

Data: 29/12/2015	Site: Utilitá
Cliente: <b>THESKIN</b>	Endereço: <a href="http://www.utilitaonline.com.br/2015/12/29/verao-com-pele-linda-e-protegida/">http://www.utilitaonline.com.br/2015/12/29/verao-com-pele-linda-e-protegida/</a>
<b>Assunto:</b> VERÃO COM PELE LINDA E PROTEGIDA	



## VERÃO COM PELE LINDA E PROTEGIDA



Com a chegada do verão, é hora de intensificar os cuidados com a proteção da pele. Estamos no 'Dezembro Laranja', mês da campanha da Sociedade Brasileira de Dermatologia de alerta e conscientização sobre a importância da prevenção ao câncer de pele, o tipo da doença mais comum no Brasil. A boa notícia é que 90% dos casos de câncer de pele podem ser curados se

diagnosticados a tempo. A fotoproteção diária ainda é a melhor forma de prevenir o problema. Então, siga essas dicas e curta muito a estação sem descuidar da sua pele!

1. Aplique filtro solar diariamente, mesmo que você não vá se expor diretamente ao sol;
2. Sob o sol reaplique o produto a cada duas horas. No trabalho, reaplique pelo menos mais uma vez, no meio do dia;
3. Dê preferência a filtros com alto FPS e a versões com cor, que protegem ainda mais a pele, principalmente se você tiver melasma;
4. Borrife água termal no rosto e colo várias vezes ao dia. Ela tem propriedades refrescantes, calmantes e hidratantes;
5. Na praia ou piscina, reforce a proteção usando óculos e chapéu de aba larga;
6. Se for praticar esportes ao ar livre, use óculos, boné ou viseira e roupas com tecidos anti UV;
7. Proteja também os seus lábios com lip balms e protetores específicos para eles;
8. Beba muita água. Não espere sentir sede. A recomendação diária é de 2 litros;

9. Não esqueça dos cabelos. Use filtro solar capilar pra blindar os fios da ação do cloro, sol, sal e vento;
10. No pós sol, use loções corporais hidratantes e calmantes, à base de vitamina E, aloe vera e outros ativos com essas propriedades;
11. No banho, uma boa opção são os hidratantes in shower ou o uso de óleos corporais antes do último enxágue;
12. Cuidado com o consumo de frutas cítricas sob o sol. Elas queimam a pele, deixando marcas resistentes;
13. Visite o seu dermatologista regularmente e use na sua pele somente produtos prescritos por ele;
14. Observe os sinais e pintas do seu corpo. Qualquer suspeita, procure logo o seu dermatologista!

 Sobre

 Últimos Posts



**DRA. LUCIANA HITOMI**

Médica-responsável pela Clínica [TheSkin Barra](#) (Grupo Paula Bellotti), Dra. Luciana Hitomi é formada em Medicina pela Faculdade Souza Marques (RJ), fez residência em Cirurgia-Geral no Hospital da Lagoa (RJ). É Pós-Graduada em Medicina Estética pela Sociedade Brasileira de Medicina Estética (SBME), membro da Sociedade Brasileira de Laser (SBL), da American Society for Laser Medicine and Surgery (ASLMS), da Associação Médica Brasileira (AMB) e do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC).