

**Unimed** 

Porto Alegre

**Viver Bem**

---

**Dicas para cuidar  
da pele o ano inteiro**



A pele reveste todo o nosso corpo e nos protege contra fungos, bactérias, produtos químicos, físicos e fatores ambientais, como o sol. Mas a pele é permeável e absorve substâncias, por isso, é de grande importância manter os cuidados no dia a dia para uma pele saudável.

**Confira algumas dicas de como proteger a sua pele:**

# Higiene



**Manter a pele limpa é importante para remover poluentes e agentes infectantes.** Além do banho, é necessário dar atenção à higiene do rosto duas vezes ao dia para evitar acúmulo de oleosidade, maquiagem e outros produtos. O acúmulo de sujeira na pele do rosto leva à oclusão dos poros e favorece o aparecimento de cravos e espinhas, além de contribuir para o envelhecimento precoce.

É recomendável usar sabonete adequado para cada tipo de pele. **Para peles oleosas a mistas**, o ideal é optar por sabonetes à base de ingredientes adstringentes que favorecem a remoção das impurezas e a desobstrução dos poros.

**No caso das peles secas e normais**, o ideal são os sabonetes líquidos com pH neutro e complementação do processo com loção de limpeza.

Os tônicos ajudam a remover os traços de óleo, sujeira e maquiagem que o sabonete pode ter deixado durante a limpeza. Se quiser, pode usá-lo para retirar a maquiagem também.

# Hidratação



**Uma boa hidratação auxilia na manutenção da integridade da pele e evita problemas como descamação, ressecamento, envelhecimento precoce, irritações e infecções.**

Assim, diariamente, é preciso usar hidratantes adequados a cada tipo de pele e específicos para o rosto e o corpo. É bom lembrar que as peles oleosas também precisam de hidratação. Nesse caso, recomenda-se usar um produto oil free, à base de água e que não aumenta a oleosidade.

**Lembrando que uma boa hidratação deve ser feita por dentro e por fora.** Por isso, além do uso de produtos específicos, recomenda-se a ingestão diária de cerca de dois litros de água. Para saber a quantidade adequada para você, basta fazer o cálculo: 35ml de água para cada kg de peso corporal.

# Alimentação



Já que estamos falando de cuidados com a pele, a alimentação não pode ficar de fora dessa lista. Ter consciência do que você come ajuda na hidratação do seu corpo, na prevenção de doenças e no retardamento dos sinais de envelhecimento da pele.

**Os alimentos são fontes naturais de nutrientes essenciais para a saúde da pele:**

- **Vitamina A:** é antioxidante e auxilia na formação de colágeno. **Fontes:** leite, gema do ovo, frutas e legumes de cor alaranjada.
- **Vitamina C:** protege contra agressões externas, uniformiza o tom da pele e previne contra o envelhecimento precoce. **Fonte:** frutas cítricas.
- **Colágeno:** aumenta a resistência da pele e reduz as marcas de expressão. **Fontes:** dieta rica em proteínas magras e ômega-3.

# Proteção Solar

A exposição à radiação ultravioleta (UV) tem efeito cumulativo e os raios solares penetram profundamente na pele, podendo provocar diversas alterações, como o surgimento de pintas, sardas, manchas e o envelhecimento precoce. A exposição solar em excesso também pode causar tumores benignos ou malignos, como os carcinomas e o melanoma.

**Muitos dos cânceres de pele estão relacionados à exposição ao sol, por isso, todo cuidado é pouco. Confira:**

- Ao sair ao ar livre, procure ficar na sombra, principalmente no horário entre as 10h e as 16h, quando a radiação UVB é mais intensa.
- Use sempre protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 30 ou maior. – Cubra as áreas expostas com roupas apropriadas, como uma camisa de manga comprida, calças e um chapéu de abas largas. Óculos escuros também complementam as estratégias de proteção.
- É recomendado usar protetor solar mesmo em dias que não tem sol, inclusive em ambientes fechados, com exposição a luzes e telas.



## **Sobre os protetores solares (fotoprotetores):**

Os protetores solares são produtos capazes de prevenir os males provocados pela exposição solar, como o câncer de pele, o envelhecimento precoce e a queimadura solar.

O fotoprotetor ideal deve ser de amplo espectro, ou seja, ter boa absorção dos raios UVA e UVB, não ser irritante, ter certa resistência à água e não manchar a roupa.

## **Como aplicar o fotoprotetor?**

O produto deve ser aplicado ainda em casa e reaplicado ao longo do dia a cada duas horas, em caso de muita transpiração ou exposição solar prolongada. É necessário aplicar uma boa quantidade do produto, equivalente a uma colher de chá rasa para o rosto e três colheres de sopa para o corpo, uniformemente, de modo a não deixar nenhuma área desprotegida.

Também é importante consultar um dermatologista regularmente, para uma avaliação cuidadosa da pele e indicação de produtos mais adequados.

**Unimed**   
Porto Alegre

Conteúdo desenvolvido e validado pela Equipe  
Multidisciplinar do Viver Bem.

ANS - nº 352501