**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PROTEJA SUA PELE**

**Entre as estações que requerem um cuidado especial com a pele, a estação fria se destaca por produzir várias alterações no sistema cutâneo de proteção. Isso pode ocorrer de várias formas, dependendo da exposição.**

**O frio úmido, por exemplo, pode provocar alterações circulatórias, causando palidez e ardor. Sob a ação do vento úmido, as células da epiderme absorvem água, e a pele toma a aparência congestionada e inchada.**

**Já o frio seco resseca a superfície da epiderme, deixando a pele áspera e desagradável ao toque. Podem ocorrer irritações cutâneas, descamações ou rachaduras, conforme o tipo de pele da pessoa, a intensidade da intempérie e o tempo de exposição. Se o frio for acompanhado de vento, o resultado é pior.**

**Além das alterações provocadas pela temperatura e umidade, outros danos podem ser causados pela própria pessoa, devido a alterações de comportamento na época do frio. O exemplo típico é o banho, que no inverno geralmente é tomado mais quente e torna-se mais demorado. Se a pessoa já tinha maus hábitos, com o uso de sabonete em toda a superfície da pele ou o uso de buchas e esponjas, esses fatores agressivos promovem ainda maior dano.**

**Por isso, vão aqui algumas sugestões para uma pele saudável durante o frio:**

**1. Diminua a temperatura e o tempo de banho. Ligue o chuveiro alguns minutos antes, dentro do banheiro previamente fechado. Assim, o ar aquecido pela água será mais agradável, possibilitando banho menos quente.**

**2. Utilize somente sabonetes neutros. Algumas opções são o Oilatum, o Bioderm, o Naturoil e o Dermacyd (líquido). Mas lembre-se de que devem ser aplicados apenas nas axilas, genitais e pés. As demais áreas produzem principalmente suor, composto de 99% de água, e a passagem da água é suficiente para removê-lo.**

**3. Não utilize buchas ou esponjas. Elas removem mais da camada córnea, que é uma das camadas isolantes e protetoras da pele, levando junto parte do nosso hidratante natural, o sebum, responsável pela boa adesividade das células córneas. Como conseqüência, haverá ressecamento e descamação da epiderme, acompanhados de coceira.**

**4. Seque-se de forma suave. Não use toalhas muito ásperas, pois podem ter um efeito semelhante ao das esponjas e buchas.**

**5. Após o banho, use um bom hidratante. É importante aplicar essa proteção porque a pele estará exposta ao tempo.**

**6. Use protetor solar. Aplique-o ao sair pela manhã, ou ao praticar esportes, ainda que não sinta calor. Isso é importante porque os raios ultravioletas atravessam as nuvens e estão presentes mesmo nos dias frios e nublados (embora em menor porcentagem no inverno), acrescentando sua ação à do vento é da temperatura.**

**7. Use cremes e loções de ação descongestionante. Esses produtos devem ser utilizados nos casos específicos de reações ao frio seco, quando a pele fica congestionada e inchada.**

**Se apesar de todos esses cuidados ocorrer algum dano mais importante à pele, não inicie tratamentos por conta própria; vá a um dermatologista. Um tratamento incorreto pode piorar o problema e representar um gasto financeiro maior.**

***Revista Vida e Saúde, Junho de 1997, p. 25.***