



5 cuidados para se preparar para o Carnaval

Contando os dias para o Carnaval? Com a virada de ano, a grande festa do verão brasileiro está logo aí e quem é folião com certeza já está nos preparativos. Mas, além de toda a curtidão, alguns cuidados são importantes para enfrentar esse período com saúde e bem-estar — e para se sentir ainda mais linda e radiante, claro. Confira 5 dicas de cuidados para preparar sua pele para o Carnaval.

1. Mantenha-se sempre hidratada

Essa você com certeza já sabe, mas não custa a gente ressaltar aqui: mantenha-se sempre hidratada, principalmente se for comemorar ao ar livre e sob o sol.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) destaca a importância de beber bastante água ou água de coco em meio aos festejos¹. Lembre-se que as altas temperaturas e o agito podem sim causar desidratação.

Outra dica é também abusar dos hidratantes corporais e faciais com ácido hialurônico em sua composição para evitar o ressecamento da pele. A linha Optimal Hydration, de Cetaphil, traz a inovação dos sérums para o rosto e para o corpo e pode te ajudar nessa!

O sérum hidratante corporal spray tem uma fórmula leve em spray, que é absorvida instantaneamente e protege a pele contra os cinco sinais de pele sensível: aspereza, desconforto, ressecamento, repuxamento e barreira cutânea enfraquecida².

Enquanto isso, a loção hidratante corporal promove 48 horas de hidratação também contra os cinco sinais de pele sensível, além de também possuir uma fórmula leve de rápida absorção³.

2. Prefira um look confortável

Preparar o figurino é, com certeza, um dos momentos mais divertidos para quem vai curtir o Carnaval. Mas além de garantir o look incrível de plumas e paetês, é essencial que ele seja leve e confortável para enfrentar horas de

folia. A orientação da SBD é evitar tecidos sintéticos¹.

E para os pés? A Sociedade Brasileira de Dermatologia informa que para prevenir problemas, como bolhas, o melhor é evitar saltos, sandálias de tiras e sapatos novos. Um calçado baixinho, a exemplo do tênis, é a escolha certa.

3. Para se sentir ainda mais linda: escolha os procedimentos que tenham a ver com você

Está planejando fazer algum procedimento estético pré-Carnaval para se sentir ainda mais linda em meio à festa? Então ele precisa estar alinhado com o que você busca para sua beleza e sua rotina. Aqui, a gente dá algumas dicas:

O desejo é aumentar ou hidratar os lábios? No portfólio da Galderma Aesthetics é possível encontrar um preenchedor de ácido hialurônico desenvolvido especificamente para a região labial: o Restylane® Kysse™.

O tratamento com Restylane® Kysse™ promove a melhora no delineamento, devolve o volume e deixa a textura dos lábios mais macia, com naturalidade e preservando a funcionalidade dos lábios. E melhora até a sensação dos beijos⁴.

A busca é por firmeza na pele? O bioestimulador de colágeno da Galderma, Sculptra®, estimula a produção do colágeno tipo I pelo próprio organismo⁵, melhora a qualidade da pele, restaura a firmeza perdida ao longo do tempo e traz de volta a sustentação, aumentando a espessura da derme.^{6,7}

Considera a possibilidade de se submeter a um procedimento como os acima? Pesquise e sempre busque profissionais qualificados.

4. Proteja-se do sol

Uma das questões mais importantes para quem vai comemorar o Carnaval, principalmente durante o dia, nos bloquinhos ao ar livre: não se esqueça de proteger o rosto do sol com protetor solar!

A SBD lembra que o sol pode provocar, de imediato, queimadura solar e insolação¹. Por isso, não deixe de incluir no look chapéu ou boné de aba larga e óculos de sol com proteção UV. Também é importante que o filtro solar tenha FPS 30, no mínimo. Ele deve, ainda, ser reaplicado a cada duas horas.

Ah, e nada de aproveitar a folia sob o sol a pico, hein? O indicado pelos dermatologistas é curtir até às 10h, ou após às 15h¹.

5. Alimente-se bem e descanse!

Em meio ao ritmo do Carnaval também não se pode descuidar da alimentação. O melhor é evitar refeições pesadas e alimentos gordurosos. Frutas, pães integrais e granola são boas pedidas para o café da manhã. Já nas demais refeições, a sugestão é apostar em verduras e legumes⁸.

E um último recadinho nosso para quem se prepara para diferentes dias de festa: descansar o corpo é preciso. Priorize um sono de qualidade entre uma festa e outra, ok? Bom Carnaval!

1. <https://www.sbd.org.br/proteja-a-sua-pele-cabelos-e-unhas-durante-o-carnaval/>
2. Avaliado por dermatologistas em 41 participantes, aplicação 2 vezes ao dia / Estudo in vitro / Data on File: RD.27.SPR.202356 - P1368
3. Data on File: RD.53.SPR.118777_Neuro-epidermal study
4. <https://www.sbd.org.br/carnaval-saiba-como-se-preparar-para-curtir-a-festa/>
5. <https://www.galdermaaesthetics.com/How-to-get-natural-looking-and-kissable-lips-with-a-lip-filler>
6. Stein P, et al. The biological basis for poly-L-lactic acid-induced augmentation. J Dermatol Sci. 2015;78(1):26-33.
7. Bohnert K, Dorizas A, Lorenc P, Sadick NS. Randomized, Controlled, Multicentered, Double-Blind Investigation of Injectable Poly-L-Lactic Acid for Improving Skin Quality. Dermatol Surg. 2019 May;45(5):718-724.

8. <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paola-machado/2022/02/26/carnaval-dicas-para-manter-se-ativo-e-saudavel.htm>

BR-RES-2200388 | Dezembro/22

Compartilhe este artigo