



**Cuidados com a pele no outono: dicas para incluir na rotina**

Você cuidou da pele nos meses de verão aplicando protetor solar, usando hidratantes para o seu tipo de pele e tomando sol apenas nos horários indicados pelos dermatologistas. Muito bem! Mas não é porque a estação quente está se despedindo que os cuidados podem ser deixados de lado. Ao contrário: com as temperaturas caindo e a baixa umidade do ar, é preciso atenção dobrada. Vem conferir os principais **cuidados com a pele no outono** para acrescentar na rotina já.

## **Não deixe de lado a hidratação**

Assim como no verão, não dá para descuidar da hidratação nos [meses de baixas temperaturas](#). E cada tipo de pele tem necessidades diferentes. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD), produtos com componentes emolientes e à base de óleos vegetais e ureia são boas indicações para as [peles secas](#). Já quem tem pele oleosa pode optar por hidratantes sem ingredientes comedogênicos, já que acabam por obstruir os poros<sup>1</sup>.

E aqui um lembrete: a hidratação não é apenas "por fora". O ideal é ingerir, pelo menos, dois litros de água todos os dias. Uma dica da SBCD para alcançar essa meta com maior facilidade e de forma mais agradável é, por exemplo, alternar a água com chás<sup>1</sup>.

## **Evite banhos quentes**

É comum, em épocas de temperaturas mais baixas, abusar dos banhos quentes. Esse hábito, contudo, acaba por remover a oleosidade natural da pele, o que pode causar ressecamento, descamação e coceira, conforme a [Sociedade Brasileira de Dermatologia Regional Fluminense \(SBDFL\)](#)<sup>2</sup>. Dica: prefira sempre água morna.

## **A proteção solar precisar ser o ano todo**

Não é porque o sol não parece tão forte nas estações frias que não é necessário aplicar protetor solar no rosto. Como sempre falamos por aqui, ele é essencial todos os dias para manter a saúde da pele e [prevenir o envelhecimento precoce](#). Lembre-se: a emissão de raios ultravioleta segue o ano todo. Já na hora de escolher o produto, dê preferência àqueles com FPS de no mínimo 30<sup>1</sup>.

## **Aproveite para fazer o tratamento de pele que tanto queria**

Abusou do sol no verão e pensa em tratar as manchas? Ou mesmo tem vontade de fazer algum tratamento estético para deixar a pele mais bonita? Saiba que o outono, em vista da temperatura amena e a menor quantidade de radiação solar, é uma ótima época para a realização desses procedimentos, informa a Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica<sup>1</sup>.

A entidade ainda destaca que, pelo alto poder de hidratação, a aplicação de ácido hialurônico é uma ótima opção de tratamento para o período, trazendo resultados superiores aos de dermocosméticos tópicos<sup>1</sup>.

Para quem vai aproveitar essa época para dar aquele up na pele, nossa dica é Restylane® Skinboosters™ da Galderma, que melhora a qualidade geral da pele, restaura a hidratação e corrige pequenas imperfeições. O resultado é uma pele macia e hidratada para uma aparência saudável e iluminada.

Tem vontade de fazer um desses procedimentos citados? Antes de mais nada, é essencial consultar um profissional de saúde, que irá indicar o tratamento adequado para o seu caso.

### **FONTES**

<sup>1</sup> <https://www.sbcd.org.br/tratamentos-dermatologicos-para-o-outono/>

<sup>2</sup> <https://sbdfl.org.br/noticias/outono-tambem-e-hora-de-cuidar-da-pele/>

Compartilhe este artigo

