



TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER,
EXPLICADO POR
MÉDICOS E COM
DEPOIMENTOS DE
PERSONAGENS

O QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE

saúde no verão

20 DICAS
PARA VIVER A ESTAÇÃO
APROVEITANDO O MELHOR
DO SOL E DO CALOR

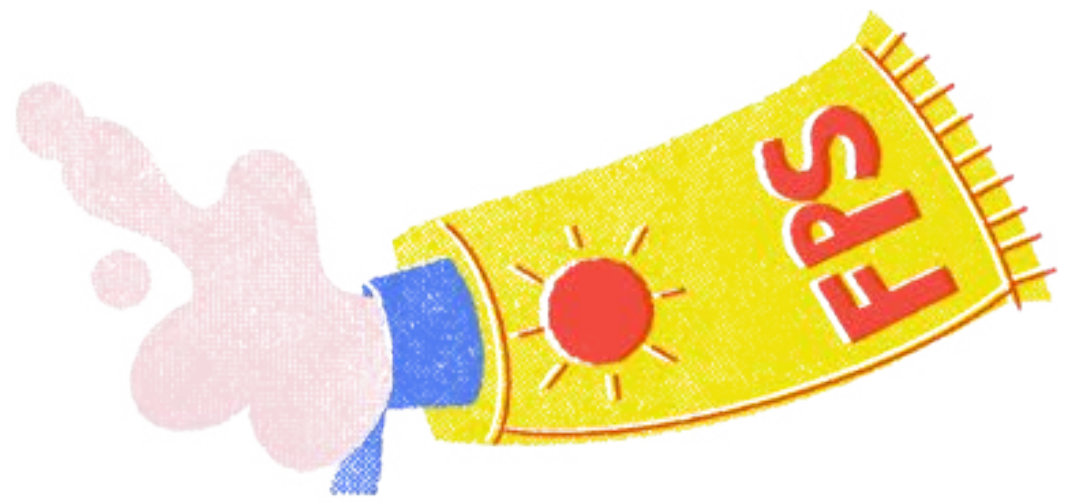
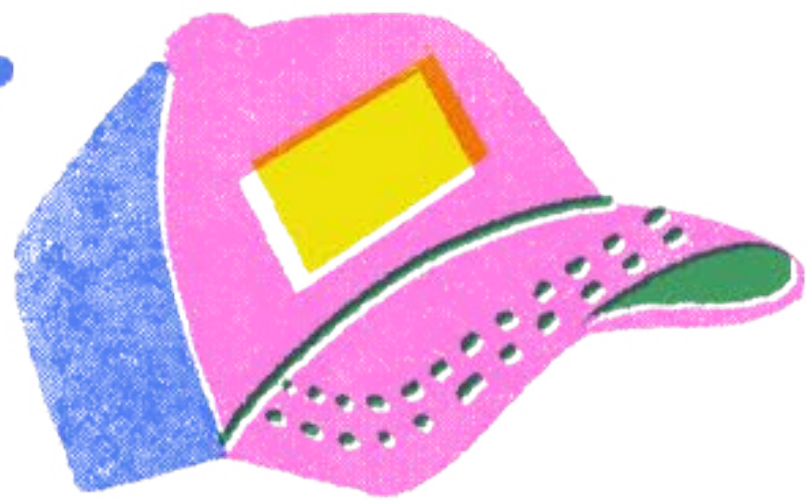
UM OFERECIMENTO:



Pyridium®
cloridrato de fenazopiridina

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Gummy
HAIR
VITAMIN



AI, QUE DELÍCIA o verão!



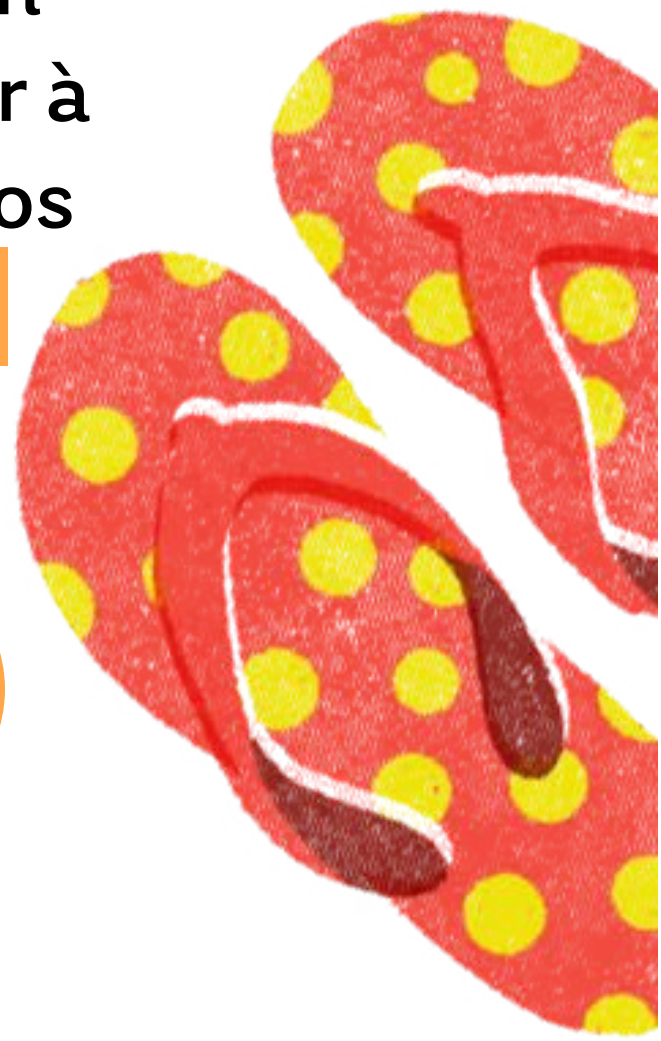
Na estação mais quente do ano, dá vontade de curtir a vida ao ar livre: ir à praia, mergulhar no mar, nadar na piscina, tomar um banho de mangueira, correr na rua, andar de bicicleta sentindo o vento e o calor do sol. Mas tudo isso também pode trazer riscos à saúde, principalmente para a pele.



