



isaúde
informação saúde

PELE SECA
HIDRATAR É PRECISO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

PELE SECA HIDRATAR É PRECISO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

É UM PROBLEMA COMUM NO INVERNO: ENTRE O FRIO DO EXTERIOR E O AQUECIMENTO DENTRO DE CASA, MUITOS SÃO OS FACTORES QUE DEIXAM A PELE SECA. E AS MÃOS E OS LÁBIOS, AS ZONAS MAIS AFECTADAS. REDOBRE CUIDADOS, A COMEÇAR PELA HIDRATAÇÃO.



INVERNO À FLOR DA PELE

Não é um problema exclusivo do Inverno, mas é mais frequente nesta altura do ano: quando as temperaturas descem, dobram-se esforços para manter o corpo quente e cometem-se alguns erros que sacrificam e secam a pele.

A xerose – assim se designa a pele seca – é, sobretudo, consequência de factores ambientais e de alguns hábitos incorrectos:

- **Temperatura** – quer o frio, associado a baixos níveis de humidade, quer o calor contribuem para deixar a pele seca e gretada;
- **Ar condicionado e aquecimento** – ao reduzirem a humidade do ar ambiente, deixam a pele mais seca;
- **Banhos prolongados, frequentes e quentes** – vão gastando a barreira lipídica que protege a pele, formada por hidratantes naturais;
- **Sabonetes, champôs e detergentes** – produtos de higiene pessoal e doméstica agressivos para a pele.

Também alguns medicamentos e doenças, como a psoríase e alterações da tiróide, contribuem para este problema, o mesmo acontecendo com o consumo excessivo de álcool e cafeína. A desidratação, causada por sintomas como diarreia, vómitos e febre elevada, é outra das causas de xerose. Há ainda que contar com a influência de factores não controláveis, como:

- **Idade** – com o envelhecimento, as glândulas sebáceas tornam-se menos activas, o que seca a pele;
- **Género** – a pele das mulheres é mais susceptível à secura do que a dos homens.

SINAIS DE XEROSE

A pele seca caracteriza-se por apresentar:

- Aspecto desidratado
- Vermelhidão
- Descamação
- Presença de rugas finas
- Fissuras (gretas)

São sintomas que podem manifestar-se em qualquer parte do corpo, mas que, no Inverno, são mais comuns nas mãos

e no rosto, nomeadamente nos lábios, as zonas do corpo mais expostas à diferença de temperaturas.

Ter pele seca é desconfortável, mas normalmente não é grave. Nalguns casos, porém, a extrema secura pode abrir caminho a complicações como eczema (inflamação da pele), foliculite (inflamação dos folículos capilares) ou celulite (infecção bacteriana que afecta os tecidos subcutâneos e pode alastrar aos vasos sanguíneos e ao sistema linfático).

GESTOS DE CONFORTO

Prevenir a pele seca e minimizar as suas consequências é possível com a ajuda de pequenos grandes gestos diários:

- Evite os banhos prolongados e quentes – prefira o **duche** à imersão e sempre com água tépida, reduza a duração de cada banho a 15 minutos e procure não tomar mais do que um banho por dia;
- Use **sabonetes suaves** ou emulsões de limpeza – possuem hidratantes que ajudam a restaurar a camada lipídica da pele;
- Limpe-se com **suavidade**, com pequenos toques em vez de esfregar;
- Aplique **hidratante** logo após o duche: prefira os produtos que reequilibrem a pele e evite os que contêm álcool;
- Aplique **protector solar** – o sol de Inverno também causa danos;
- Proteja os **lábios** com batom hidratante – assim evita o aparecimento de fissuras;
- Cuide das **mãos** – aplique creme hidratante com generosidade, principalmente depois de lavar as mãos, use luvas adequadas nas tarefas domésticas e no exterior para proteger do frio;
- Use um **humidificador** - assim equilibra o efeito do ar condicionado e do aquecimento, que secam a pele;
- Beba **líquidos** em abundância – hidrate-se a partir do interior.



Geralmente, a pele responde a estes cuidados. Mas se o desconforto persistir, se houver lugar a descamação ou prurido muito intensos, se a pele gretar e der lugar a feridas há que consultar o dermatologista.

PELE SECA HIDRATAR É PRECISO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Sempre que o Inverno se fizer sentir na sua pele, conte com a intervenção da equipa da Farmácia. Aqui encontra o aconselhamento necessário e adequado para identificar os diversos problemas e implementar os melhores autocuidados. Esta farmácia ajuda-o a zelar pela saúde da sua pele, e a proteger-se das agressões ambientais.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência