



18 DICAS
PARA APROVEITAR
A ESTAÇÃO SEM
DESCUIDAR DA PELE
NEM DO CORPO

COM
DEPOIMENTOS
DE MÉDICOS,
INFLUENCIADORES
E PESSOAS
COMO VOCÊ

O que NINGUÉM TE CONTA SOBRE SAÚDE NO

Verão

APOIO

Cutisanol®

EXPOSIS

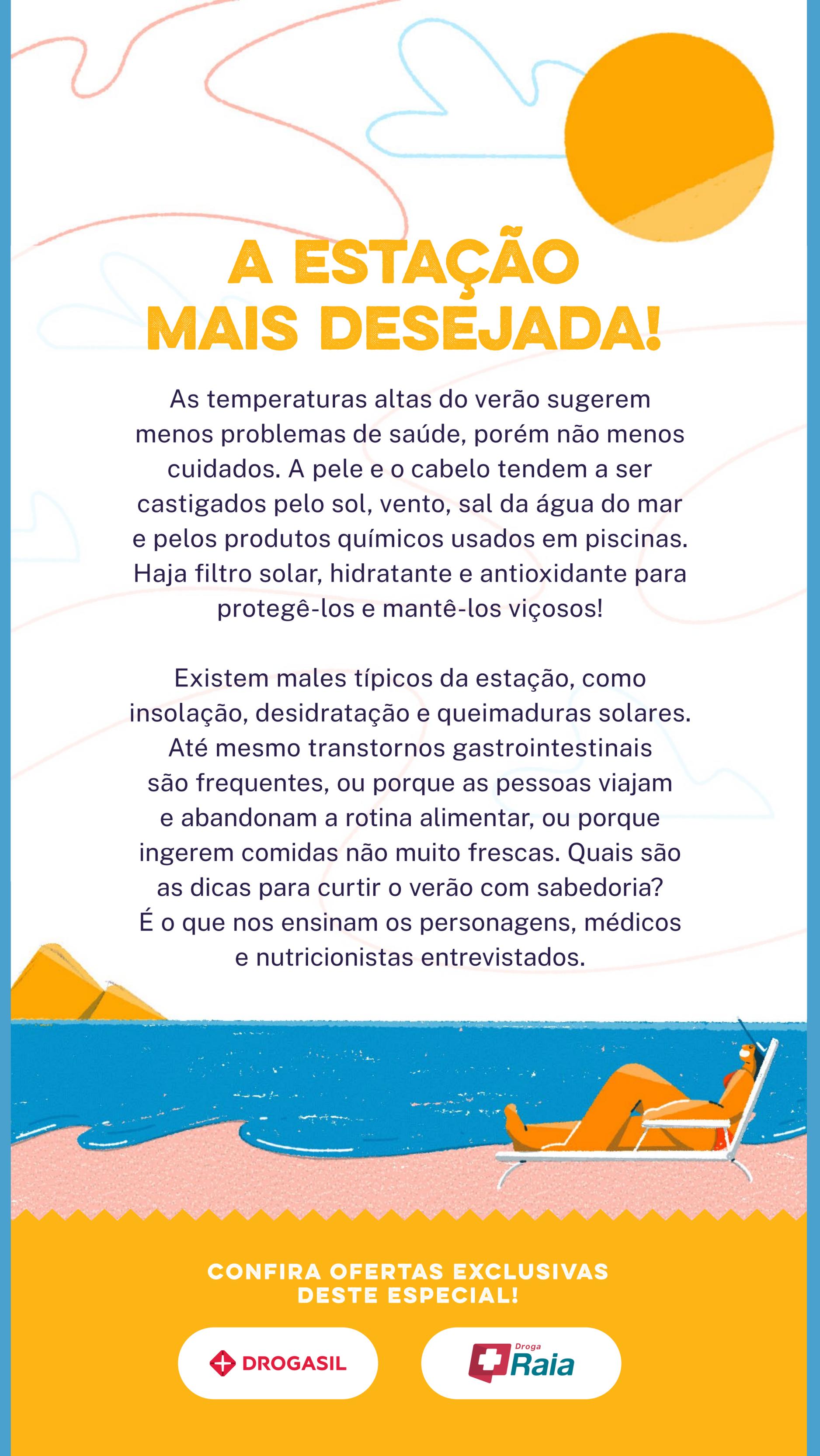
MINESOL®

Mustela®

NIVEA

PlantaBen®
Plantago ovata Forssk

Xantinon®



A ESTAÇÃO MAIS DESEJADA!

As temperaturas altas do verão sugerem menos problemas de saúde, porém não menos cuidados. A pele e o cabelo tendem a ser castigados pelo sol, vento, sal da água do mar e pelos produtos químicos usados em piscinas. Haja filtro solar, hidratante e antioxidante para protegê-los e mantê-los viçosos!

Existem males típicos da estação, como insolação, desidratação e queimaduras solares. Até mesmo transtornos gastrointestinais são frequentes, ou porque as pessoas viajam e abandonam a rotina alimentar, ou porque ingerem comidas não muito frescas. Quais são as dicas para curtir o verão com sabedoria? É o que nos ensinam os personagens, médicos e nutricionistas entrevistados.



**CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL!**

 **DROGASIL**

 Droga
Raia

CAPÍTULO 1

NO DIA A DIA

PARA FAZER FRENTE AO CALOR,
VALE AUMENTAR O CONSUMO DE
ÁGUA, ADOPTAR UMA DIETA LEVE
E DEIXAR OS TREINOS PARA
HORÁRIOS MAIS FRESCOS



APOIO





1 SUANDO AOS BORBOTÕES

“**P**articipo de competições de fisiculturismo na categoria Men's Physique, que valoriza um físico com hipertrofia sem exagero. É o que chamamos de “físico de praia”, com simbolismo voltado para o verão. Minha rotina de preparo é pesada: são oito treinos semanais, que incluem muita musculação e exercícios aeróbicos de grande intensidade.

Durante o treinamento, transpiro demais, principalmente no calor. A solução é caprichar no desodorante. Prefiro que seja em aerossol e sem perfume – qualquer cheiro marcante se espalha no ar com muita facilidade por causa do suor e fica bastante incômodo não só para mim mas também para as pessoas que estão ao redor.

Na hora de me exercitar, nada de vestir roupas de algodão. Apesar de serem confortáveis, elas não são recomendadas porque o suor não seca. Procuro usar tecidos com tecnologia

dry fit, que favorecem a transpiração e secam rapidamente. Agora, o mais importante: banho sempre, antes e depois do treino!”

>> Guilherme Queiroz, 27 anos, atleta, personal trainer e avaliador físico, de São Bernardo do Campo (SP), @_queirozgui

“Para a transpiração excessiva, recomendam-se desodorantes antitranspirantes, aplicados nas axilas, na nuca e em outras regiões que incomodem muito. Eles contêm sais de alumínio, que bloqueiam a saída das glândulas sudoríparas e, assim, inibem a produção de suor. Mas não devem ser usados mais de uma vez ao dia. Produtos sem cheiro são melhores para evitar a ocorrência de alergias e dermatites.