Com este e-book, queremos te ajudar a se cuidar durante esse período. Aqui, você vai encontrar dicas para lidar melhor com as altas temperaturas, evitar doenças e se proteger dos danos causados pela radiação solar. Ouvimos médicos e outros especialistas, além de pessoas que conseguiram mudar seus hábitos em prol da saúde.



Entre as sugestões, há dois conteúdos bem práticos, para você baixar em separado e ter à mão. Ou, ainda, compartilhar com os amigos nas redes sociais. **Procure por este ícone.**



CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL:

CAPÍTULO 1

De bem com o calor



COM OS TERMÔMETROS LÁ NO ALTO,
REDOBRE OS CUIDADOS
COM A ALIMENTAÇÃO, A HIDRATAÇÃO
E A HIGIENE PESSOAL

UM OFERECIMENTO:



Pyridium[®]
cloridrato de fenazopiridina



ADEUS, CHEIRINHO DE SUOR!

A gente costuma dizer que o suor é fedorento, mas, na verdade, ele não tem cheiro. Acontece que, se transpiramos muito, as bactérias presentes em nossa pele proliferam e fermentam, causando um odor desagradável – quando ocorre nas axilas, chamamos de cecê, e, nos pés, de chulé.

A transpiração é uma reação normal, que ajuda no controle da temperatura corporal. Mas há quem tenha sudorese excessiva, condição conhecida como hiperidrose, explica a dermatologista Suely Leiko Yokomizo, de São Paulo. Algumas zonas podem ser afetadas: palmas das mãos, plantas dos pés, axilas, virilha, rosto e cabeça.

Os indivíduos que transpiram muito estão mais predispostos a sofrer com a bromidrose, que é quando o suor vem acompanhado de cheiro ruim. Quem se sente incomodado com o próprio cecê deve procurar um dermatologista para entender qual é a melhor forma de resolver o problema.

Em alguns casos, basta vestir roupas leves, usar sabonetes antissépticos e/ou passar desodorantes antitranspirantes. Em outros, o médico pode prescrever pomadas com antibiótico, para diminuir a quantidade de bactérias na área afetada, ou, ainda, indicar a aplicação de toxina botulínica, com o objetivo de reduzir a sudorese na região.

Em última instância, é possível submeter-se a um procedimento cirúrgico que bloqueia pontualmente a produção de suor. No entanto, existe o risco de haver um efeito compensatório, fazendo com que a pessoa produza mais suor em outras partes do corpo.



DE CABEÇA FRIA

“Passei a tomar banho gelado há uns cinco anos, quando conheci todos os benefícios que isso traz para a saúde física e mental. No começo, foi mais difícil me acostumar, mas a sensação ao sair do chuveiro é maravilhosa. Eu me sinto forte e focada. Minha pele fica mais macia e hidratada; o cabelo, brilhante; e a energia, lá em cima.

Já tive uma fase em que tomava banho frio diariamente, mas agora estou num momento de escutar meu corpo. Uso esse recurso como uma estratégia quando sinto que preciso de mais foco e energia. Para quem quer começar, é mais fácil aderir a esse hábito no verão, é claro. Mas tomo banho gelado no inverno também. O desafio é maior, mas os benefícios valem a pena. Ele estimula o sistema circulatório, ajuda na recuperação muscular e preserva a proteção natural da pele.”

CAMILA ESPINOSA, @camilaespinosa,
48 anos, wellness coach, de São Paulo



DIGESTÃO LEVE, LEVE!

Nos dias quentes, o corpo precisa trabalhar mais para manter a temperatura estável, produzindo suor. Como o organismo está se dedicando a esse resfriamento, o processo de digestão pode acabar prejudicado.

Por isso, a recomendação é priorizar uma alimentação mais leve. Frutas, legumes, verduras e cereais são ótimas opções, porque, além de saudáveis, são mais fáceis de digerir, como explica a nutricionista Juliana Dantas, [@julianadantas.nutri](https://www.instagram.com/julianadantas.nutri), de São Paulo.

Devem ser evitados os itens com quantidade elevada de gordura. É o caso das frituras e de preparações que contenham creme de leite, além de carnes e queijos muito gordurosos, como picanha, costela, cupim, gorgonzola, parmesão, prato e provolone. Esse tipo de comida pode gerar azia, sensação de estufamento e maior formação de gases. “Alimentos muito condimentados, quando consumidos em excesso, também são capazes de atrapalhar a digestão”, completa.

