



# Reparar a pele após o Verão

*Embora os meses mais quentes tenham imensuráveis benefícios, especialmente pelo sol que apanhamos, há cuidados que não devem ser descuidados porque fazem toda a diferença na sua pele. Seja como for, depois do Verão é altura de reparar os danos provocados.*



Texto **Dra. Manuela Paço**  
DERMATOLOGISTA NA CLÍNICA DO PÉ  
E NO HOSPITAL LUSÍADAS

**D**urante o Verão, passamos grande parte do tempo ao ar livre, na praia e no campo. Aliás, enquanto circulamos na rua é sempre debaixo de sol. A exposição solar tem indelével benefícios psicológicos, mas não se fica por aí. A sua influência positiva no organismo também se faz sentir uma vez que a luz solar é indispensável para a síntese de vitamina D, necessária no metabolismo ósseo e também na prevenção de doenças e no equilíbrio geral do corpo.

Por outro lado, todos sabemos que um Verão saudável e repleto de bons momentos, nos ajuda a passar melhor o Inverno. E, especialmente em localizações geográficas com climas mais extremados em cada estação, mais evidente é esta constatação.

Em Portugal, o clima é ameno na maior parte do ano, com Invernos frios mas não muito frios e dias soalheiros em todos os meses. No entanto, é durante o Verão que o ritmo de vida possibilita maior exposição solar e a intensidade dos raios de sol é mais intensa.

## *A relação entre a pele e o sol*

A pele, órgão fundamental de relação com o meio exterior a todos os níveis, é afectada de forma especialmente notória pelas alterações na forma e ritmo de vida ao longo das estações, e no final do Verão é comum surgirem alterações associadas a esta vida diferente.

O ideal é agir preventivamente. A escolha do protector solar e dos hidratantes a usar nesta época deve ser feita cuidadosamente e procurando aconselhamento especializado, nomeadamente de um especialista em dermatologia.

Estes produtos, quer os hidratantes, quer os protectores solares, diferem nas suas qualidades físicas e químicas, e têm indicações diferentes, que variam consoante o tipo de pele, a presença ou ausência de patologia cutânea, a idade e as circunstâncias e locais de exposição.

Existem hidratantes do tipo humectante e do tipo oclusivo, ou emolientes, que variam na forma como retêm a água na pele, sendo o primeiro tipo mais dificilmente tolerável em peles muito secas. Os produtos pós-solares costumam ter na sua constituição, substâncias com alguma capacidade anti-inflamatória, não sendo exclusivamente hidratantes. É um aspecto importante no alívio do incómodo pós-exposição, mas algumas das substâncias utilizadas têm elas próprias potencial alergizante que é agravado pela exposição solar subsequente.

Mas a pele não deve ser a nossa única preocupação. É importante estendermos os cuidados às unhas e ao cabelo quando estamos na praia, já que sofrem muito mais agressões do que quando estamos no campo ou na cidade. Os banhos frequentes, o sol, o sal, entre outros factores, são responsáveis pelos cabelos ficarem sem brilho e espigados no final da época balnear



## DIFERENTES TIPOS DE MANCHAS

Durante e após o verão, podem surgir diferentes tipos de manchas na pele. Identifique-as:

### **Manchas despigmentadas**

Conhecidas como "impingens", traduzem habitualmente secura extrema da área afectada e podem ou não ter descamação discreta. São evitáveis ou tratáveis com hidratantes adequados. Quando, após utilização correcta de hidratantes as manchas persistem, é necessário consultar um especialista em dermatologia porque a causa poderá ser

diferente e necessitar de terapêutica médica. As doenças cutâneas que decorrem com a despigmentação, tornam-se mais evidentes com a exposição solar, pelo maior contraste entre zonas hiper e hipopigmentadas.

### **Manchas hiperpigmentadas**

Estas manchas castanhas podem ser causadas pelo sol em excesso, mas também podem ter causa hormonal. Localizam-se habitualmente na cara e menos frequentemente nos

membros superiores, mas são especialmente comuns nas mulheres. A utilização de protector solar de índice muito elevado (50+) ajuda a controlá-las, mas é necessário, na maioria dos casos, recorrer a tratamentos despigmentantes diversos que NUNCA devem ser feitos sob exposição solar e sem acompanhamento médico, sob pena de agravar a hiperpigmentação. Esta condição é conhecida como melasma e deve ser tratada em períodos de menor exposição. As diferentes

formas de tratamento, desde os tratamentos despigmentantes aos *peelings*, e até mesmo o tratamento a *laser*, devem ser feitas por um dermatologista.

### **Manchas vermelhas**

Associadas ao sol e conhecidas vulgarmente como "alergia ao sol", estas manchas vermelhas implicam avaliação em dermatologia, podendo ser evitadas com tratamento médico preventivo que, naturalmente, deve ser iniciado antes da exposição solar.

## O sol é responsável por um fenómeno de envelhecimento acelerado da pele conhecido como fotoenvelhecimento

e é frequente as unhas ficarem mais frágeis e quebradiças. Estas consequências resultam da desidratação destes órgãos. De uma maneira geral, se hidratarmos bem e utilizarmos os produtos adequados, conseguimos reduzir o impacto e os danos. Durante a época de férias deve reforçar-se a utilização destes produtos, no corpo e na cara. No cabelo deve usar-se um champô suave, não detergente, e recorrer a máscaras nutritivas com frequência aumentada. As unhas devem ser hidratadas com produtos próprios para as cutículas. Lembre-se que se tiver as unhas pintadas, estes produtos não penetram, pelo que a solução passa por usar o creme de mãos e aplicar nas cutículas envolventes.