É fundamental lavar e secar muito bem os pés, especialmente entre os dedos – vale usar um secador de cabelos – para não ter micose, além de só calçar meias limpas e secas. Quem transpira mais que o normal nessa parte do corpo pode aplicar polvilhos antissépticos para absorver um pouco da umidade.”

>> Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista, @drarenatavasconcellos



**É FUNDAMENTAL
LAVAR E
SECAR MUITO
BEM OS PÉS,
ESPECIALMENTE
ENTRE OS DEDOS,
PARA NÃO
TER MICOSE**



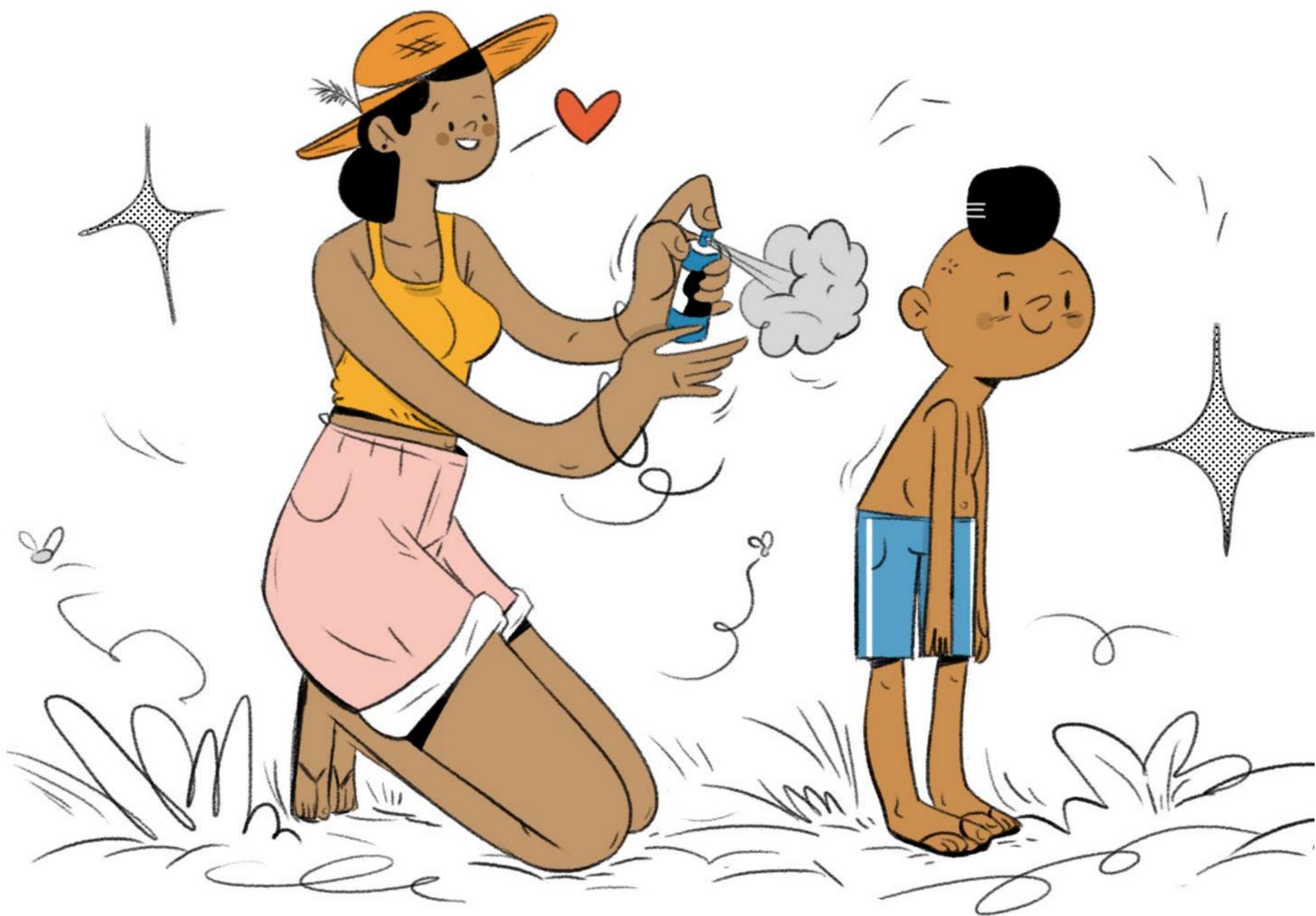
2 HORA CERTA PARA SE EXERCITAR

“**T**reinar ao ar livre e perto do mar traz enorme bem-estar. Mas é preciso escolher os horários: de manhãzinha ou no início da noite. No verão passado, tive uma turma às 9 h, e não era tão legal, porque o calor provocava um desgaste enorme. Então mantive só a aula das 19 h, quando já está mais fresco. Praticar exercícios físicos no início do dia, só se for bem cedo, até as 8 h, porque o sol ainda está fraco.”

>> Mayná Lima, 30 anos, personal trainer, de São Vicente (SP), @maynalimapersonaltrainer

“Em situações de calor excessivo, primeiro temos a queda da performance esportiva, mas podemos chegar a uma desidratação aguda e, em casos mais extremos, a desmaios e convulsões. A orientação é praticar exercícios físicos quando a temperatura está mais amena, beber bastante água e ingerir frutas com alto teor de água, que também ajudam a repor vitaminas e sais minerais.”

>> Kitt Rôla, médico emergencista e obstetra, @drkittrola



3 ESCUDO REPELENTE

Quando chega o verão, aumenta muito a incidência de insetos aqui no sul, e quem costuma ser alvo de pernilongos, como meu marido e meu filho, sofre. Hoje o Davi tem 5 anos, e já aprendi a protegê-lo melhor, porque eu busco informações desde que ele era bebê.

Mosquiteiro não funciona, porque os danados se enfiam pelas frestas, e o estrago é feio. Depois que meu filho fez 3 meses, adotei um bóton com óleo de citronela, que deu certo. Mas antes que ele completasse 2 anos, comecei a testar os repelentes tópicos, que mantenho até hoje.

Os mais eficientes, na minha opinião, são os que têm como princípio ativo a icaridina, que, além de tudo, não oferece risco de toxicidade às crianças. Prefiro as fórmulas em gel: são mais fáceis de aplicar, são rapidamente absorvidas pela pele e têm ação duradoura, ou seja, não

existe a necessidade de ficar repassando toda hora, o que é sempre uma dificuldade quando se trata de crianças. Ainda mais porque também é preciso aplicar o filtro solar.”

