



6 cuidados para tomar com a pele após os 30 anos

Aos 30 anos, as mudanças na pele causadas pelo processo de envelhecimento passaram a ser mais visíveis. Por isso, muitas pessoas nessa faixa etária começam a se interessar mais por [cuidados com a pele](#). Envelhecer é um privilégio e você pode aproveitar melhor ainda cuidando bem de si mesma. Separamos algumas dicas para ajudar você nessa jornada. Confira:

1) Protetor solar todos os dias

Se você ainda não adotou o hábito de passar protetor solar todos os dias, essa é a hora. Ele é um aliado indispensável na [prevenção do envelhecimento da pele](#) e também na luta contra o câncer. Isso porque a penetração dos raios UVA na cútis provoca a liberação de radicais livres, que danificam nossas células e enzimas, destruindo as fibras de colágeno, proteína responsável pela sustentação e firmeza da pele. Importante: opte por protetores com FPS superior a 30.

2) Limpeza facial

É normal se esquecer ou dar menos importância à etapa de limpeza facial, mas higienizar o rosto com sabonete específico, que seja suave e não resseque nem irrite, é a parte mais importante dos cuidados de beleza, em qualquer idade.

3) Hidratação tópica

É hora de intensificar a hidratação com cremes, já que as peles ressecadas são mais propensas ao envelhecimento e, como consequência, ao desenvolvimento de rugas. Opte por produtos que contenham substâncias que auxiliem na hidratação, como ácido hialurônico e ureia.

4) Combo da beleza integral: alimentação, água e sono

Não importa a idade nem as circunstâncias. O combo alimentação, água e sono é matador. Uma alimentação balanceada – rica em vitaminas e sais minerais, com pouca gordura, açúcar e sódio – ajuda e muito. Aliada ao consumo de água adequado para repor a hidratação e, também, ao sono em dia, tudo isso é decisivo no aspecto de uma pele saudável.

5) Procedimentos estéticos preventivos

Procedimentos estéticos como os ácidos hialurônicos Restylane®, voltados para a hidratação da pele, e o bioestimulador de colágeno Sculptra® são tratamentos minimamente invasivos, muito seguros e excelentes aliados.

6) Ginástica e massagem facial

Ginástica facial é um assunto que tem dado o que falar. Tratamentos assim exigem tempo, continuidade, disciplina e têm resultados paulatinos, além de, muitas vezes, pouco perceptíveis. De todo modo, em longo prazo, podem trazer alguma sensação de melhora na sustentação e modelação do rosto.

Gostou das dicas? Procure um profissional de saúde habilitado para traçar a rotina ideal de cuidados com a pele para seu organismo e suas necessidades.

Compartilhe este artigo