É igualmente importante ter em conta que um bronzeado saudável é obtido com exposições graduais e devidamente protegidas. O bronzeado muito intenso, não só não está na moda, como é perigoso a curto e médio prazo. A utilização de cápsulas solares, ditas de preparação para o sol, deve ser feita sempre sob aconselhamento médico. São produtos que podem contribuir para um bronzeado saudável, ajudando a pele a defender-se dos efeitos negativos dos raios solares, nomeadamente na prevenção de lesões malignas e de envelhecimento, através da utilização na sua composição sobretudo de substâncias antioxidantes, mas tem de haver acompanhamento médico.

### O sol faz bem à pele?

Existem doenças cutâneas provocadas pelo sol, mas há outras que melhoram claramente com a exposição solar, das quais talvez a mais frequente seja a psoríase. Também nestas situações se aplicam os conselhos de boa exposição que actualmente são por demais conhecidos, não devendo a existência deste tipo de patologias ser desculpa para a exposição abusiva ao sol.

Sendo a pele um órgão sob stress durante o verão, o seu término e, portanto, o retorno a um ritmo mais habitual, aconselha a que se faça um exame geral deste órgão. Sabe-se que o sol é o principal factor de alteração maligna dos sinais existentes na pele. Há quem pense que aplicando protector solar em cima dos sinais, é suficiente para estar protegido. Nada mais errado! A acção do sol sobre a pele, é sobre toda a pele e não só sobre os sinais.

No final da época, de preferência com a pele já sem bronzeamento, a observação pelo dermatologista dos sinais existentes deve ser rotina na prevenção de cancro de pele, nomeadamente melanoma. O sol é responsável por um fenómeno de envelhecimento acelerado da pele conhecido como fotoenve-

lhhecimento. Em idades mais avançadas, o processo tem mais impacto, como seria de esperar. Na realidade, o fotoenvelhecimento ocorre durante todo o ano, uma vez que estamos mais ou menos expostos ao sol cerca de metade do dia, mas a exposição directa é maior e mais intensa no Verão.

### E depois do Verão, o que fazer?

Depois do Verão é altura de reparar, dentro do possível, estes danos. Podem utilizar-se cosméticos com composição mais elaborada, contendo substâncias reparadoras como o retinol, ácidos glicólicos ou péptidos e vitaminas, que não podem ser usados durante a exposição solar pelo seu potencial irritativo. Existe uma enorme multiplicidade de produtos deste género, que têm de ser usados atendendo ao estado da pele, tipo de vida, mas também idade porque a utilização de produtos inadequados estraga mais do que repara.

Em ambiente médico pode proceder-se a tratamentos que atingem mais profundamente a pele. A mesoterapia ou *needling* - também conhecido por *mesolift* - com a utilização de *cocktails* de vitaminas e aminoácidos que penetram até à derme média, é um ótimo tratamento reparador e hidratante em profundidade. A utilização de substâncias de preenchimento como o ácido hialurónico, com alto poder de fixação de água e hidratação da derme, nas rugas ou em regime de *skin boosters* é também indicado e eficaz. São tratamentos exequíveis de forma compatível com uma vida normal de trabalho, não implicando ausências.

Numa outra perspectiva de combate ao fotoenvelhecimento, a realização de *peelings* superficiais com ácido glicólico ou ácido tricloroacético em baixas concentrações, tem o objectivo de remover de forma quase não traumática as células envelhecidas e estimular parcialmente a formação de colagénio pela derme superficial.

Com o mesmo objectivo de reparação, pode recorrer-se à luz pulsada, ao *laser* ou à radiofrequência. Estas técnicas, habitualmente mais dispendiosas, têm um grande potencial reparador, embora não contribuam directamente para uma maior hidratação da pele. Em conclusão, a atenção à pele em época pós-solar é importante, quer na prevenção de doenças malignas, quer na prevenção do fotoenvelhecimento. A hidratação é sempre um aspecto muito importante quando se fala de sol e pele: uma pele bem hidratada cumpre melhor a sua função de protecção em relação a elementos externos. ●

\* Por decisão pessoal, a autora deste texto não escreve segundo o novo acordo ortográfico



### SE TEM ACNE...

A acne, sendo uma doença de pele muito comum, sofre grande influência do sol. Após um período inicial em que pode ocorrer algum agravamento limitado, a evolução habitual é no sentido da melhoria durante o Verão, com reaparecimento após o sol.

No entanto, existem formas de acne agravadas ou causadas pelo sol, com lesões que surgem após exposição, sobretudo se esta é súbita. Esta acne tem de ser tratada medicamente, muitas vezes recorrendo a terapêutica oral. Nunca se deve fazer manipulação das lesões de acne, mais vulgarmente "espremer as borbulhas", sob pena de aumentar o risco de cicatrizes ou marcas. Em contexto de exposição solar isto ocorre com muito maior probabilidade.

A existência de acne implica a utilização de protectores solares próprios para não aumentar a oleosidade e evitar a instalação de cicatrizes hiperpigmentadas.