



Depois do Verão

PELE COMO NOVA

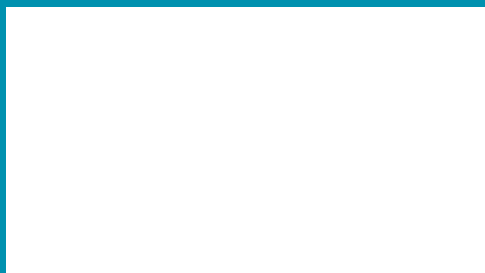


Farmácias Portuguesas

iSaúde

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A prevenção deve ser a palavra de ordem no que respeita à exposição da pele ao sol, mas pode contar igualmente com o aconselhamento farmacêutico para reparar os danos após o Verão. Aqui encontra informação sobre os cuidados mais adequados e os produtos mais apropriados para regenerar a sua pele.



copyright © Agosto de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



Depois do Verão

PELE COMO NOVA

Depois do Verão

PELE COMO NOVA



Depois do Verão, há que recuperar a pele das marcas deixadas pelo sol, devolvendo-lhe a suavidade perdida.

Marcas (in)visíveis

Verão é sinónimo de bom tempo, de férias e de prazer. Mas o mesmo sol que proporciona esses momentos também causa danos na pele, que, afinal, anda mais exposta...

As queimaduras solares (escaldões) são o resultado mais visível desses danos, mas há outros que só são descobertos após o verão. Os raios solares deixam a pele seca, desidratada e a descamar, ao mesmo tempo que marcam o rosto e outras zonas do corpo com manchas que denunciam o envelhecimento precoce.

A boa notícia é que é possível aproveitar o melhor do sol sem correr estes riscos. A prevenção passa por uma exposição moderada ao sol e pelo uso correcto de protector solar, o mesmo é dizer adequado ao tipo de pele e eficaz contra os UVA e UVB. Quando se trata de ter uma pele saudável, é melhor prevenir do que remediar!

Para uma pele renovada...

Sol, água do mar e cloro da piscina – são apenas algumas das agressões a que a pele é sujeita no Verão e que a deixam com um aspecto menos saudável: fica áspera, seca, por vezes manchada, sem brilho e perde elasticidade.

Para lhe devolver a suavidade perdida:

Esfolie – para remover as células mortas que se acumulam à superfície e conseguir uma pele mais uniforme. Ao mesmo tempo estimula a renovação natural da pele

Hidrate – depois de renovada a pele precisa ser alimentada: é essa a função dos produtos hidratantes e emolientes, a usar com generosidade pelo menos uma vez por dia

Manchas à distância

Os efeitos do sol evidenciam-se também através das chamadas manchas de hiperpigmentação e sinais do fotoenvelhecimento da pele. São causadas pelo excesso de pigmentação da pele, devido à acção intensa da radiação sobre a melanina:

- ▶ Concentram-se nas **zonas mais expostas ao sol** – face, mãos, ombros, braços e zona do decote;
- ▶ Surgem sobretudo em **peles claras**;
- ▶ São mais comuns nas pessoas que se expõem excessivamente **ao sol sem protecção**.

Se não houver alterações na cor e no tamanho, tanto os sinais de fotoenvelhecimento como as manchas de hiperpigmentação são inofensivos. Mas é possível atenuá-los.

O recurso a produtos despigmentantes que actuam sobre a melanina, reduzindo a sua produção e eliminando o excesso, atenuam as manchas deixando a pele mais clara.

Mas é preciso ser persistente: as manchas não surgem de repente e também não desaparecem de um dia para o outro. Para as disfarçar, pode ser usada maquilhagem, sobretudo na face.

O “pano” da grávida

Muitas grávidas apresentam na pele, sobretudo do rosto, o chamado “pano”: são manchas que resultam da acção conjunta das hormonas e da radiação solar. Por isso, se está grávida, proteja-se do sol: use e abuse do protector!