Outro ponto levantado pela especialista é o momento correto de ingerir líquidos. Apesar de ser necessário beber mais água no verão, isso não deve ser feito durante as refeições. “Além de dificultar a digestão e o esvaziamento gástrico, esse hábito pode prejudicar a mastigação e contribuir para o desenvolvimento do refluxo gastroesofágico”, diz. O ideal é interromper o consumo de líquidos de 30 a 40 minutos antes da refeição e esperar mais ou menos o mesmo intervalo para voltar a se hidratar.



JÁ BEBEU ÁGUA HOJE?

Tomar água é fundamental para que os rins filtrem o sangue de modo adequado e eliminem as impurezas por meio da produção de urina. A ingestão hídrica insuficiente eleva o risco de desenvolver cálculos renais e de infecções urinárias. Mas não é só isso: a água é importante para tudo no organismo, desde o funcionamento do intestino até a aparência da pele.

A gente escuta que são necessários 2,5 litros de água por dia. Mas o melhor é fazer esse cálculo de acordo com o peso de cada um. A recomendação é beber ao menos 30 ml por quilo – portanto, 2,7 litros no caso de quem pesa 90 quilos.

Quando as temperaturas estão altas ou a pessoa pratica atividade física, a ingestão hídrica tem de aumentar. “É preciso beber água antes da sede e transformar isso num hábito. Porque, quando ela aparece, significa que a gente já está desidratado”, afirma a urologista Karin Anzolch, de Porto Alegre.

O ideal é não substituir a água por outras bebidas, mas são boas alternativas os sucos pouco calóricos, como os de limão, melancia, acerola e maçã. Porém, eles não devem receber açúcar, porque essa substância atrapalha a hidratação. “Quando a gente come uma coisa muito doce ou salgada, precisa de mais água para fazer a diluição”, explica a médica.

Também é importante evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que, por serem diuréticas, podem causar desidratação. No verão, a médica aconselha uma alimentação com muitos legumes, verduras e frutas, que são fontes de água.



EVITANDO AS INFECÇÕES

No verão, crescem os casos de infecção urinária, doença que, em geral, é causada por bactérias. A mais comum é a cistite, que acomete a bexiga, e a mais grave, a pielonefrite, que atinge os rins.

A maior ocorrência é explicada principalmente pela ingestão insuficiente de líquido, o que deixa o xixi mais concentrado. “Os germes gostam dos componentes da urina. Então, se a gente diluí-la ao máximo, eles vão encontrar menos alimento”, explica a urologista Karin Anzolch, de Porto Alegre. Outro fator que pode favorecer a proliferação dos micro-organismos nesse período é o uso de roupas de banho úmidas por muito tempo.

As infecções urinárias atingem mais mulheres do que homens, porque elas têm a uretra menor, localizada muito perto do ânus e da vagina. Os sintomas mais relevantes são a ardência ao fazer xixi e a urgência constante de urinar (muitas vezes, saindo apenas gotas). O tratamento,

feito com acompanhamento médico, envolve antibióticos e analgésicos. Febre e/ou dores nas costas podem indicar maior gravidade, exigindo atendimento hospitalar imediato.

Se apostar na prevenção costuma ser a melhor alternativa, durante o verão vale mais ainda prestar atenção nesse conselho. As principais recomendações da especialista são: beber bastante água, não segurar o xixi por longos períodos, urinar após a relação sexual, evitar ficar com roupa úmida, trocar o absorvente com frequência e fazer a limpeza íntima da frente para trás.



PYRIDIUM:

Pyridium® é um analgésico urinário indicado para o alívio de dor, ardor e outros desconfortos ao urinar.

PYRIDIUM® (cloridrato de fenazopiridina). Indicações: PYRIDIUM® é indicado para o alívio da disúria, dor, ardor, desconforto para urinar e outros sintomas decorrentes da irritação da mucosa do trato urinário inferior causados por infecção, trauma, cirurgia, procedimentos endoscópicos ou passagens de sondas ou cateteres. Reg. MS - 1.2214.0075. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. PYRIDIUM® É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.

DE OLHO NO XIXI

Qualquer um pode ficar desidratado, porém crianças e idosos são mais vulneráveis, como adverte a urologista Karin Anzolch, de Porto Alegre. A cor da urina funciona como um termômetro que indica se o consumo de água está dentro do esperado.

Um teste de urina com uma amostra totalmente transparente.

TRANSPARENTE

**Ingestão
exagerada de água**

Um teste de urina com uma amostra de cor amarelo-palha.

AMARELO-PALHA

Normal

Um teste de urina com uma amostra de cor amarelo-transparente.


**AMARELO-
TRANSPARENTE**

Normal

Um teste de urina com uma amostra de cor amarelo-escuro.

AMARELO-ESCURO

**Normal, mas precisa
beber mais água**

Um teste de urina com uma amostra de cor âmbar.

ÂMBAR

Desidratação

Um teste de urina com uma amostra de cor laranja.

LARANJA

**Pigmento de alimentos
ou desidratação**

Um teste de urina com uma amostra de cor rosada/avermelhada.

