

Informação à imprensa
Abril/2018

Dermatologista do Hospital Santa Cruz ensina cinco práticas para cuidar da pele no Outono

Tomar água, usar hidratantes e protetores solares são algumas das recomendações para manter a pele saudável nessa estação do ano

A pele é um dos órgãos mais sensíveis às intempéries climáticas e durante o outono ela sofre ainda mais com as alterações bruscas de temperatura, calor e frio, além do tempo seco. Por isso, nessa época, a pele merece cuidados especiais para mantê-la bonita e saudável.

Para a **dermatologista do Hospital Santa Cruz (HSC), Dra. Cassiana Tami Konishi Okada**, no tempo frio é comum a pele ficar desidratada e com aspecto esbranquiçado. *“Deixar a pele sem cuidado, pode provocar complicações, como doenças e alergias. E sob a exposição solar, mesmo nas temperaturas mais amenas como a do outono, é importante manter a proteção contra os raios solares ultravioletas”, afirma.*

Para evitar estes e outros problemas, a dermatologista do HCS recomenda cinco práticas, simples e essenciais, para auxiliar a manter o bem-estar da pele na mais instável das estações.

1) Hidratação Interna

Nesse período, o ar seco rouba a umidade dos olhos, das vias respiratórias e também da pele. A ingestão de água é fundamental e é a melhor prática para manter a pele hidratada e evitar o ressecamento. Recomenda-se beber no mínimo dois litros de água ao dia. Carregue sempre que possível uma garrafinha no carro, no trabalho, em casa, tomando pequenas quantidades do líquido, com disciplina e frequência.

2) Hidratação externa

Outra forma de hidratar a pele é por meio do uso de cremes e loções hidratantes. Existem diferentes tipos de produtos para cada região do corpo. Para as mãos, por exemplo, os hidratantes precisam ser mais resistentes às lavagens e ter uma absorção rápida para que não atrapalhe a rotina das atividades diárias. Para os pés, devem ser mais potentes, o suficiente para que haja uma absorção adequada pela pele espessa da região, e não muito oleoso, para evitar desconforto ao utilizar os calçados. Os hidratantes labiais, especialmente, não precisam ter gosto e brilho. Devem ser aplicados diariamente, de preferência, após o banho, quando a pele úmida facilita sua absorção.

3) Banho

O banho quente e prolongado, assim como o uso de bucha ou esponja áspera, resseca a pele e deve ser evitado. O ideal é usar água morna no banho com duração de até 10 minutos, utilizando sabonetes neutros. É bom lembrar que com a diminuição das chuvas o ar fica mais poluído, principalmente nas cidades, e as partículas suspensas impregnam mais na pele, desencadeando um estresse oxidativo, produzindo radicais livres que, por sua vez, induzem ao envelhecimento. Assim, o banho diário para a higienização é fundamental para manter a pele saudável.

4) Proteção Solar

Além da higiene e hidratação adequadas, a proteção solar é fundamental também no outono. Atualmente, até para facilitar o dia a dia das pessoas, existem opções de cremes multifuncionais que agregam num mesmo produto hidratante, protetor solar e ativos que combatem o envelhecimento. O recomendável é a utilização de protetores solares a cada três horas nas áreas expostas. O fator protetor vai depender de cada pele e recomenda-se procurar um especialista para orientação adequada.

5) Lavar o Rosto

Uma prática importante não só no outono, mas nas outras estações também, é lavar o rosto antes de dormir. A pele fica exposta a grande quantidade de impurezas durante o dia e precisa de uma limpeza profunda. Recomenda-se usar água fria ou morna em abundância. Outra prática indicada é hidratar o rosto antes de se deitar. Mas, atenção para o excesso de creme. Ele deve ser específico para cada tipo de pele e não muito oleoso.

Sobre o Hospital Santa Cruz

Fundado para auxiliar os imigrantes japoneses e com o compromisso de oferecer um atendimento médico hospitalar de excelência no Brasil, foi inaugurado em 1939 e desde então esteve sempre dedicado em proporcionar uma vida melhor e mais saudável à população. Atualmente, o Hospital Santa Cruz é referência em ortopedia, neurologia, cardiologia, urologia e oftalmologia. É reconhecido também pela tecnologia de ponta em tratamentos, ações de responsabilidade social e sustentabilidade, atividades de ensino e pesquisa, além do atendimento humanizado com profissionais habilitados em língua japonesa.

Realiza mais de 1 milhão de atendimentos ao ano, com atuação integrada e multidisciplinar, tendo 46 especialidades, ambulatório, pronto atendimento e dois centros cirúrgicos, um geral e outro oftalmológico, capacitados para executar operações de alta complexidade. Dispõe de 141 leitos distribuídos em apartamentos e enfermarias e conta com 10 leitos de UTI geral, 10 de UTI neurológica e 10 na unidade coronariana. Possui ainda uma unidade específica para o transplante de medula óssea com modernas instalações na área de hemodinâmica e serviços diagnósticos de análises clínicas e de imagem para realizar exames com precisão, segurança e agilidade.

Site: www.hospitalsantacruz.com.br

Facebook: <https://www.facebook.com/santacruz Hosp>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/hospital-santa-cruz>

Twitter: <https://twitter.com/santacruz Hosp>

Instagram: <https://www.instagram.com/santacruz Hosp>

Mais informações para a imprensa

A4&Holofote Comunicação (11) 3897-4122

Regina Diniz – reginadiniz@a4eholofote.com.br

Douglas Danyi - douglasdanyi@a4eholofote.com.br

Priscilla Tavollassi – priscillatavollassi@a4eholofote.com.br