>> Fernanda Mosmann Pillar, 39 anos, farmacêutica, de Porto Alegre, @fernanda.mosmann

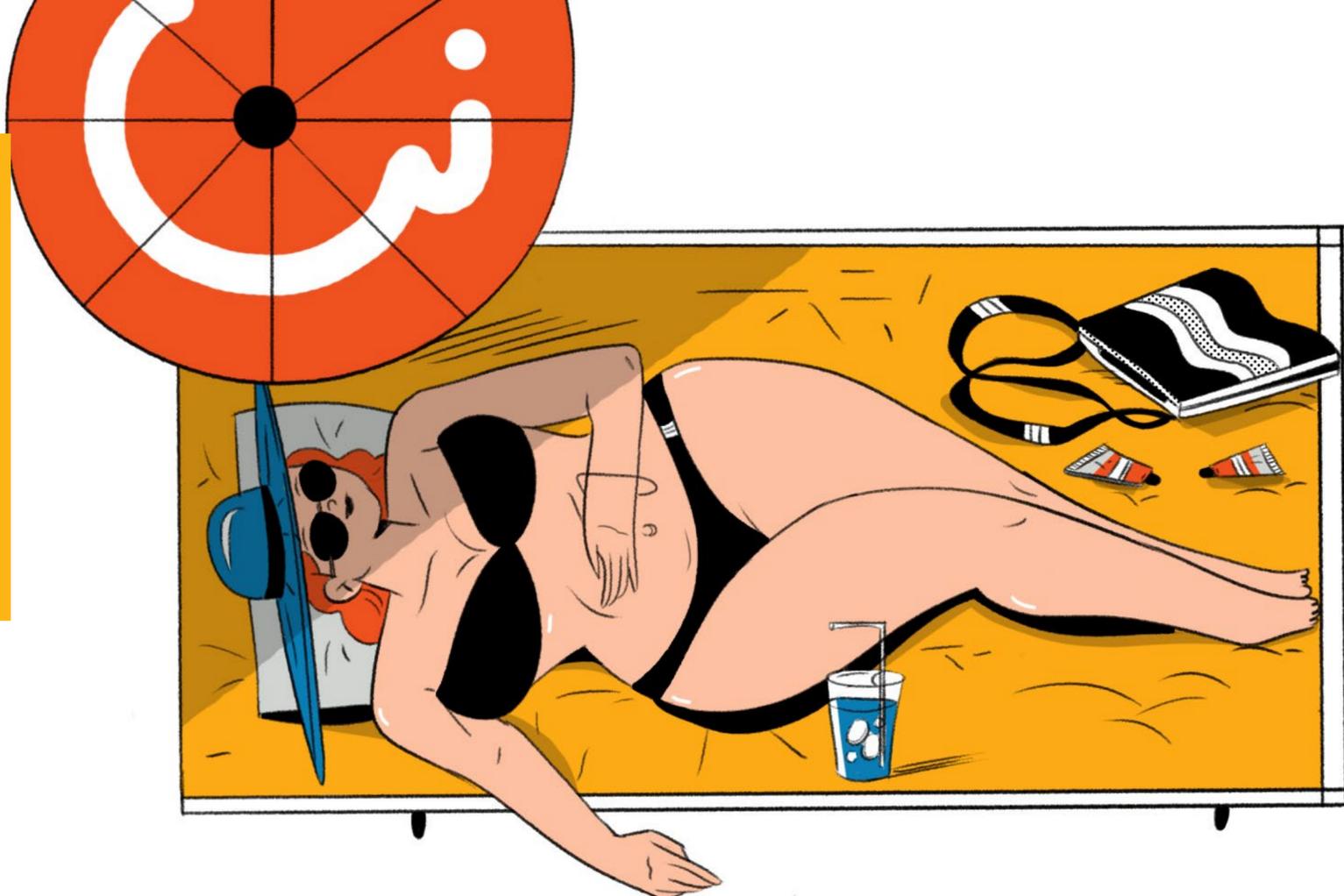
“Os repelentes podem ser em gel, creme, spray ou até em lenços umedecidos. É importante verificar a indicação etária de cada produto e, especialmente no caso de gestantes, buscar fórmulas com icaridina, princípio ativo que é eficaz contra o mosquito *Aedes aegypti*, transmissor de dengue, zika e chikungunya.

Durante o dia, uns 20 minutos antes de passar o repelente, deve-se aplicar o filtro solar, pois ele precisa estar em contato direto com a pele para ser bem absorvido e protegê-la dos raios UV. O repelente vai por cima, já que age do lado de fora, mantendo os insetos afastados da pele.”

>> Luana Meneghello, dermatologista, @luanameneghello_dermatologista



Exosis é o repelente de alta eficácia mais recomendado por médicos. A linha Infantil Gel é dermatologicamente testada e indicada para crianças a partir de 6 meses. Contém icaridina e garante proteção por até 10 horas. Eficaz contra mosquitos transmissores de dengue, zika, chikungunya, febre amarela e filariose.



4 SOL E PROTEÇÃO SEGURA PARA TODA A FAMÍLIA

☺ verão é uma estação feliz! Adoro curtir um dia na praia ou na piscina com minha família. E ainda tem o benefício de sintetizar a vitamina D, tão importante para fortalecer os ossos, os músculos e o sistema imunológico. Mas pegar sol para viver bons momentos e conquistar saúde é uma coisa, e queimar a pele é outra. Eu nunca opto por queimar a pele: só tomo sol com segurança. Tenho um protetor solar para o corpo (a partir de FPS 30) e outro para o rosto (FPS 50), que uso em mim e na minha filha, além de filtro solar labial, chapéu e óculos de sol.

Também procuro ficar a maior parte do tempo sob o guarda-sol e evito me expor entre 10 h e 16 h. Em passeios de barco e outras situações, utilizo blusa de manga longa com proteção UVA e UVB. E bebo bastante água o tempo todo.



Minha filha tem 7 anos, e tenho com ela os mesmos cuidados que tenho comigo: ela usa protetor solar, blusa com proteção, chapéu e um par de óculos escuros igual ao meu.”

>> Elaine Paixão, 41 anos, harmonizadora facial e corporal, do Rio de Janeiro, @dra.elainepaixao

“A vitamina D participa do sistema imunológico, da força muscular, da saúde óssea, da regularização do sono e da redução dos sintomas de doenças dermatológicas autoimunes. Ela é um pró-hormônio produzido na pele quando esta recebe a radiação solar. Estudos recentes – feitos no Brasil e outros países – mostram que a fotoproteção não impede a sintetização de vitamina D. Por isso, tomar sol sem filtro solar para repor a vitamina D não é mais uma orientação geral. Agora, a gente recomenda para adultos, crianças e bebês* a exposição diária de trechos da pele – até as 10 h ou após as 16 h –, protegidos por filtro solar, para que haja produção satisfatória de vitamina D. O protetor solar é essencial para prevenir câncer de pele.”

>> Luana Meneghello, dermatologista, @luanameneghello_dermatologista

*A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso de protetor solar em bebês a partir de 6 meses de idade.



Mustela: a proteção solar que tem tudo
Fórmula eficaz com ingredientes naturais e FPS 50+. Protege rosto e corpo de bebês, crianças e adultos, respeitando os oceanos*, e é adequado a todos os tipos de pele. Conheça toda a linha Mustela Solar!

*Filtros UV que atendem aos regulamentos do Estado do Havaí sobre a preservação de corais.