**ROSADA/
AVERMELHADA**

**Pigmento de alimentos
ou presença de sangue**

Um teste de urina com uma amostra de cor acastanhada.

ACASTANHADA

**Desidratação severa ou
problemas no fígado**

UM OFERECIMENTO:



Pyridium®
cloridrato de fenazopiridina



TOQUE DE CUIDADO

“Sou massoterapeuta e, ao menos uma vez por mês, recebo massagem de outra profissional. Mas o autocuidado tem de ser diário. Toda noite, massageio meu rosto por cinco minutinhos. Uso óleo de rosa-mosqueta e faço movimentos de dentro para fora e para cima. Isso estimula a produção de colágeno e ajuda a drenar a face.

Cinco ou dez minutos também já são suficientes para uma automassagem no corpo. A prática é importante sempre, mas, no verão, ajuda a diminuir a retenção de líquido. Comece pelas pernas, fazendo o movimento de baixo para cima. Vá para os braços, massageando da pontinha dos dedos até a axila. Por fim, faça movimentos circulares no abdômen no sentido horário, para auxiliar o funcionamento do intestino.”

FERNANDA SATIE OHOSAKU, @satiemassoterapia,
38 anos, massoterapeuta, de São Paulo



OLHA A PRESSÃO CAINDO...

O calor intenso pode levar a uma queda da pressão arterial: a pessoa fica tonta e tem a sensação de que vai desmaiar. Isso ocorre porque as altas temperaturas favorecem a desidratação e a dilatação dos vasos. Essa situação pode acontecer com qualquer indivíduo, porém é mais comum naqueles que têm predisposição, a chamada síndrome vasovagal. “Nosso organismo conta com um mecanismo defensivo que não deixa que tenha uma queda de pressão importante. No caso dos pacientes com a síndrome, essa defesa não é tão boa”, afirma o cardiologista Antonio Amorim, [@drantonioamorim](#), de Natal.

Pôr sal sob a língua não reverte o quadro. “É um mito. O sal faz a pressão subir, é verdade, mas não é uma questão de minutos, demora algum tempo”, explica. A orientação do cardiologista, então, é deitar-se e, se possível, levantar um pouco as pernas, usando uma almofada ou apoiando os membros em uma cadeira ou na parede. Assim o sangue volta com mais facilidade para o coração e chega logo ao cérebro. Aí, quando a pessoa já estiver se sentindo melhor, ela deve se hidratar. O grande perigo nas quedas de pressão é cair e bater a cabeça. Por isso, se esse tipo de ocorrência for constante, procure um especialista.

Entretanto, saiba que o maior risco para a saúde é mesmo a pressão alta, não a baixa. “A hipertensão é assintomática, então o indivíduo só sabe se tem quando ela é medida. A gente orienta que isso seja feito pelo menos duas vezes por ano”, afirma o médico.



AFASTE OS MOSQUITOS

Com a chegada do verão, cresce a preocupação com as doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti*, como dengue, zika e chikungunya. Além disso, as picadas de mosquitos podem causar reações alérgicas. “Quando o inseto pica, ele deposita um material que pode funcionar como um corpo estranho, o que provoca uma reação imunológica do organismo”, explica a dermatologista Ana Luiza Gadelha, [@ana_gadelha_dermato](#), do Recife.

Segundo Ana Luiza, quem tem filhos com menos de 2 anos deve consultar o dermatologista antes de começar a aplicar repelentes tópicos na criança. “O médico pode analisar o quadro e determinar se há mais perigos ou vantagens no uso do produto.” Em uma publicação de 2020, a Sociedade Brasileira de Pediatria menciona que há formulações liberadas pela Anvisa para lactentes a partir de 2 meses de idade, mas orienta a utilização somente em “situações de

exposição intensa e inevitável a insetos”. No caso de bebês com 6 meses ou mais, o mesmo documento restringe o uso a uma aplicação por dia – e sempre de versões infantis, recomendadas até os 12 anos. O que vale a qualquer momento é apostar em barreiras físicas, como manga comprida, calças, meias e mosquiteiros.

Sobre a melhor substância repelente para os pequenos e as gestantes, a dermatologista diz: “Eu indico a icaridina, porque é menos tóxica e tem efeito duradouro, de 8 a 10 horas”. É importante respeitar o limite de três aplicações diárias (a partir dos 7 anos), bem como não dormir com o produto na pele – prefira mosquiteiros e tela nas janelas.



OFF! TOQUE LEVE:

BENEFÍCIOS:

- Protege e hidrata;
- Com glicerina;
- Ajuda com a elasticidade da pele;
- Com icaridina;
- Até seis horas de proteção.



Temos orgulho da eficácia comprovada de nossos produtos. Com o maior centro privado de entomologia do mundo, nós criamos produtos com a certeza de que eles vão repelir os insetos para que sua família tenha uma linha de proteção confiável.



ROSÁCEA SOB CONTROLE

No verão, quem tem rosácea precisa redobrar os cuidados, aplicando protetor solar com FPS 50 (no mínimo) e usando chapéu e óculos escuros. A doença é uma inflamação crônica da pele caracterizada por manchas avermelhadas e, muitas vezes, por lesões semelhantes a espinhas. Em geral, aparece no centro da face e também pode afetar os olhos. É mais prevalente em mulheres, sobretudo as de pele clara.

