

Pele exige cuidados efetivos e permanentes

16/10/2009
Paraná Online

Os cuidados com a saúde em geral e com a saúde da pele, em particular, devem estar presentes o ano todo

Mesmo já estando próximos da chegada da estação mais quente do ano, quem quer curtir o verão com o corpo bem cuidado ainda tem tempo de tomar as devidas providências. A primeira medida é adequar a alimentação, mantendo uma dieta equilibrada e rica em vários grupos de alimentos, fibras e cereais. Beber bastante água também é importante para a hidratação da pele e para a saúde do corpo como um todo.

"Aqueles que querem acelerar o processo de bronzeamento, de uma forma natural, podem ingerir com maior frequência alimentos ricos em betacaroteno, tais como cenoura, melancia, mamão, manga, abóbora, beterraba, entre outros", informa a dermatologista Daniela Schmidt Pimentel.

Durante o ano, uma boa medida para manter a pele do corpo hidratada e não castigá-la ainda mais no verão, valorizadas pela especialista, é ter cuidados ao tomar banho, preferindo água fria ou morna a quente, não utilizar esponja, que elimina a camada lipídica da pele, causando ressecamento.

Para limpeza, o ideal é utilizar sabonete neutro ou à base de glicerina. Durante o banho, podem ser utilizados óleos à base de semente de uva e de macadâmia, que possuem alto poder de hidratação.

"Também podem ser usados hidratantes pós-banho, à base de uréia e lactato de amônia", sugere a dermatologista. Quanto à pele do rosto, para não sofrer muitos estragos no verão, a recomendação de Daniela Pimentel é prepará-la antecipadamente, utilizando filtro solar todos os dias e mantendo-a limpa e hidratada.

Cuidados o ano inteiro

A recomendação da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) é sempre estar atento à prevenção. Assim, mais importante do que se esbaldar nas praias e piscinas, é passar por uma avaliação dermatológica da pele, consultando um especialista.

Desta maneira, é possível investigar o risco de a pessoa ter câncer de pele, fazendo uma análise de marcas e distúrbios da pele, como a presença de pintas e feridas suspeitas.

"A falta de informação sobre os cuidados com a exposição solar e a irresponsabilidade das pessoas ainda são os grandes problemas", comenta o dermatologista Hamilton Ometto Stolf.

O médico afirma que os problemas mais recorrentes da exposição solar são o fotoenvelhecimento e os cânceres de pele. "No começo, surgem manchas no corpo. Com o passar do tempo, essas manchas vão se intensificando, tornando-se mais ásperas e transformando-se em lesões pré-cancerígenas", esclarece.

Entretanto, o especialista ressalta que a exposição ao Sol é importante para os seres humanos. "É necessária para absorção de vitaminas, ajuda na prevenção da osteoporose e é um ótimo remédio para levantar o humor. Mas há também o lado nocivo. Portanto, devemos fazer uso com responsabilidade", conclui.

O filtro não é bloqueador

A principal arma para proteger a pele é o filtro solar. Como cada tipo de pele pede um grau maior ou menor de proteção, é preciso ficar atento e não dispensar o filtro. Isso serve, também, para os dias nublados.

Só que os fotoprotetores devem ser usados da maneira certa. O uso incorreto faz com que as pessoas sintam uma falsa proteção e acabem se expondo mais aos perigos do sol do que as pessoas que não usam o filtro. Confira algumas dicas dos dermatologistas: *Para a maioria das pessoas, o fator de proteção solar 15 é suficiente *No rótulo do produto deve conter a indicação "proteção contra raios UVA e

UVB" *O filtro deve ser aplicado sobre a pele limpa e seca e reaplicado a cada duas horas para manter a proteção *O uso de chapéu ou boné não deve ser descartado *Camisetas ajudam a impedir a passagem do sol *Evite longos períodos sob o sol, mesmo com proteção

Sinais de alerta

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), alguns sinais podem detectar precocemente o câncer de pele *Manchas que coçam, ardem, escamam ou saíram *Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor *Feridas que não cicatrizam em 4 semanas *Mudança na textura da pele ou dor *Em caso de suspeita, procure logo um médico. Quanto mais cedo a doença é diagnosticada, maiores as chances de cura