5 PROTEÇÃO DA CABEÇA AOS PÉS

Três anos atrás, eu me mudei para as Ilhas Canárias. Estou sempre fazendo alguma atividade ao ar livre, como surfar ou andar de bicicleta, então passei a usar filtro solar não só no rosto, mas no corpo todo, diariamente.

Agora trabalho como salva-vidas na piscina de um hotel, e minha rotina de proteção solar se intensificou ainda mais: reaplico o filtro a cada duas ou três horas. No rosto, uso FPS 50 e, no corpo, FPS 30. Testei algumas marcas até encontrar produtos adequados à minha pele e à minha rotina. É essencial que não sejam oleosos e sequem bem rápido, pois reaplico muitas vezes ao dia, então não dá para ficar com aquela sensação de estar grudando o tempo inteiro. Também uso manteiga de cacau com filtro solar nos lábios e, se o sol estiver muito forte, óculos e boné. Quando chego em casa,



depois do banho, às vezes ainda aplico uma loção pós-sol e, sempre, bastante hidratante.”

>> Malu Cavalcanti Godoy, 26 anos, salva-vidas, de Fuerteventura, Ilhas Canárias, Espanha

“Toda área do corpo à mostra pede protetor com FPS 30, reaplicado a cada duas ou três horas, em quantidade suficiente para cobrir bem a pele inteira. Citamos muito o rosto –incluindo pálpebras e orelhas –, o dorso das mãos e os antebraços porque ficam mais expostos, porém pernas e braços também exigem proteção. Pacientes que tiveram câncer de pele, melasma ou doenças autoimunes, a exemplo de lúpus, precisam de FPS superior a 30, sob a orientação individualizada de um dermatologista.

Em situações de exposição solar intensa, blusas de mangas longas, feitas de tecido com proteção UVA e UVB, são excelente pedida para completar os cuidados. Nesse caso, o fator de proteção é chamado de FPU (fator de proteção ultravioleta) e deve ser igual ou maior que 50.”

>> Marcelle Nogueira, dermatologista especialista em envelhecimento cutâneo, @marcellenogueira



NIVEA é a marca nº 1 no mundo em proteção solar*.

Conheça toda a linha NIVEA SUN!

*Fonte: Euromonitor International Limited; NIVEA na categoria Proteção Solar para Bebês e Crianças; valores de vendas no varejo, 2021



DIETA MAIS LEVE É MELHOR!

“**E**u não gosto de salada, mas aprendi que não sou mais criança e tenho de ingerir o que me faz saudável. Hoje eu consumo pelo menos 250 gramas de salada por refeição e, se não como nada verde, meu corpo sente falta. No verão, procuro ter uma dieta ainda mais leve. No almoço, reduzo bastante a quantidade de arroz e feijão e priorizo saladas. Na parte da tarde, abuso das frutas: uma das minhas preferidas é a melancia, que é gostosa e tem muita água, então é uma opção bem refrescante e hidratante.”

>> Leander Hansen, 28 anos, coach, de Tijucas (SC), @leanderviking

“Adaptar a alimentação à estação do ano faz todo sentido. O calor interfere na vascularização (irrigação arterial) do organismo, o que pode tornar a digestão mais lenta. Por isso, o melhor é evitar refeições pesadas, que podem causar de mal-estar a indigestão.”

>> Nathália D’Abruzzo, nutricionista, @nathalia.nutri



Plantaben® é indicado na constipação intestinal e auxilia na redução dos níveis de açúcar e colesterol no sangue. Também pode ser usado para completar a ingestão diária de fibras.



7 O CUIDADO VEM DE DENTRO

“**P**ensando na saúde e na beleza da minha pele, faço questão de introduzir no meu cardápio diário uma boa variedade de alimentos que sejam fonte de betacaroteno, um antioxidante natural encontrado principalmente em vegetais alaranjados e avermelhados.

Esse é um hábito que não apenas previne o envelhecimento cutâneo, como ajuda na conquista de um bronzeado natural e saudável, já que o betacaroteno aumenta a formação de melanina, responsável pela pigmentação e pela proteção contra a radiação solar.

Estabeleci uma dieta que a cada dia promove uma combinação de pelo menos duas fontes de betacaroteno. São alimentos como cenoura, acerola, batata-doce, beterraba, abóbora, rabanete, pimentão, damasco e



milho, que são ricos nesse nutriente e estão sempre presentes no meu dia a dia.”

>> Ilma Salles de Oliveira, 37 anos, cosmetóloga esteticista, especialista em fisioterapia dermatofuncional e nutrição clínica, de Belford Roxo (RJ), @dra.ilma_salles

“Em relação a alimentação e prevenção do envelhecimento, o melhor caminho é a dieta mediterrânea, que é baseada em vegetais, frutas, grãos integrais, castanhas, azeite de oliva, peixes e frutos do mar. O envelhecimento acontece no organismo como um todo, e, nesse contexto, a pele é um espelho do que está acontecendo internamente com todos os outros órgãos.

Ingredientes ricos em antioxidantes ajudam a combater o envelhecimento do organismo por inteiro – incluindo a pele – porque neutralizam os radicais livres, responsáveis pelo processo de oxidação. Presentes em alimentos, as vitaminas A, C e E, o selênio, os flavonoides e os carotenoides (o betacaroteno faz parte desse grupo) têm ação antioxidante e fotoprotetora – mas não substituem o filtro solar.”

>> Marcelle Nogueira, dermatologista especialista em envelhecimento cutâneo, @marcellenogueira



