



Cuidados com a aparência: Dermatologista ensina rotina simples e eficaz

Conheça sugestões para tratar sua pele no dia a dia seguindo dicas da dermatologista do Grupo São Cristóvão Saúde

Cultivar bons costumes é essencial para a nossa saúde. Os cuidados com a aparência não precisam ser tão rebuscados e alguns conselhos simples podem ajudar em como você é refletido no espelho. Pensando no seu bem-estar, saúde e satisfação pessoal, o Grupo São Cristóvão Saúde reuniu algumas dicas para o cotidiano.

“A aparência física é um fator que preocupa a maioria dos brasileiros e, quando está em desacordo com o que cada indivíduo gostaria, pode prejudicar a autoestima e saúde. A pele é um reflexo do funcionamento de nosso organismo”, revela Dra. Adriana de Souza Fernandes, Dermatologista no Grupo São Cristóvão Saúde.

De acordo com dados da *Abihpec - Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos*, houve um crescimento de 21,9% nas vendas de produtos e cuidados com a pele em 2020 na comparação com 2019 e estes números seguem aumentando. “As pessoas estarem mais preocupadas com os cuidados com a pele é certamente um dado positivo. Afinal, além de cuidados com a aparência, é um preventivo com o risco de câncer de pele”, pontua Dra. Adriana.

Alguns produtos possuem a proposta de autocuidado para a rotina diária, como é o caso de máscaras faciais, argilas, pomadas e outros encontrados no mercado. Porém, eles nem sempre serão adequados para a sua pele. “Nenhum produto químico é absolutamente seguro e incapaz de causar alergia. Ao estrear um creme, observe se há coceira, vermelhidão, ardência, descamação da pele e caso identifique sintomas, suspenda o uso imediatamente e procure um médico dermatologista”, afirma Dra. Adriana. Além disso, um especialista poderia orientar melhor sobre seu tipo de pele, ou possíveis lesões antes da compra de algum cosmético.

Forma de utilização, componentes da fórmula, reações adversas e frequência de uso estão sempre descritas na embalagem e são questões que devem ser estudadas pelo consumidor antes da aquisição. “Dependendo dos ativos presentes e das suas concentrações, podemos ter um resultado de melhoria da aparência da pele; mas não há resultados duradouros e milagrosos”, revela a médica. Por isso, o cuidado deve ser diário, incluindo uso de chapéus, bonés e protetor solar no rosto e no corpo, em caso de exposição ao Sol entre 10h e 16h.

Além disso, simples práticas podem trazer eficientes resultados: tomar banhos mais mornos e rápidos, evitar se ensaboar demais, usar sabonetes mais hidratantes, evitar as buchas no banho, hidratar a pele com cremes pós banho, usar hidratantes labiais, especialmente em épocas de seca ou frio, ingerir pelo menos 2 litros de água por dia e ter uma alimentação mais saudável, rica em vitaminas e antioxidantes. Este pequeno ritual diário trará inúmeros benefícios para sua aparência e saúde! Porém, em caso de dúvidas, não hesite em conversar com um especialista, para uma avaliação e orientação individual.