

Especialista da Secretaria de Saúde orienta sobre cuidados com a pele no inverno

Qua 08 julho

Manter a pele hidratada e bem cuidada é uma questão de saúde, especialmente durante o inverno. Os dias frios, secos e de muitos ventos agridem a pele, podendo deixá-la mais sensível e suscetível às doenças. A referência técnica da coordenação de dermatologia sanitária da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#), Maria Aparecida de Faria Grossi, explica que as doenças mais comuns no inverno estão associadas à perda de hidratação e ressecamento da pele.

“No inverno, a umidade relativa do ar diminui e as temperaturas mais baixas levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores facilitam o ressecamento da pele e algumas doenças podem aparecer ou agravar neste período do ano. Entre elas, a Xerodermia (pele seca), Dermatite Atópica, a Dermatite Seborreica, a Psoríase e a Ictiose”, alerta.

Segundo a especialista, alguns cuidados com a hidratação e com a alimentação são essenciais para passar pela estação sem problemas com a saúde da pele. “No período do inverno é comum diminuir a ingestão de água, um grande engano. É muito importante a ingestão de água para manter a hidratação da pele e de todo o organismo que naturalmente fica debilitado por causa do clima frio. O corpo bem hidratado mantém a pele macia e elástica”, afirma.

Para tornar mais fácil a ingestão de líquido no inverno e manter o equilíbrio do organismo, Maria Aparecida de Faria Grossi, orienta a dividir a quantidade de líquidos hidratantes entre água e chás claros ou de frutas, além de optar por uma dieta rica em frutas, legumes e hortaliças que são fontes de vitaminas e minerais que neutralizam os radicais livres e previnem o envelhecimento da pele.

“São exemplos de alimentos próprios para o inverno as frutas ricas em vitamina C, como o morango, a laranja, a mexerica, o limão, a cereja e os vegetais, como o brócolis, o repolho, a cenoura. A soja, rica em isoflavonas, substâncias que evitam o ressecamento e melhoram a elasticidade da pele, é outro alimento que deve ser adicionado à dieta saudável. As castanhas, nozes e amêndoas ricas em vitamina E, selênio e antioxidantes, são alimentos importantes na manutenção da pele saudável e bonita”, orienta.

Evitar os banhos muito quentes e demorados é mais um cuidado para manter a saúde da pele no inverno. A água quente retira a oleosidade natural da pele a deixando ressecada e mais suscetível às reações alérgicas. A pele ressecada pode gerar coceira, machucados e pruridos que facilitam a contaminação por fungos e bactérias e podem ocasionar outras doenças.

“A orientação é para o banho morno, com pouco sabão e sem buchas para a proteção da pele nesta época do ano. Além da imediata hidratação cutânea, logo após o banho. Os lábios também costumam ressecar muito no inverno. É importante usar hidratantes labiais para evitar rachaduras. E não esquecer o uso diário do protetor solar também no inverno”, reforça a dermatologista.

A água quente na lavagem dos cabelos também é prejudicial para o couro cabeludo. O excesso de calor estimula a produção de células sebáceas e pode resultar no aparecimento ou agravamento da

caspa, que é uma inflamação no couro cabeludo que causa uma descamação da região. Nesse caso é bom também ficar atento ao calor do secador de cabelos. O ideal é manter a temperatura mínima ou usar o jato frio.

Sobre a frequência da lavagem dos cabelos nos dias frios, Maria Aparecida de Faria Grossi, orienta a ter atenção à oleosidade do couro cabeludo, mas ressalta que não há uma regra para a quantidade de lavagens. “A necessidade da lavagem dos cabelos varia de pessoa a pessoa e depende também da oleosidade da pele do couro cabeludo e do cabelo. A diminuição da frequência da lavagem dos cabelos pode aumentar a oleosidade do couro cabeludo e o aumento da escamação e da queda dos cabelos. O uso do secador durante o inverno é também um fator que pode facilitar a queda dos cabelos”, afirma.

As roupas de inverno também devem ser objetos de atenção no cuidado com a pele. Algumas pessoas podem desenvolver alergias a lã e materiais sintéticos utilizados na produção das peças. O ideal é usar uma peça de algodão por baixo, para proteger a pele do atrito com o material potencialmente alérgico. “As pessoas com alergias cutâneas devem dar preferência a roupas com tecidos naturais como o algodão e evitar os tecidos sintéticos incluindo os agasalhos e cobertores. Algumas pessoas também têm manifestações e irritações na pele com roupas ou cobertores de lã”, aconselha a especialista.

Saiba mais sobre as doenças de pele típicas do inverno