INGREDIENTES RICOS EM ANTIOXIDANTES AJUDAM A COMBATER O ENVELHECIMENTO DO ORGANISMO POR INTEIRO, INCLUINDO A PELE



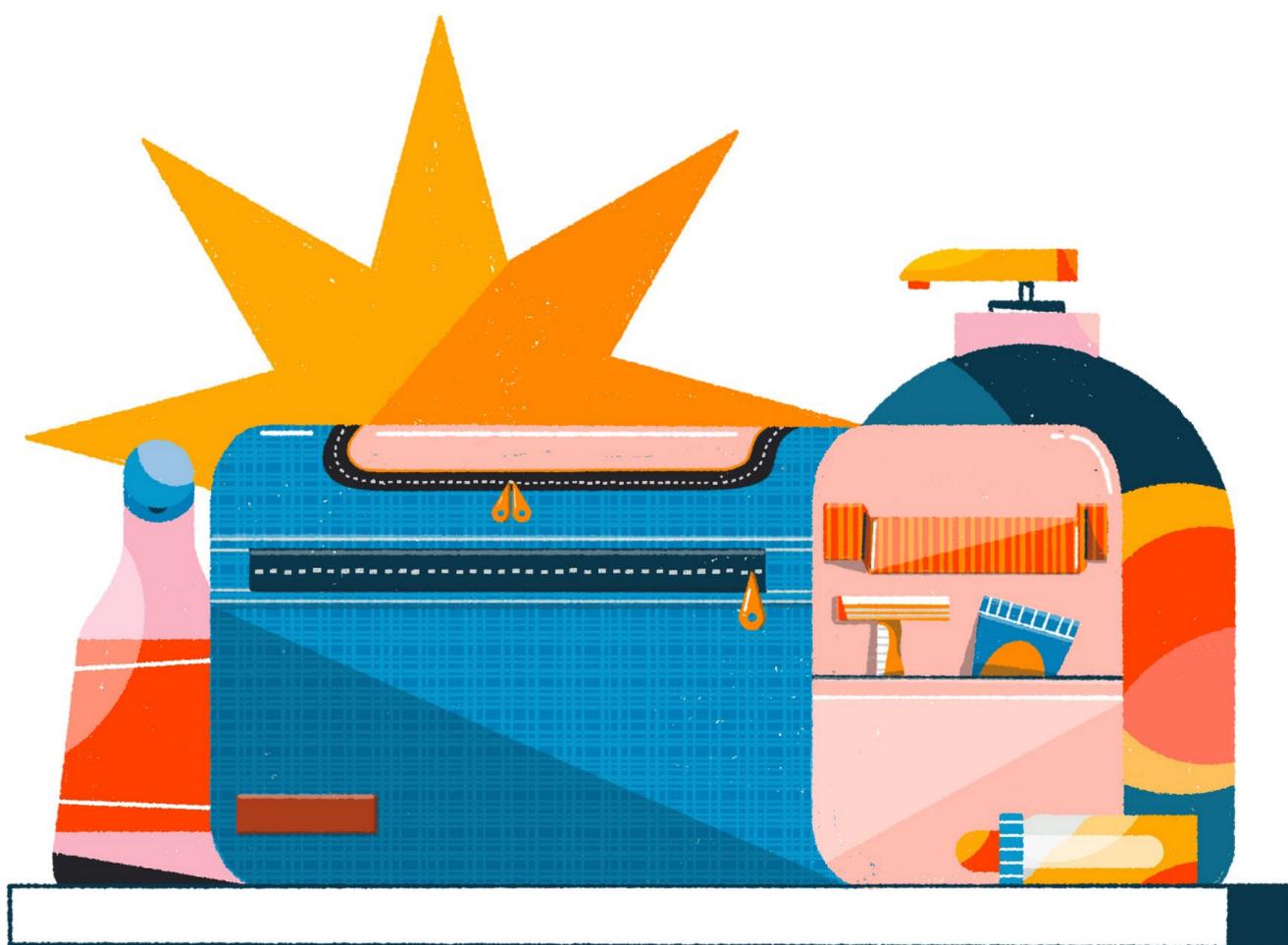
ESQUENTOU? A PELE REAGE

“**N**o calor, meus dedos ficam cheios de bolhinhas, que coçam e incomodam bastante. Depois de um tempo, elas estouram, e a pele começa a descascar. É a disidrose, uma doença dermatológica. Tenho me esforçado para conviver com ela e já aprendi que é indispensável manter mãos e pés bem hidratados, usando cremes à base de ureia ou aloe vera. Mesmo assim, de vez em quando o problema reaparece.”

>> Lucas Alves, 32 anos, fotógrafo, de Caruaru (PE), @lucasalvesfotografia

“Muitas doenças crônicas de pele, como a disidrose, surgem ou se agravam no verão, principalmente por causa do suor. O importante é manter a barreira de proteção cutânea o mais íntegra possível, hidratando muito bem a pele. Também são indicados sabonetes do tipo syndet, que limpam a pele sem remover a camada de gordura.”

>> Luana Meneghello, dermatologista, @luanameneghello_dermatologista



9 OLEOSIDADE EXCESSIVA PEDE LIMPEZA CUIDADOSA

“ **A**o longo do ano, minha pele varia de mista a oleosa – mas, no verão, o óleo vem com tudo! Então dou atenção mais do que especial à limpeza pela manhã e à noite.

Uso sabonete líquido facial ou gel de limpeza para peles oleosas ou acneicas, sempre com o auxílio de uma escovinha massageadora elétrica específica para limpeza. Em seguida, passo tônico adstringente, que ajuda bastante a controlar a oleosidade, e hidratante com ácido hialurônico, que atrai e retém a água. Depois vem o produto mais importante do verão e de todos os dias: o filtro solar, com textura leve e livre de óleo.

Para reaplicar a proteção solar a cada duas horas sem ter de refazer todo esse processo,



eu uso filtro solar mineral em pó, que deixa minha pele mais sequinha. Durante o dia, vou borrifando água termal geladinha no rosto.”

>> Luiz Cantú, 38 anos, beauty expert, do Rio de Janeiro, @luiz_cantu

“No verão, a principal dica para quem sofre com a oleosidade é lavar o rosto no mínimo duas vezes ao dia, usando sabonete facial indicado por dermatologista. Às vezes pode ser necessário um tônico adstringente para fechar os poros e ajudar a conter a oleosidade. A hidratação é essencial, mesmo em casos de pele oleosa: hidratar é adicionar e reter água, enquanto a oleosidade relaciona-se com a produção de sebo.

Cada tipo de pele pede um filtro solar específico. É preciso reaplicá-lo frequentemente, sabendo que fazer isso sem lavar o rosto não afeta a proteção solar, no entanto pode estimular as glândulas sebáceas. Em alguns casos, o filtro solar mineral em pó é uma boa opção para reaplicação, por ser prático, mas não fixa tão bem quanto um creme.”

>> Marcelle Nogueira, dermatologista especialista em envelhecimento cutâneo, @marcellenogueira



É PRECISO REAPLICAR O PROTETOR FREQUENTEMENTE, SABENDO QUE FAZER ISSO SEM LAVAR O ROSTO NÃO AFETA A PROTEÇÃO SOLAR

10 ROSTO SEMPRE A SALVO

“**E**u trabalho em lavoura de café. Antigamente, a gente achava que filtro solar só era usado para ir à praia ou à piscina. No final da colheita, eu estava com a pele toda vermelha, cheia de manchas. Há uns oito anos, uma dermatologista me orientou sobre a importância de aplicar protetor todos os dias, porque sol é sol, em qualquer lugar. Hoje, eu sempre passo filtro solar facial com FPS 70 ou 90 e, no sítio, também uso chapéu com abas e proteção de nuca.”

>> Janaina Magalhães, 43 anos, cafeicultora, de Lambari (MG), @janaina.coffee

“O sol responde por 80% do envelhecimento cutâneo e é o principal fator de risco para o câncer de pele. Para a população em geral, um protetor com fator FPS 30 – que bloqueia 96% da radiação solar –, reaplicado a cada duas ou três horas, é a recomendação.”

>> Marcelle Nogueira, dermatologista especialista em envelhecimento cutâneo, @marcellenogueira



O Protetor Solar Facial NEOSTRATA® MINESOL® Oil Control Sem Cor FPS 70 oferece proteção solar avançada com ação antissinais pró-colágeno* e controle de oleosidade em um só produto.

*Por uso contínuo do protetor solar e presença de neoglicossamina.

