

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, smiling and applying sunscreen to her cheek. She is wearing a white button-down shirt over a black top. The background is a bright, sunny beach scene with sand and blue water under a clear sky. A large, rounded green shape is overlaid on the right side of the image, containing the main text and logos.

# Cuidados com a pele no verão

**Unimed**   
Curitiba

INFORMATIVO  
JANEIRO - 2024



# Índice

**01**

• Introdução

**02**

• Importância dos cuidados com a pele no verão

**03**

• Proteção solar

**04**

• Manchas na pele

**05**

• Hidratação adequada

**06**

• MudelHábito: cuidados específicos





# 01 Introdução

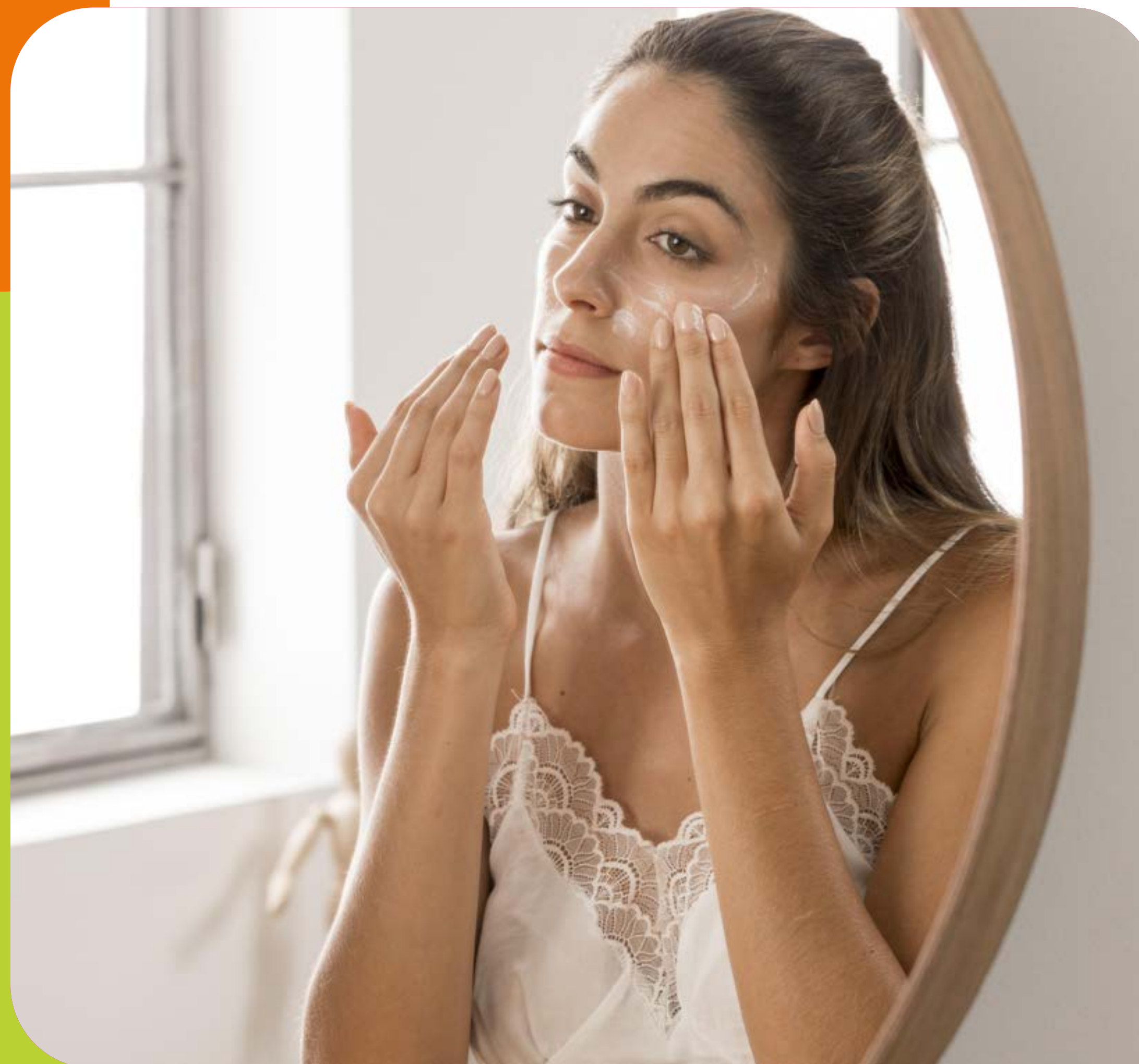
O verão é uma época de calor e diversão ao ar livre, mas também de diversos desafios para a saúde da nossa pele. A exposição prolongada ao sol, a alta temperatura e outros fatores ambientais podem afetar negativamente a pele, causando danos como queimaduras solares, ressecamento, envelhecimento precoce, manchas e até problemas mais sérios, como o desenvolvimento de câncer de pele. **Neste informativo, você encontra informações valiosas e práticas sobre como proteger e cuidar da sua pele durante o verão, desde a importância da proteção solar até dicas de hidratação, cuidados específicos e orientações que podem beneficiar a saúde da pele.**



