

Que cuidados a ter com a pele?

A pele é o maior órgão do nosso corpo. A pele é naturalmente protegida por uma película hidrolipídica, ou seja, uma espécie de barreira constituída por água e gordura. Contudo, se esta barreira não for cuidada, corre-se o risco de evaporação da humidade pela ação do meio ambiente.

O verão está a chegar e com ele aproxima-se também a época em que as pessoas se agitam para aproveitar a estação mais quente do ano. Mas para aproveitar todos os benefícios do sol sem culpa são necessários alguns cuidados para garantir uma pele mais saudável por muito mais tempo.

A exposição prolongada ao sol requer alguns cuidados, já que ele emite raios ultravioletas UVA e UVB, responsáveis pelos danos causados na pele como, por exemplo, o cancro de pele. Estes raios penetram na epiderme e derme causando alterações que aceleram o envelhecimento da pele, favorecendo o aparecimento de rugas e manchas solares.

Por este motivo é necessário hidratar a pele para que se mantenha saudável, e sobreviva às agressões do meio ambiente. Porque não é só no Verão que a pele sofre, pois tanto o frio, como o vento, o sol ou o ar condicionado atacam a humidade da pele. E uma pele desidratada é uma pele mais frágil. Mas hidratar a pele por fora não basta, há que hidratá-la por dentro, ou seja, não basta aplicar cremes, é preciso ingerir líquidos e incluir na alimentação alimentos que sejam eles próprios fontes de água, como a fruta.

10 Conselhos para manter a pele saudável

1. **Beba água:** 2 litros de água por dia ajuda a hidratar a pele de dentro para fora, além de purificar o organismo.
2. **Mantenha-se ativo:** Praticar atividade física ao ar livre, pois ajuda a levar sangue e nutrientes à pele e tonificando os músculos.
3. **Evite fumar:** Fumar destrói a vitamina C, que mantém as fibras de colagénio presas à pele e a pele presa ao tecido adiposo subjacente.
4. **Cuide-se no banho:** evite banhos prolongados com água muito quente, utilize produtos neutros e esponjas suaves
5. **Utilizar creme hidratante:** Lavar, limpar e hidratar a pele todos os dias, com um creme adequado ao seu tipo de pele.
6. **Proteja-se do sol:** Utilize protetor solar, mesmo em dias nublados, chuvosos ou com vento
7. **Use adereços que o protejam:** Use óculos de sol e bonés que ajudam a proteger o rosto, lábios e os olhos;
8. **Evite as horas perigosas:** Não se exponha ao sol das 11 às 16 horas, esse é o período de maior radiação solar.
9. **Descanse bem:** Dormir em média 8 horas de sono todas as noites ajuda a pele a descansar das agressões diárias, e promove a sua regeneração.
10. **Sorria:** Quando estamos mais tensos ou zangados, a pele fica mais enrugada e com aspeto mais velho.