CAPÍTULO 2

DE FÉRIAS

NADA COMO UNS DIAS DE DESCANSO!
A REGRA É RELAXAR, MAS SEM
DESCUIDAR DA SAÚDE NEM ESQUECER
DA PELE E DO CABELO, QUE PRECISAM
DE PROTEÇÃO SOLAR EXTRA



APOIO

Cutisanol® Xantinon®



11 LIVRE DE PELOS E IRRITAÇÃO

“**D**epilo o peito há mais de dez anos e, de uns tempos para cá, também as axilas, que antes só aparava. Assim, transpiro menos. Eu gosto de nadar, e os pelos atrapalhavam bastante. Depilo mais ou menos a cada 15 dias, usando creme depilatório masculino, e dou acabamento com lâmina de barbear. Para não deixar a pele irritada, aplico loção pós-barba, óleo de amêndoas ou hidratante corporal.”

>> Nivaldo de Freitas, 35 anos, empreendedor, de São Bernardo do Campo (SP)

“Nos dois dias anteriores à depilação, intensifique a hidratação da pele e, no dia, faça uma esfoliação durante o banho, antes de eliminar os pelos. Tanto o creme depilatório quanto a lâmina podem deixar a pele bastante sensível à radiação solar. Para evitar irritação, aguarde 24 horas antes de se expor ao sol.”

>> Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista, @drarenatavasconcellos



12 NUTRIÇÃO PARA AS MADEIXAS

“**M**eu cabelo é grande e cacheado. Eu já tive dificuldade de assumir meus cachos e, por isso, hoje faço questão de cuidar bem deles. É uma forma de mostrar que as texturas crespas existem, sim, e que são lindas e maravilhosas! Como sou de Salvador e amo estar na praia, um dos maiores desafios da minha rotina capilar é lidar com a exposição constante ao sol e ao sal, que ressecam e danificam bastante os fios.

Quando vou à praia, lavo o cabelo antes e finalizo com um *leave-in* ou com um creme de pentear que tenha filtro solar. Saio bem fresquinho, com o cabelo molhado, levando esse produto na bolsa. Já na praia, logo após cada mergulho, passo um ‘cremezinho’ a mais para reforçar a proteção.

Chegando em casa, faço uma boa rotina de reparação, com shampoo, condicionador e



máscara de tratamento, sempre focando nos produtos mais nutritivos e hidratantes possíveis.”

>> Ronald Rôde, 27 anos, publicitário, de Salvador, @ronaldrode

“O cabelo necessita proteção, pois a radiação solar oxida a cutícula dos fios, retirando sua capa protetora. Ele tende a ficar opaco, quebradiço e com pontas duplas. Na raiz, a oleosidade aumenta, e pode haver descamação no couro cabeludo e inflamações, que acarretam a queda de fios.

A dica é passar um leave-in com filtro solar antes da praia ou da piscina. Ele cria uma película que reduz a perda de umidade e de proteínas. Depois de cada mergulho, deve-se enxaguar o cabelo com água doce e reaplicar o produto. Em casa, após a lavagem e o uso de uma máscara de ação rápida, o condicionador sela os fios.

Uma vez por mês, recomendo fazer uma umectação, envolvendo os fios – a partir de quatro dedos da raiz – com óleo vegetal de argan ou abacate, por exemplo. A ideia é dormir com touca e lavar a cabeça na manhã seguinte com um shampoo suave, livre de sulfatos.”

>> Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista, @drarenatavasconcellos



O CABELO PEDE PROTEÇÃO. A DICA É PASSAR UM LEAVE-IN COM FILTRO SOLAR ANTES DA PRAIA OU DA PISCINA



13 BOBEOU, FICOU COM INSOLAÇÃO

“Era para ser um fim de semana tranquilo no litoral fluminense, mas virou um episódio de insolação gravíssima. O sábado estava nublado e até choveu um pouco, por isso não passei protetor solar para ir à praia. À noite, minha pele foi ficando avermelhada, e tive febre e enjojo. Mas eu continuava animada, então no domingo mantivemos o passeio de barco, e mais uma vez não usei protetor, porque o tempo estava igual.

Logo depois de um mergulho com cilindro, meu rosto começou a inchar. Mas só na estrada, durante a madrugada, é que a coisa pegou mesmo – meu rosto inchou tanto que fiquei irreconhecível. Meus braços também incharam e surgiram bolhas. Os sintomas se acentuaram, com febre, náuseas, sensação de desmaio, desidratação profunda... e a pele pegando fogo. Fui parar no hospital e fiquei internada por

mais de 24 horas. Mas por uns quatro ou cinco dias continuei indo ao pronto-socorro. Hoje não deixo de usar protetor solar de jeito nenhum.”

>> Larissa Petrizzo, 28 anos, influenciadora, de Praia Grande (SP), @larissapetrizzo

“Os raios UV queimam mesmo quando não são visíveis, por isso até dias nublados oferecem risco de queimadura e insolação. Para preveni-las, afaste-se do sol entre 9 h e 16 h, beba bastante líquido, evite álcool e cafeína no calor intenso e sempre use protetor solar.

A insolação ocorre quando, por causa de sol e calor, o organismo superaquece e seus mecanismos de resfriamento falham. Se o corpo já transpirou tudo o que tinha para transpirar e não consegue mais se resfriar, o resultado pode ser desidratação associada a insolação. Deve-se procurar um local fresco e ventilado, retirar a roupa, fazer compressas frias, tomar um banho de morno para frio e beber muita água. Em casos mais graves, peça ajuda médica. Qualquer pessoa pode ter insolação, porém crianças e idosos são mais vulneráveis à desidratação.”

>> Marcela Noronha, pediatra, educadora parental e nefrologista infantil, @dramarcelanoronha



Cutinasol® Gel é indicado para aliviar, hidratar e refrescar a pele após a exposição prolongada ao sol. Proporciona sensação de frescor e alivia o ardor e a vermelhidão, além de ser fácil de aplicar e ter textura suave, que não agride a pele.



14 DÁ-LHE VITAMINA C E HIDRATANTE!

Eu hidrato muito minha pele depois de tomar sol. Mas o processo inteiro de preparação começa antes da exposição à luz solar. Primeiro eu aplico vitamina C no rosto e, por cima, o filtro solar. Depois disso vou à praia.

Quando volto para casa, invisto no *skincare* pós-sol para proteger a pele de manchas, ressecamento e outros danos. A região do rosto é mais sensível, então ganha atenção especial. Começo lavando com sabonete líquido facial e depois passo um tônico de limpeza, ambos de uma linha focada em oferecer hidratação sem deixar a pele oleosa. Água micelar também ajuda a remover resíduos do filtro solar e outras impurezas, além de ter propriedades calmantes.

Já com a pele limpa e seca, aplico um sérum com vitamina C e finalizo com hidratante em creme. No corpo é bem mais simples: basta um hidratante corporal de qualidade.”

>> Tamires Souza, 26 anos, analista financeira, de João Pessoa, @tsouzaof

“Usados durante todo o ano, antioxidantes – como a vitamina C e a niacinamida (vitamina B3) – ajudam a proteger a pele dos efeitos nocivos da radiação solar. No verão, podem ser aplicados ainda no pré-sol, antes do filtro solar, pois vão aumentar a durabilidade e a potência da proteção solar.

