Saiba como deixar a pele menos seca e com mais brilho no inverno

LAÍS OLIVEIRA
DO "AGORA"
07/07/2017 Publicado às 11h24

O banho quentinho e demorado nos dias frios, quando associado à baixa umidade, forma uma bomba para a pele, que tende a ficar bastante ressecada no inverno. “A água quente diminui sensivelmente a produção sebácea da cútis, o que predispõe maior perda de líquidos, resultando em desidratação. A pele, então, torna-se seca, quebradiça e sem brilho, assim como lábios e outras mucosas”, explica o dermatologista Anderson Zei, da Clínica Visia.

Este é o período do ano em que a maioria das pessoas fica com a pele mais seca, principalmente quem já tem essa característica normalmente. “É uma tendência individual, que tem relação com o clima e com as condições atmosféricas, mas é também determinada pela genética”, diz o dermatologista Claudio Wulkan, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Até mesmo quem tem o rosto oleoso pode sofrer com o ressecamento na face ou no resto do corpo. “As diferentes partes do corpo podem ter comportamentos diferentes, pois a distribuição de glândulas sebáceas que selam a pele, reduzindo a perda de água, é variável”, elucida Zei.

A influenciadora digital Cacá Filippini intensifica os cuidados com a pele no inverno – Arq. pessoal

A influenciadora digital Cacá Filippini, 40, tem pele mista no rosto (quando algumas regiões são oleosas, e outras ressecadas ou normais) e sente diferença no inverno. “Independentemente do clima, todos os dias eu faço a minha rotina de cuidados com a pele do rosto, do corpo e do cabelo. Mas redobro

a atenção no frio", conta ela, que percebe que a pele fia menos hidratada, com vermelhidão nas bochechas e no nariz, além do ressecamento nas pernas e nos lábios, que racham.

É importante, então, caprichar na hidratação, seja durante ou após o banho. "Há uma gama enorme de produtos que ajudam a restaurar a barreira cutânea, sensibilizada pelo ressecamento. Em casos mais graves, pode ser necessário medicação anti-inflamatória", diz a dermatologista Narjara Montefusco.

Mas atenção: cosméticos para o corpo não devem ser usados no rosto. "A composição poderá deixá-lo muito oleoso", avisa Wulkan, da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Já os lábios devem ser cuidados com manteiga de cacau ou protetores labiais, sempre que parecerem mais secos. "A pessoa não deve lambê-los, pois a saliva causa uma falsa sensação de melhora, mas, na verdade, piora o quadro, pois irrita a pele", lembra Narjara.

O cabelo, por sua vez, tem de ser lavado com os produtos específicos para cada tipo de fio e com água não muito quente. "A sensação de que ele fica mais oleoso no inverno se deve ao efeito rebote da glândula sebácea no couro cabeludo, em resposta aos banhos muito quentes e demorados", observa Wulkan. Outra justificativa é associada ao fato de que as pessoas tendem a lavar menos o cabelo durante o inverno.

Para manter a pele hidratada

- Use sabonete apenas uma vez por dia. Se for tomar outra ducha, evite passá-lo nas partes mais ressecadas, com as pernas
- Tome banhos mornos e breves
- Invista em sabonetes hidratantes
- Não use esfoliantes e óleos após o banho
- Hidrate os lábios várias vezes por dia, sempre que houver a sensação de ressecamento
- Não passe a saliva nos lábios, porque ela irrita a pele. Opte por manteiga de cacau, hidratantes labiais cremosos e produtos mais sofisticados, como hidratantes com protetor solar
- Beba muita água

Atenção ao cabelo!

- Algumas pessoas têm a sensação de que o cabelo fica mais oleoso no inverno, mas isso se deve, normalmente, a um efeito rebote causado pelos banhos muito quentes e demorados. Aposte, portanto, nos banhos rápidos e com água morna.
- A oleosidade também pode surgir simplesmente pelo fato de que no frio as pessoas tendem a lavar o cabelo menos vezes na semana.

Fonte: Anderson Zei, dermatologista da Clínica Visia; Claudio Wulkan, dermatologista da Sociedade Brasileira e Americana de Dermatologia; e Narjara Montefusco, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

A reportagem foi publicada na "Revista da Hora", do jornal "Agora"

Fonte: http://f5.folha.uol.com.br/estilo/2017/07/saiba-como-deixar-a-pele-menos-seca-e-com-mais-brilho-no-inverno.shtml