



**Como viajar afeta nossa pele?**

O tempo off da rotina que tiramos para viajar pode fazer muito bem para a nossa saúde mental, mas será que as mudanças impactam positivamente a [rotina de skincare](#) também?

Saiba quais são os fatores que podem afetar a saúde da pele para se prevenir e aproveitar suas férias da melhor maneira!

## **Sono desregulado**

É natural diminuirmos as horas de sono durante as viagens para aproveitar cada segundo, sem contar com os horários - nem sempre convencionais - que gastamos com o deslocamento até o nosso destino, o que pode consumir boa parte do nosso tempo de sono. Precisamos ainda contar com as alterações de fuso horário, que podem bagunçar ainda mais o tempo de sono.

Esses fatores combinados podem afetar a qualidade do sono e, por consequência, também, a qualidade da pele. Podemos notá-la sem viço, opaca e até mesmo com olheiras. Para evitar que isso aconteça, é importante manter o sono regulado<sup>1</sup>.

Além disso, os procedimentos minimamente invasivos com ácido hialurônico injetável são uma ótima opção de tratamento para os preparativos da viagem! A linha Restylane®, por exemplo, possui a mais ampla variação de textura do gel<sup>2</sup>.

## **Longas horas no avião**

O ar seco no interior dos aviões resseca e sensibiliza a pele. E, quanto mais horas passamos dentro da aeronave, mais a nossa pele sente as consequências. O segredo para evitar que isso aconteça é investir em hidratação profunda, por meio da utilização de [cremes e loções hidratantes](#) e com a realização do tratamento injetável com Restylane® Skinboosters™, que oferece efeito de longa duração, agindo como um reservatório de água para a

pele e garantindo sua hidratação<sup>3</sup>.

## **Mudanças climáticas**

As variações de temperatura e umidade entre um lugar e outro, mesmo que o deslocamento seja apenas para outro estado brasileiro, pode afetar a qualidade da pele e torná-la mais sensível.

Nesse caso, além do tratamento injetável com Restylane®, o tratamento com bioestimulador de colágeno também pode ser uma boa opção. As diferenças causadas pelo tratamento com Sculptra® são notadas em diversos aspectos da pele, como:

O Sculptra® possui tripla ação: melhora na qualidade da pele, restaura a firmeza perdida ao longo do tempo, através do tratamento da flacidez cutânea e traz de volta a sustentação aumentando a espessura da pele<sup>4</sup>.

Inclua a consulta com um profissional de saúde habilitado nos preparativos da sua próxima viagem. A sua pele merece!

1. <https://www.sbd.org.br/relacao-entre-sono-e-beleza-agora-tem-comprovacao-cientifica/> (acessado em 24 de julho de 2023).
2. Rzany B., Cartier H., Kestemont P. et al. Correction of tear troughs and periorbital lines with a range of customized hyaluronic acid fillers. J Drugs Dermatol. 2012; 2(1) (Suppl):s27-34.
3. Nikolis A and Enright KM. Evaluating the role of small particle hyaluronic acid fillers using micro-droplet technique in the face, neck and hands: a retrospective chart review. Clin Cosmet Investig Dermatol.2018;11 467-475.
4. 11072205 Bohnert K et al. Dermatol Surg. 2019 May;45(5):718-724. (v1.0); 15052804 Machado Filho CDS et al. Surg Cosmet Dermatol 2013;5(4):345-50. (v1)

Compartilhe este artigo