Depois da praia ou da piscina, a tríade de cuidados com o rosto é higienizar, passar o antioxidante e, por último, hidratar, dando preferência a hidratantes do tipo sérum, mais leves. Se ainda for dia, o filtro solar fecha o skincare.

E fica a dica para o corpo: entre um mergulho e outro no mar (ou na piscina), tome um banho de água doce e passe hidratante em toda a pele para evitar o ressecamento. Só então reaplique o protetor solar.”

>> Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista, @drarenatavasconcellos



ENTRE UM MERGULHO E OUTRO, TOME UM BANHO DE ÁGUA DOCE E PASSE HIDRATANTE EM TODA A PELE PARA EVITAR O RESSECAMENTO



15 DOENÇA QUE SE PEGA NA AREIA

“Um dia surgiu uma mancha vermelha no pé do meu filho. Parecia uma picada, mas na manhã seguinte ela estava se movendo e crescendo! Pensei em bicho-geográfico e falei com uma amiga que já havia tido o problema. Ela me indicou uma pomada, mas não encontrei e comprei outra, que usei por uma semana, sem resultado: o bicho só crescia, provocando muita coceira. Então levamos o Henry ao pediatra, que receitou outra pomada e um remédio. Em três dias, sarou.”

>> Cátia Santana, 26 anos, empreendedora, de Feira de Santana (BA), @maede_henry

“O bicho-geográfico é causado por um parasita que afeta cães e gatos. Liberado pelas fezes, ele sobrevive em solos arenosos, como a areia da praia, e contamina humanos através da pele. O tratamento inclui pomadas para aliviar a coceira e, se necessário, um antiparasitário.”

>> Luana Meneghello, dermatologista, @luanameneghello_dermatologista



16 HAJA ESTÔMAGO PARA AGUENTAR!

“**A**conteceu durante uma visita à serra gaúcha, para acompanhar o Festival de Natal de Gramado. Eu e meu marido fomos almoçar em um restaurante com bufê e, assim que colocamos os pés lá dentro, eu desconfiei do cheiro de alguns pratos expostos.

Meu marido achou que era só impressão minha, então, comi, mas pouco, porque sou cismada. E não deu outra: não sei se foi a carne ou o pastel, que estavam bem oleosos, mas eu passei tão mal, tão mal! Não consegui nem curtir direito o espetáculo de Natal que fomos ver na sequência.

Já tive gastrite e me tratei, então cozinho com pouco óleo e procuro ter uma alimentação saudável. No dia a dia, não sinto desconfortos digestivos, mas se exagero no café ou se saio muito da minha rotina alimentar, acabo passando mal.”

>> Caterina Gangemi Santa Lucia, 71 anos, aposentada, de Peruíbe (SP)

“Quando a dieta foge da rotina, como costuma acontecer em viagens, não é incomum que as pessoas tenham sintomas relacionados a desconfortos digestivos. Em geral, as principais causas estão nos exageros gastronômicos e na predominância de uma alimentação muito gordurosa, ácida ou com temperos em excesso. Caso os desconfortos estomacais sejam frequentes, é preciso procurar um gastroenterologista para investigar o que está provocando o problema.”

>> Paulo Braga, gastroenterologista, @dr.paulo_braga



Xantinon® auxilia no funcionamento do fígado. Seus componentes – metionina e colina – são nutrientes essenciais para várias funções do organismo, principalmente o metabolismo de gorduras e proteínas no fígado.

Fonte: Bula do produto



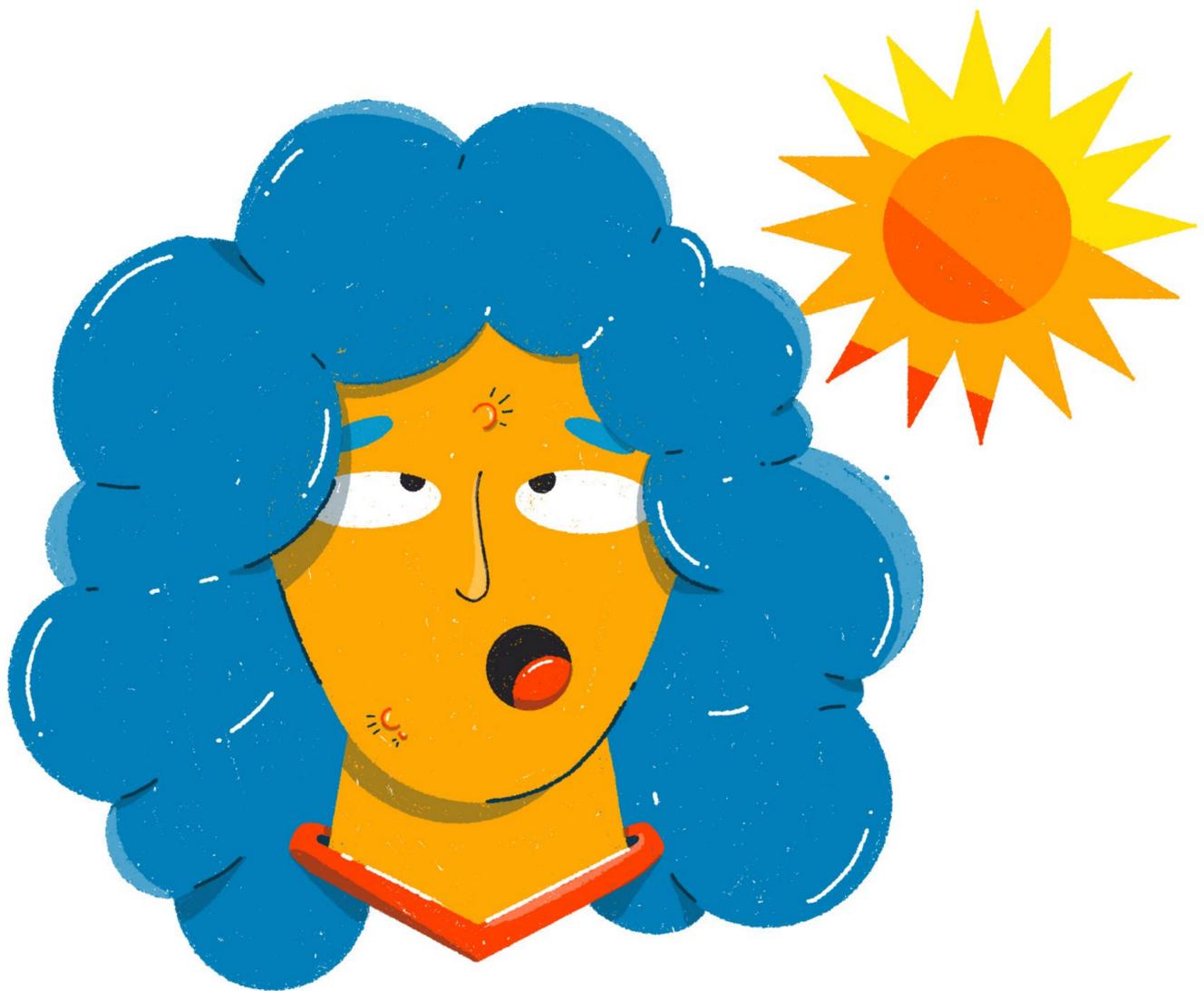
17 AI, QUE DOR DE BARRIGA...