A rosácea não tem cura, mas tem controle, afirma a dermatologista Suely Leiko Yokomizo, de São Paulo. Após o diagnóstico, o médico vai prescrever o tratamento adequado, que pode envolver cremes, medicamentos ou sessões de laser, conforme a gravidade.

O mais importante é evitar os gatilhos que fazem a rosácea se manifestar, como alimentos condimentados, bebidas alcoólicas, ambiente abafado, estresse, exposição solar e frio extremo.



MICOSE NÃO!

Esse tipo de infecção na pele é causado por fungos, micro-organismos que proliferam com mais facilidade em ambientes quentes e úmidos. Não é por outro motivo que as micoses são mais frequentes nas regiões de dobras, como axilas, virilha e entre os dedos dos pés, além de unhas. Podem provocar manchas avermelhadas, descamação e vesículas (bolhinhas), explica a dermatologista Suely Leiko Yokomizo, de São Paulo.

No verão, há um tipo de micose que é muito comum, o pano branco. Ele se manifesta nos braços e no tronco, com uma fina descamação da pele e manchas redondas, que podem ser brancas, avermelhadas ou acastanhadas.

Algumas medidas simples ajudam a prevenir as micoses – a principal delas é higienizar e secar bem as regiões de dobras e entre os dedos dos pés. Também se recomenda vestir roupas leves, evitar ficar com sapatos fechados por muito tempo (e, se usá-los, não dispensar as meias, de preferência as de algodão), deixar os calçados arejando antes de guardá-los no armário e não andar descalço em locais de uso coletivo, como áreas de piscina e vestiários.

Qualquer indivíduo corre o risco de ter infecções na pele ou nas unhas originadas por fungos; entretanto, pessoas com a imunidade baixa ficam ainda mais predispostas. O diagnóstico de micose deve ser realizado por um dermatologista, e o tratamento pode envolver o uso de medicamentos antifúngicos por via oral ou tópica (pomadas, loções ou shampoos).

