

# Cuidados com a pele no verão



**Pele grossa e ressecada:** Isso acontece pela maior exposição ao sol e água do mar ou piscina que estimulam o aumento da camada de células mortas da pele. É um bom momento para usar cremes ou sabonetes esfoliantes sempre seguidos da aplicação de um hidratante potente. Mas não exagere! Para a maioria das pessoas esfoliar a pele 1 vez/ semana é suficiente. E nunca depois de tomar sol, certo?

**Manchas no rosto:** Não tem jeito. Por mais que usemos filtro solar as manchas teimam em aparecer um pouco mais no verão. Consulte o dermatologista para saber qual o tratamento mais adequado para o seu caso. Por exemplo, para quem tem melasma, cremes clareadores, peelings e lasers específicos ajudam bastante. No caso de sardas ou melanoses indicamos peelings mais agressivos, luz pulsada ou laser de ruby. Independente do tratamento, é fundamental reforçar a fotoproteção pois todos eles deixam a pele tratada mais sensível ao sol.

**“Pintas” novas:** O sol estimula a pigmentação e o surgimento de pintas. Na dúvida se uma lesão é benigna consulte o dermatologista para o exame de dermatoscopia das lesões. Com

uma luz e lupa específicas é possível avaliar a estrutura da lesão diferenciando assim lesões com potencial de evolução para um câncer de pele que devem ser removidas cirurgicamente.

**Micoses:** O sol pode reduzir a capacidade da pele de defesa contra fungos e alguns tipos de micose são mais comuns nessa época. A mais comum delas é a pitiríase versicolor também chamada de “pano branco”. Manifesta-se como manchas claras, castanhas ou avermelhadas com descamação fina na região dos ombros, tórax superior e costas. O tratamento para casos leves é feito com xampu e cremes, mas, lesões extensas requerem medicação oral.

Espero ter ajudado,

Um abraço Dra Juliana Macéa