



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

Data: 14/02/2016	Site: Um Olhar
Cliente: <b>CLÍNICA THE SKIN</b>	Endereço: <a href="http://www.umolhar.net/umolhardebeleza/">http://www.umolhar.net/umolhardebeleza/</a>
<b>Assunto: CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO</b>	



## Proteção da pele: o básico que não pode ser esquecido



De uns vinte anos pra cá, a conscientização dos poderes do sol sobre nossa pele deram um grande impulso e várias novas soluções foram surgindo. Desde os tempos onde Paba fazia parte dos protetores solares até a formulação de lentes de óculos de sol para preservar nossos olhos, uma vez que as radiações UVB pode causar sérios danos, passamos por muitas coisas, inclusive tecidos com protetor solar. Não podemos relaxar e esquecer o mal que um câncer de pele, que pode ser evitado, pode trazer.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia criou uma campanha que chama o último mês do ano de “Dezembro Laranja”, para alertar e conscientizar a respeito da importância da prevenção ao câncer de pele, ainda o tipo de doença mais comum no Brasil. O que endossa ainda mais a campanha é que 90% dos casos de câncer de pele podem ser curados se diagnosticados a tempo.



Segundo a Dra. Luciana Hitomi, da Clínica TheSkin (Grupo Paula Bellotti), na Barra, “a fotoproteção diária ainda é a melhor forma de prevenir o câncer de pele”. Para isso, ela dá 14 dicas importantes para quem quiser curtir o melhor da estação sem descuidar da 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 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 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 dois litros;
9. Não esqueça dos cabelos. Use filtro solar capilar para 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 !

A melhor parte desta relação entre saúde/doença, é quando podemos promover a saúde, prevenindo-nos das doenças. São regras tão fáceis e até gostosas de seguir. Quem curte se cuidar então... Vamos ficar atentos ao nosso maior bem ! Cheers !