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

De bem com o sol

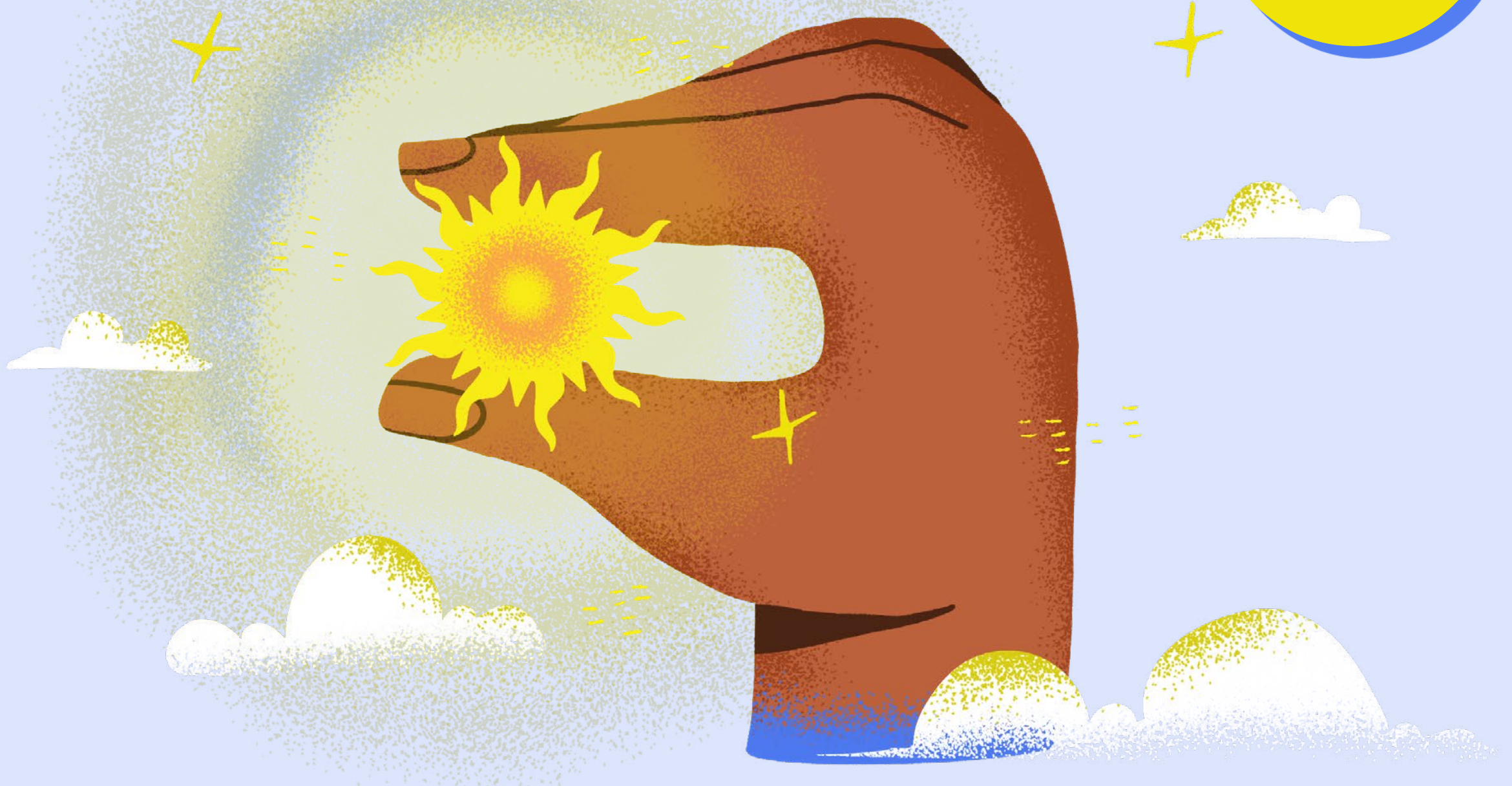


OS DIAS ENSOLARADOS SÃO UM
CONVITE PARA AS ATIVIDADES AO
AR LIVRE, MAS NÃO DÁ PARA
DESCUIDAR DA PROTEÇÃO DA PELE

UM OFERECIMENTO:

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Gümmmy
HAIR
VITAMIN



EQUILÍBRIO SOLAR

Quando os raios solares atingem a pele, ativam no organismo a produção de vitamina D, essencial para o sistema imunológico e para a saúde dos ossos. O problema é que também aumentam o risco de desenvolvimento de câncer de pele, além de provocar manchas e envelhecimento precoce. “A radiação causa danos ao DNA que são cumulativos. Isso significa que o sol que a pessoa tomou lá na infância gera prejuízos para o resto da vida”, afirma a dermatologista Luanna Caires Portela, [@draluannacairesportela](#), de Brasília. “Se há recomendação médica para a exposição solar, o ideal é que a prática não seja feita diariamente nem por períodos prolongados.”

Ainda que reduza parcialmente a ativação da vitamina D, o uso de protetor solar é indispensável para conter o risco de câncer. A especialista recomenda fazer um rodízio das áreas à mostra – num dia, pernas; no outro, braços. Para quem tem pele muito clara ou histórico de tumores dermatológicos, é possível que os médicos indiquem manter-se longe do sol e fazer suplementação de vitamina D.

A aplicação de filtro solar deve ser diária e especialmente reforçada no verão. Para quem acha que basta ingerir um suplemento conhecido como protetor em cápsula, fica o aviso: “Não gostamos desse termo, porque, na verdade, o produto não deixa o paciente protegido”. Trata-se de um suplemento que reduz os radicais livres originados pela exposição ao sol, apenas atenuando a possibilidade de manchas e queimaduras na pele.



DESVENDANDO O RÓTULO

O sol emite radiações ultravioleta A, B e C – esta última é retida pela camada de ozônio. Logo, precisamos nos proteger contra os outros dois tipos, que causam diferentes danos à pele.

Os raios UVA atingem a camada cutânea mais profunda e são responsáveis pelo bronzeamento, mas também por manchas e pelo envelhecimento precoce. Já os raios UVB têm ação na superfície, provocando queimaduras e sendo mais perigosos para o desenvolvimento de câncer de pele, explica a dermatologista Ana Luiza Gadelha, [@ana_gadelha_dermato](#), do Recife.

O UVB tem incidência maior entre 9 e 15 horas. Já o UVA é constante, inclusive em dias nublados e chuvosos. Por isso é preciso usar filtro solar durante o dia, independentemente do horário.

O número que vemos no rótulo dos produtos refere-se ao FPS (fator de proteção solar), que indica o nível de proteção contra a radiação UVB. O ideal é que seja pelo menos 30, mas pessoas com pele clara devem usar filtros acima de 50.

Menos conhecida e nem sempre informada nas embalagens, a proteção UVA pode ser indicada pela sigla PPD (escurecimento pigmentar persistente, em inglês). Em alguns produtos, principalmente os importados, em vez dessa sigla, é possível haver uma escala com sinal de mais (+), na qual PA+ aponta o nível de proteção mais baixo e PA++++, o mais alto. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) exige que o PPD seja de 1/3 do FPS, no mínimo. Isso significa que um protetor com fator 30 terá PPD de ao menos 10.

FILTRO QUÍMICO OU FÍSICO?

Existem protetores com filtros do tipo químico e outros do tipo físico. E, ainda, os que são uma mistura dos dois. A dermatologista Luanna Caires Portela, [@draluannacairesportela](#), de Brasília, explica as principais diferenças entre os produtos:

QUÍMICO

FÍSICO

COMO FUNCIONA

Protege a pele por meio de reações químicas que **convertem a radiação solar em calor**, que então se dissipa

Composto de partículas minerais, como óxido de zinco e dióxido de titânio, forma uma **barreira que reflete a radiação solar**, o que impede que esta penetre a pele

PARA QUEM É INDICADO

Para aqueles que procuram por um protetor solar com **textura mais fina e fácil de aplicar**

Para **crianças** e pessoas com **pele sensível ou com melasma**, e, ainda, para quem precisa de um produto **mais resistente à água e ao suor**

PONTO DE ATENÇÃO

Precisa ser aplicado **30 minutos antes** da exposição ao sol. É mais **prejudicial à vida aquática**

Apesar de haver no mercado opções menos densas, tende a ser **mais difícil de espalhar**

UM OFERECIMENTO:



CAMADA REFORÇADA

Não adianta escolher um filtro com alto fator de proteção e não usá-lo corretamente. “Se a pessoa passar uma quantidade pequena, o produto não vai oferecer o nível de proteção que está no rótulo”, afirma a dermatologista Luanna Caires Portela, [@draluannacairesportela](#), de Brasília.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda aplicar o equivalente a uma colher de chá de protetor no rosto e no pescoço, uma em cada braço, uma na parte da frente do tronco, outra nas costas e duas em cada perna. O importante é formar uma camada generosa sobre a pele.