“**E**m uma viagem de carro de São Paulo até a Bahia, quase toda a família passou mal. Minha enteada teve vômito e diarreia no primeiro dia, ainda no Espírito Santo, depois de jantar uma moqueca. Minha filha ficou ruim na Bahia, provavelmente por causa da carne de sol servida na praia. Achei que eu escaparia ileso, mas fui vencido pelo x-salada de uma lanchonete de beira de estrada: comi e logo tive dores abdominais, mal-estar e uma diarreia inesquecível.”

>> Pérsio Rodrigues, 65 anos, empresário, de São Caetano do Sul (SP)

“Alimentos mal-higienizados ou contaminados após o preparo podem causar desde desconfortos leves até gastroenterite. Como em viagens é comum as pessoas passarem por alterações no funcionamento intestinal, o consumo de probióticos antes e durante esse período pode ser interessante para deixar a flora intestinal sadia.”

>> Paulo Braga, gastroenterologista, @dr.paulo_braga



18 PRAZER, MEU NOME É ACNE SOLAR

Normalmente eu não tenho acne. Mas toda vez que vou à praia, à noite percebo que minha pele está bem mais oleosa, e, no dia seguinte, pipocam espinhas perto do queixo e nas costas, na altura dos ombros. Não são muitas, mas costumam ser grandes e ficam bem inflamadas.

Até pensei que pudesse ser por causa da oleosidade do protetor solar, então testei produtos específicos para pele oleosa, mas nada mudou. Além disso, eu uso o mesmo filtro solar facial todos os dias, e as espinhas no rosto só aparecem quando vou à praia e nunca em outras situações.

Quando elas surgem, a única coisa que faço é lavar a pele tanto do rosto quanto das costas com sabonete natural de glicerina. E procuro



beber mais água. Não sei se é psicológico, mas tenho a impressão de que quanto mais água eu bebo, menos oleosa fica minha pele.”

>> Aline Nunes Reymond, 40 anos, empresária do ramo hoteleiro, de Cabo Frio (RJ)

“O calor favorece o aumento da produção de sebo, enquanto o sol em excesso pode gerar uma inflamação na pele, que acaba bloqueando os poros. Logo, há mais sebo e mais poros obstruídos, o que facilita muito a formação da acne. Por isso ela tem o nome de acne solar, por estar diretamente relacionada à exposição ao sol. Muita gente fica em dúvida se o surgimento de espinhas após uma ida à praia ou à piscina é culpa do filtro solar, e realmente pode não ser.

No rosto e nas costas, o tratamento recomendado é o mesmo de um quadro de acne convencional: é importante limpar, tratar, hidratar e proteger, optando por produtos que façam o controle da oleosidade (oil free, não comedogênicos), como tônicos, e por ativos, como os ácidos salicílico e retinoico.”

>> Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista, @drarenatavasconcellos



**É IMPORTANTE
LIMPAR, TRATAR,
HIDRATAR E
PROTEGER A
PELE, OPTANDO
POR PRODUTOS
QUE CONTROLEM
A OLEOSIDADE**

MAIS DE
R\$ 11,5 MIL
PARA A CAUSA
DA SAÚDE!

Este especial gerou uma doação de R\$ 11.699 às ONGs apoiadas pelas revistas **Sorria** e **TODOS**, ambas produzidas pela Editora MOL e pela Raia Drogasil, assim como este e-book. Ele é patrocinado pelas marcas apresentadas em sua capa, e parte do valor investido por elas é revertida para as instituições beneficiadas.

Veja mais nas próximas páginas!



Metade da doação vai para as ONGs apoiadas pela **revista Sorria**.

CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS

A Sorria é vendida com exclusividade pela Droga Raia. Peça a sua ao passar pelo caixa ou **clique aqui para comprar agora!**



Metade da doação vai para as ONGs apoiadas pela **revista TODOS**.

CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS

A TODOS é vendida com exclusividade pela Drogasil. Peça a sua ao passar pelo caixa ou **clique aqui para comprar agora!**

Cofundadores Roberta Faria e Rodrigo Pipponzi



CEO Roberta Faria Diretora de criação Claudia Inoue Diretor editorial Dilson Branco Diretora financeira e operacional Gersiane Hosang Diretora de comunicação Raissa Pena Diretora de engajamento Rafaela Carvalho Designer de comunicação institucional sênior Karine Priester Produtora gráfica Ana Maria de Paula Gerente de gente e cultura Gisele Soares Gerente de mídias sociais Roberta Barbieri Gerente de novos negócios Carol Muccida Gerente de operações Andréa Breschiliare Gerente de parcerias Duda Schneider Gerente financeira Elaine Duarte Analista de facilities Richard Furtado Analista de comunicação sênior Julia Lima Analista de parcerias sênior Beatriz Leão Analista financeira sênior Marcela Moraes Analista de comunicação júnior Lara Fernandes Analista de engajamento júnior Isac Silva Analista de gente e cultura júnior Fernanda Garcez Analista de inteligência de dados júnior Ludson Fróes Analista de operações júnior Thaís da Silva Analista de redes sociais júnior Karolyne Oliveira Copeira Nilda Dias Estagiárias Isabelle Freire (design institucional), Laura Lopez (produção) e Vitória Prates (jornalismo) MOL Consultoria Artur Louback (diretor executivo), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Samuely Laurentino (analista de operações) e Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs júnior) Colaboradores Ana Dornelles (design), Ana Megda/Estúdio Siamo (edição de arte), Carine Savietto (reportagem), Cristiane Teixeira (coordenação e edição), Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) Ilustradores Fido Nesti (capa do capítulo 1 e itens 2, 5 e 16), Giovana Medeiros (capa do capítulo 2 e itens 8, 12 e 15), Irena Freitas (capa e itens 7, 14 e 17), Kleverson Mariano (itens 3, 6, 10 e 13), Pevê Azevedo (página 2 e itens 4, 9, 11 e 18) Consultores: Kitt Rôla, médico emergencista e obstetra; Luana Meneghello, médica do corpo clínico do Hospital de Caridade de Santa Maria (RS) e membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia; Marcela Noronha, diretora do Departamento de Nefrologia Infantil no Hospital A. C. Camargo; Marcelle Nogueira, assistente do Departamento de Envelhecimento da Sociedade Brasileira de Dermatologia; Nathália D'Abruzzo, nutricionista; Paulo Braga, gastroenterologista; Renata Vasconcellos, dermatologista e tricologista.

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

**ESTE ESPECIAL TAMBÉM PROMOVE
A CULTURA DA DOAÇÃO.**

[CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS](#)

REALIZAÇÃO



AUDITORIA