## 02 Importância dos cuidados com a pele no verão

A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha um papel fundamental na proteção contra agentes externos. ***Manter sua saúde durante o verão é crucial não apenas pela estética, mas também para garantir seu bom funcionamento como barreira de proteção.***

Ao adotar práticas adequadas de cuidados com a pele, como a aplicação de protetor solar, hidratação regular e o uso de roupas adequadas para proteção solar, podemos prevenir danos a curto e longo prazo, preservando a saúde e a beleza da pele.





## 03 Proteção solar

**A exposição prolongada aos raios ultravioleta B (UVB) e raios ultravioleta A (UVA) pode causar danos imediatos**, como queimaduras solares dolorosas, vermelhidão e descamação da pele. No entanto, os danos mais profundos ocorrem ao longo do tempo, pois **os raios ultravioletas (UV) penetram na pele, danificando o DNA das células e desencadeando alterações que podem levar ao surgimento de manchas, rugas, flacidez e outros sinais de envelhecimento.**

### Escolha do protetor solar

Escolher o protetor solar adequado para sua pele e para as condições de exposição solar é importante para garantir **uma proteção eficaz contra os raios UV**. O Fator de Proteção Solar (FPS) indica a proteção contra os raios UVB, responsáveis pelas queimaduras solares. É recomendado o uso diário de protetor solar FPS 30 e para peles mais claras ou sensíveis recomenda-se um FPS mais alto (geralmente acima de 50), lembrando que peles mais escuras também têm indicação de usar FPS. **Mas lembre-se: um FPS alto não significa proteção prolongada. A reaplicação é fundamental a cada duas horas, especialmente após nadar ou transpirar. Além disso, protege contra as tão temidas manchas de pele.**





## 04 Manchas na pele

Quando falamos em manchas na pele, todo cuidado é pouco durante o verão. Embora essas marcas possam surgir em qualquer época do ano, **os dias quentes e ensolarados são o cenário perfeito para que elas apareçam com maior frequência.** Existem diversos motivos que podem contribuir para o aparecimento de manchas na pele, entre eles podemos considerar que a exposição ao sol é a principal, já que estimula o aumento da produção de melanina no corpo.

Ao contrário do que muitos acreditam, existem vários tipos de manchas na pele. Cada uma delas possui diferentes cores e características,

especialmente aquelas que aparecem durante o verão. Por isso, nada melhor do que saber sobre os seus sinais e sintomas, afinal o melhor caminho é tratar as manchas logo no início para que a situação não se agrave. Entre os **tipos mais comuns** estão:

- **Melasma:** muito comum durante a gravidez ou pelo uso da pílula anticoncepcional, o melasma também pode aparecer por causa do excesso de exposição ao sol. Geralmente as manchas surgem nas áreas mais expostas da pele: rosto, buço e testa. Em outros casos as manchas podem se manifestar em outros locais, como colo e braços
- **Melanoses:** são manchas escuras e arredondadas que surgem nos braços e nas mãos devido à exposição prolongada ao sol sem proteção solar
- **Sardas:** são manchas escuras que costumam se manifestar no rosto, pescoço e colo de crianças ou jovens. A sua principal causa está ligada à exposição excessiva ao sol, especialmente em pessoas de pele clara
- **Rosácea:** como o próprio nome nos diz, são manchas vermelhas que podem causar ardência, sensação de queimação e vasos da pele mais visíveis. Costuma se manifestar em regiões do rosto, principalmente nas bochechas, nariz, testa e queixo



# 05 Hidratação adequada

**Manter a pele hidratada é essencial para sua saúde e aparência.** Por isso, é importante beber água regularmente, utilizar cremes hidratantes para o seu tipo de pele, evitar banhos muito quentes e usar produtos que reponham a umidade, como sérums e máscaras hidratantes. Estabelecer uma rotina de cuidados com a pele que inclua a hidratação adequada pode trazer inúmeros benefícios para a saúde da pele. **Algumas razões pelas quais a hidratação é crucial:**