Muitas vezes, quem opta pelo filtro com cor passa uma quantidade insuficiente porque teme que a coloração fique muito acentuada. Nesses casos, a dica é aplicar, primeiro, um produto incolor e, depois, a versão tonalizada. Se a pessoa estiver exposta ao sol, como na praia ou na piscina, o protetor deve ser reaplicado a cada duas horas e sempre depois de um período na água.



MÚLTIPLAS FUNÇÕES EM UM

Existem protetores que não só defendem a pele contra os raios solares como também desempenham outras funções. “Incorporar substâncias aos filtros é uma coisa bem brasileira. Houve um grande investimento da indústria nisso, por estarmos numa região tropical, com muito sol”, diz a dermatologista Ana Luiza Gadelha, [@ana_gadelha_dermato](#), do Recife.

Por isso, além de levar em conta o FPS, verificar se o cosmético oferece proteção contra os raios UVA e checar a textura ideal (creme, loção ou gel), vale conferir outras informações no rótulo na hora de escolher o produto.

Muitos protetores já trazem antioxidantes na fórmula, como a niacinamida e as vitaminas C e E. Essas substâncias ajudam a reduzir os danos às células — e, a longo prazo, a diminuir o risco de desenvolver câncer de pele —, além de prevenir rugas e flacidez.

Há ainda filtros solares que trazem princípios ativos clareadores na composição. Eles são indicados como coadjuvantes dos tratamentos para as manchas, porque colaboram com a uniformização do tom da pele.

Quem sofre com a oleosidade se beneficia também de produtos com ação matificante, que controlam o brilho excessivo. A pele fica mais sequinha e protegida, sem desculpas!

Todos esses produtos podem ser muito úteis ao facilitar a rotina de cuidados. Mas é essencial ter a orientação de um especialista para encontrar o tipo mais adequado para cada pele.



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Cleanance UV FPS 70 é um protetor solar facial com cor para peles oleosas. Possui muito alta proteção contra os raios UVB/UVA, oferece 14 horas* de ação antioleosidade e uniformiza o tom da pele. Disponível nas versões sem cor e em três tons.

*Avaliação subjetiva 14 horas após a aplicação do produto com 39 participantes com idade entre 20 e 45 anos apresentando pele oleosa e sensível no rosto.



LAVOU, HIDRATOU!

Além de proteger a pele, é preciso mantê-la bem hidratada. Essa atenção começa com a ingestão adequada de água e se estende à hora do banho: o ideal é limitar a uma ou duas chuveiradas por dia, evitar demorar sob a ducha e tomar cuidado com a temperatura da água. “O banho quente retira a barreira protetora da nossa pele. Mesmo usando o hidratante na sequência, o produto não vai fazer a reposição completa”, diz a dermatologista Luanna Caires Portela, [@draluannacairesportela](#), de Brasília.

Para uma melhor absorção do creme, a médica recomenda aplicá-lo de 2 a 5 minutos após sair do chuveiro. Antes disso, porém, é importante secar bem o corpo – delicadamente, sem esfregar.

Se você for se expor ao sol, reforce a hidratação da pele na noite anterior. E, se quiser passar o hidratante junto com o protetor solar, é uma boa, mas lembre-se de que o filtro vem por último.



EXAGEREI. E AGORA?

Depois de abusar do sol, o que dá para fazer é tentar amenizar os danos. Se você ficou com a pele levemente vermelha, descamada e ardente, pode recorrer aos hidratantes com substâncias calmantes, como a *Aloe vera* e o alfabisabolol, dispensando aqueles que contenham álcool ou perfume, como lembra a dermatologista Luanna Caires Portela, [@draluannacairesportela](#), de Brasília. Beba bastante água, vista-se com roupas leves, prefira ambientes arejados e evite banhar-se com água quente.

Se o prejuízo tiver sido maior e você estiver com bolhas ou com o corpo todo vermelho e ardendo, busque assistência de saúde. A dermatologista também recomenda auxílio médico quando, após exposição a sol e calor intensos, a pessoa apresentar sintomas como tontura, dor de cabeça e sonolência. “Existem vários casos de óbito por insolação”, afirma ela.



MADEIXAS A SALVO

A exposição ao sol danifica os cabelos, principalmente porque modifica a cor dos fios e provoca ressecamento, afirma a dermatologista Ana Luiza Gadelha, [@ana_gadelha_dermato](#), do Recife. Nos meses de verão, esse efeito fica ainda mais intenso quando entram na agenda mergulhos no mar e na piscina, já que o sal e o cloro também desidratam o cabelo.

