr atrás do prejuízo para manter a integridade da pele e evitar maiores reações. "A arma mais poderosa pós-exposição é a hidratação, tanto oral, quanto tópica, de preferência com produtos à base de água, para preservar o manto hidrolipídico da pele", ensina Keline. Quem tem rosácea normalmente apresenta também pele sensível, por isso é importante fazer uma hidratação intensa, especialmente depois de um dia de exposição. Manter a região sempre nutrida é importante para conservar o microbioma e a microflora da pele, evitando crises.

Ou seja: Vai torrar no sol? Abuse do filtro solar, beba muita água e foca no skincare! Nada de passar o dia tomando drinks na praia e esquecendo de tomar água! Vale lembrar que exposição solar é cumulativa, então cada dia de sol deve ser bem aproveitado, com amor e responsabilidade!