**Manutenção da barreira protetora:** a pele saudável tem uma barreira natural que a protege contra agentes externos, como bactérias, poluentes e irritantes. A hidratação ajuda a fortalecer essa barreira, mantendo-a eficaz na proteção da pele



**Prevenção do ressecamento:** a pele seca é mais suscetível a rachaduras, descamação e irritação. Ao manter a pele adequadamente hidratada, você reduz o risco desses problemas



**Suporte à renovação celular:** a água é essencial para processos metabólicos e de regeneração celular. Uma pele hidratada favorece a renovação celular, contribuindo para uma pele mais saudável



**Melhora na aparência geral:** a pele desidratada tende a parecer opaca e sem vida. Manter a pele hidratada pode melhorar significativamente sua aparência, deixando-a mais radiante e suave ao toque

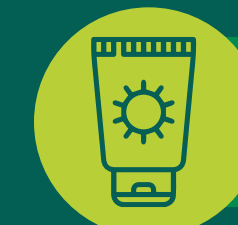


# 06 MUDE1HÁBITO cuidados gerais

Durante o verão, a pele do rosto e do corpo requerem cuidados especiais devido à exposição aumentada ao sol e ao calor. Portanto, fique atento às dicas:

Saiba mais em:

[www.unimedcuritiba.com.br/mais-vida](http://www.unimedcuritiba.com.br/mais-vida)



**Use protetor solar diariamente**, com FPS adequado para o seu tipo de pele



**Mantenha a pele bem hidratada**, optando por um hidratante leve



**Lave o rosto com um limpador suave duas vezes ao dia** para remover sujeira, óleo e resíduos de protetor solar



**Evite a exposição direta ao sol durante as horas mais intensas** (geralmente entre 10h e 16h), quando os raios UV estão mais fortes



**Use acessórios de proteção**, como chapéus, bonés e óculos de sol com proteção UV, para se proteger do sol

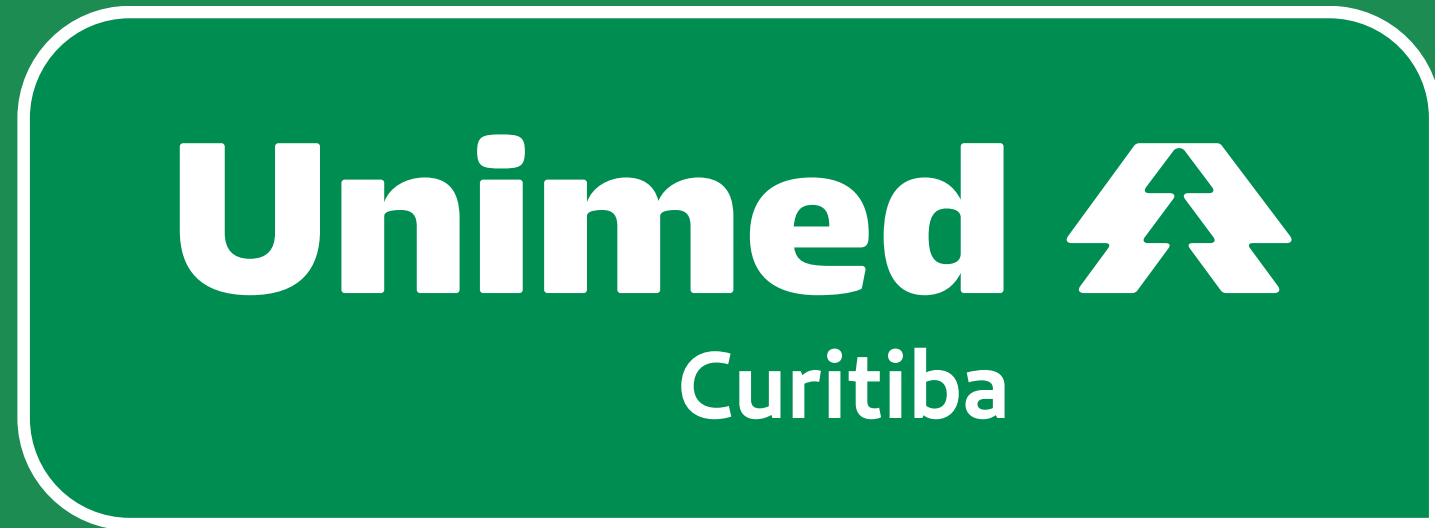


**Beba bastante água** para manter a pele hidratada de dentro para fora



**Consuma alimentos ricos em antioxidantes**, como frutas e vegetais, que podem ajudar a proteger a pele dos danos causados pelo sol





Este conteúdo contou com o apoio da médica Rossana Spoladore,  
cooperada da Unimed Curitiba especialista em dermatologia.