Segundo a especialista, existem produtos capilares que prometem proteção solar, como xampus, condicionadores e cremes sem enxágue, mas ainda não há comprovação do quanto efetivos eles são. O melhor, então, é recorrer ao uso de chapéu, de preferência com abas largas, para proteger não só os fios mas também o couro cabeludo – o que é fundamental sobretudo para quem tem tendência à calvície ou é calvo.

Se você for passar uns dias na praia, reforce a hidratação do cabelo, por exemplo com máscaras ricas em óleo de coco, de argan, de

oliva ou de abacate. E procure dispensar o secador e a chapinha durante esse período — os equipamentos que utilizam calor retiram a umidade do fio, deixando-o áspero e quebradiço.

Antes de entrar no mar ou na piscina, vale aplicar um reparador de pontas à base de silicone, para manter as cutículas dos fios mais seladas, dificultando a penetração da água com sal ou cloro. Também é preciso ter cuidado com o vento. “O ideal é prender o cabelo”, afirma a médica. Mas sem apertar demais. “Deixá-lo solto pode ser danoso para as fibras.”



Gummy HAIR VITAMIN

**É a única, é a original,
é a Gummy Hair**

A **Gummy Hair** possui em sua fórmula a biotina, ativo responsável por auxiliar na manutenção do cabelo e da pele. Por isso, a Gummy Hair é a opção perfeita para você cuidar da sua beleza!



SEM NOIA COM OS PELOS

“Sempre tive muitos pelos. Quando eu era mais nova, uma sobrancelha se unia com a outra. Isso me incomodava, porque não era o que eu costumava ver em pessoas da minha idade. Hoje, minha relação com os pelos é bem tranquila.

Ao longo desses anos, procurei métodos que fizessem com que eu me sentisse mais bonita. Um deles é a descoloração. A cada 15 dias, aplico o produto nas pernas, nos braços... no corpo em geral. Quem já descoloriu sabe que pode ser bem chatinho, porque começa a coçar. Para mim, o que dá muito certo é utilizar parafina antes, para formar uma camada protetora. Não coça nada e dá para terminar o processo tranquilamente.

Além disso, eu tenho o hábito de depilar o rosto e gosto muito do resultado. Sinto que minha pele fica mais bonita. Uso sempre folhas depilatórias ou uma navalha daquelas simples, de barbeiro. Como estou acostumada com ela, não me machuco. Mas, para quem tem pouca experiência, aconselho o modelo elétrico. É bom dizer que, ao contrário do que proclama o senso comum, os pelos não engrossam.

Em outras partes do corpo, como a virilha e as axilas, não consigo depilar com cera fria ou quente, porque tenho muita sensibilidade à dor. Então raspo com aparelhos descartáveis dotados de quatro ou cinco lâminas, os únicos que não me deixam com foliculite.”

TALLITA CRAVEIRO, @tallitacraveiro,
28 anos, criadora de conteúdo digital, de Rio Branco

RS\$ 8 mil

para a causa da saúde!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação para **23 ONGs da área da saúde.**

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria, marca de produtos sociais da Editora MOL e da Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.

Você já conhece a **sorria**?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

**COMPRE NA
DROGA RAIA**

**COMPRE NA
DROGASIL**

COFUNDADORES Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL

EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), May Tanferri (editora-chefe de núcleo), Natália Schiavon (designer), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica), Giselly Corrêa (estagiária de jornalismo) e Laura Lopez (estagiária de produção)

COMUNICAÇÃO & IMPACTO Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins)

OPERAÇÕES Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento), Karen Borges (analista de engajamento) e Maria Freitas (estagiária de engajamento)

GESTÃO Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira)

APRESENTANDO TAMBÉM Artur Louback (Chief Innovation Officer), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL)

COLABORADORES Carolina Muniz (reportagem e edição), Cristiane Teixeira (coordenação e edição), Larissa Fernandez (edição de arte) e Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão)

ILUSTRADORES Amanda Milanez (itens 2, 6 e 19), Ananda Ferreira (capas dos capítulos e item 10), Camilla Gray (capa e item 9), Dayane Bonfim (itens 4, 7 e 12), Giovanna Favetta (itens 15, 18 e 20), Joanna Maciel (itens 1, 5, 13 e 14), Márcio William (itens 8, 11 e 16) e Samuel Castor (apresentação e itens 3 e 17)

CONSULTORES Ana Luiza Gadelha, dermatologista e presidente da regional de Pernambuco da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD); Antonio Amorim, cardiologista e presidente da seccional do Rio Grande do Norte da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC); Juliana Dantas, nutricionista especialista em emagrecimento e cirurgia bariátrica; Karin Anzolch, urologista e diretora de comunicação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU); Luanna Caires Portela, dermatologista e presidente da regional do Distrito Federal da SBD; e Suely Leiko Yokomizo, dermatologista e membro efetivo da SBD.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O Que ninguém te conta sobre saúde no verão [livro eletrônico] / diretor Dilson Branco. -- 1. ed.
-- São Paulo : Editora MOL, 2023.
PDF

ISBN 978-65-89634-88-1

1. Autocuidados de saúde 2. Calor 3. Medicina e saúde 4. Pele - Cuidados I. Branco, Dilson.

23-182102

CDD-610

Índices para catálogo sistemático:

1. Medicina e saúde 610

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

Druga Raia

+ DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade