

Cuidados com a pele no inverno

Durante o inverno, a umidade do ar baixa e as temperaturas mais frias levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomarmos banhos quentes, que provocam uma remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo a umidade da pele. Para evitar os sintomas, é importante fazer hidratações corporais mais profundas e investir em uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes.

Apesar da reduzida insolação, também é essencial lembrar sobre a importância do uso de filtro solar em pessoas de pele muito clara e/ou que estão expostas constantemente ao sol.

Alimentação adequada - O ideal é comer legumes, hortaliças e frutas, alimentos que são fontes de vitaminas e minerais que neutralizam os radicais livres, prevenindo o envelhecimento da pele. As frutas ricas em vitamina C, como o morango, a laranja, a mexerica, o limão e a cereja,



entre outras; e vegetais, como o brócolis, o repolho e a cenoura são exemplos de alimentos para esta estação.

A soja é outro alimento que deve ser adicionado à dieta saudável. Ela é rica em isoflavonas – substâncias que evitam o ressecamento e melhoram a elasticidade da pele. Adicione também castanhas, nozes e amêndoas, ricas em vitamina E, selênio e antioxidantes, aliados para manter a pele saudável e bonita.

Água - No inverno, é muito frequente que as pessoas reduzam a ingestão de líquidos, o que é um erro. Beber água é extremamente importante para conservar a hidratação da pele e de todo o organismo que, naturalmente, fica debilitado por causa do clima frio. Um corpo hidratado apresenta uma pele macia e elástica. Para pessoas que têm dificuldade de tomar água durante esta estação, uma dica: ingerir chás claros ou de frutas, dividindo a quantidade indicada para um dia: dois litros, entre água e chás. Assim, o consumo torna-se mais prazeroso.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Marcelo Chagas, assistente administrativo do Serviço de Comunicação Social. Dica: visitar São Lourenço.



A cidade mineira de São Lourenço encanta Marcelo há quase 20 anos. “Poderia passar horas falando dela”, admite. Diante do fascínio declarado, fica difícil escolher qual ponto turístico recomendar. Na dúvida, ele elege quatro atrações imperdíveis. “Além do Parque das Águas, que tem nove fontes minerais, destaco a Quinta do Cedro, uma fazendinha onde podem ser comprados queijos, linguiças, doces caseiros e presentes. Tem também o Trem das Águas, uma maria-fumaça antiga que percorre 10 quilômetros até a vizinha Solderade de Minas, com moda de viola no percurso, e vagão vip, com degustação de queijos e vinhos. E o Centro de Eubiose, um prédio branco em estilo grego localizado no alto de uma colina, que valoriza todas as religiões e crenças da face da Terra”.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **Flores**.



TEMA: PAIS | Foto de Aquiles Mação Júnior, da Patologia Clínica, com Julia, sua filha de 8 anos.