

DICAS PARA CUIDAR BEM DA PELE

◆ Vida Saudável* ◆

Manter a pele saudável vai muito além da estética. Trata-se de um cuidado essencial com o maior órgão do corpo humano, que atua como barreira de proteção contra agentes externos, regula a temperatura corporal e reflete diretamente o bem-estar físico e emocional. Apesar disso, muitos ainda se guiam por dicas superficiais — ou até perigosas — encontradas na internet, sem considerar as particularidades de cada tipo de pele.

Para cuidar da pele de forma segura e eficaz, é fundamental conhecer seu tipo (normal, seca, oleosa ou mista) e adaptar a rotina conforme o clima e as estações do ano. Além disso, manter hábitos saudáveis e consultar um dermatologista com regularidade pode evitar doenças, inflamações e o envelhecimento precoce.

Imagem: evanasa e allevinatis / Freepik

A SEGUIR, CONFIRA 8 DICAS PRÁTICAS PARA CUIDAR MELHOR DA SUA PELE:

- **Hidrate-se por dentro e por fora:** beba cerca de 2L de água por dia e use hidratantes apropriados para seu tipo de pele.
- **Faça limpeza diária:** lave o rosto de manhã e à noite para remover impurezas, suor e maquiagem.
- **Evite exageros na esfoliação:** uma vez por semana é suficiente para a maioria dos tipos de pele.
- **Use protetor solar todos os dias:** mesmo em dias nublados ou dentro de casa, a pele precisa estar protegida contra radiação UV.
- **Evite o sol entre 10h e 16h:** e, quando for inevitável, use roupas com proteção UV, bonés e óculos escuros.
- **Adote uma alimentação equilibrada:** reduza açúcar, álcool e sal, e invista em alimentos ricos em vitaminas antioxidantes.
- **Estabeleça uma rotina simples de skin care:** com limpeza, hidratação e proteção solar — adaptada à sua pele.
- **Escolha os cosméticos certos:** consulte um dermatologista antes de usar novos produtos, mesmo que sejam populares ou “naturais”.



Por fim, lembre-se: um dermatologista é o profissional mais indicado para ajudar a identificar as necessidades da sua pele, prevenir doenças e indicar os melhores tratamentos e produtos. Cuidar da pele é um gesto de amor próprio e saúde integral. ●

***Vida Saudável** é uma iniciativa do Hospital Israelita Albert Einstein. O objetivo é democratizar o acesso à informação correta e confiável sobre saúde. Dissemine a verdade e o conhecimento sobre saúde.