



**NÃO É PORQUE  
O CALOR FOI  
EMBORA QUE  
SEUS CUIDADOS  
TAMBÉM PODEM  
ESFRIAR**

**#INVERNOU, então, saiba se precaver de algumas “novidades” que chegam com o clima mais ameno.**

### **De fora pra dentro**

Tal qual no verão, os problemas no inverno começam pela pele. Além da temperatura, a umidade do ar também cai. Isso reduz a transpiração e pode deixar a pele ressecada.

E sabe aquele banho quentinho, ótimo pra tomar antes de dormir? Pois é, ele não ajuda. A água quente contribui ainda mais para esse ressecamento, à medida que remove com mais intensidade a oleosidade natural da pele.

### **Mas como evitar? De três formas, anota aí:**

- Hidratação (superficial): sempre bom ter à mão aquele pequeno frasco de hidratante. Sentiu a pele mais seca ou reparou um aspecto esbranquiçado? Hidratante nela!
- Hidratação (na fonte): nada de beber menos água só porque é inverno, hein! A ingestão de água é extremamente importante para conservar a hidratação e a elasticidade da pele.
- Alimentação: invista em alimentos ricos em vitaminas, antioxidantes e minerais (que neutralizam os radicais livres, prevenindo o envelhecimento da pele).

### **“Doenças de inverno”**

Nesta época, asma, bronquite, rinite alérgica etc., são frequentes. Além do ar mais seco, que por si só já é prejudicial ao nosso organismo, passa a ser mais comum a aglomeração de pessoas em lugares fechados, prato cheio para a proliferação de vírus e bactérias.

Daí a importância de uma rotina com hábitos mais saudáveis que contribuam para manter sua imunidade em dia.

### **Que tal uma dica bem quente?**

Se você pretende passar por procedimentos dermatológicos, como peelings, tratamentos a laser etc., essa é a época. Se exposto menos ao sol, você corre menos risco de prejudicar a cicatrização e conservação da pele.

**Mas não se esqueça!** Estamos no Brasil e, mesmo no inverno, temos dias de verão. Sempre use filtro solar quando estiver exposto aos raios UV, ainda que não esteja na praia/piscina. Além de lhe proteger de problemas mais sérios, os protetores solares também hidratam sua pele.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia



Este é um comunicado de propriedade criativa e intelectual da D'Or Consultoria.  
2019 © Todos os direitos reservados.