

Verão requer alguns cuidados com a pele

Exposição ao sol em horários impróprios, mar e areia podem trazer alguns incômodos para a pele. Higiene e hidratação são alguns dos cuidados essenciais



Renata lembra que a umidade do corpo favorece o fungo



Iana alerta para o cuidado com frieiras, micoses e infecções bacterianas na estação mais quente

LARISSA FERREIRA
local@diariodepernambuco.com.br

No período do verão, que se aproxima, se torna mais comum utilizar menos roupas e, conseqüentemente, deixar o corpo mais exposto ao sol, devido ao calor. Além disso, o indivíduo acaba tendo mais contato, nessa época, com o mar, areia, e também com algumas substâncias que podem ser nocivas para a sua pele. Devido a essa maior exposição, se torna necessário tomar algumas medidas de prevenção, para que esses problemas não se desenvolvam e gerem, em seguida, algum incômodo naquele que é o maior órgão do nosso corpo.

A médica dermatologista do Hospital das Clínicas (HC - UFPE) e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), Iana Costa, comenta sobre as doenças de pele mais recorrentes de serem desenvolvidas durante o verão. “No verão, é comum o aumento do número de casos de micoses, frieiras e infecções bacterianas. O calor, o suor e a umidade favorecem a proliferação de fungos e bactérias, levando ao surgimento dessas doenças. Também

umentam, neste período, os casos de outras irritações, como é o caso das brotoejas, alergias de contato e queimaduras solares”.

Ao longo dessa estação, é recomendado que se pratique alguns cuidados específicos, como aplicar diariamente protetor solar, beber mais água, utilizar roupas mais frescas, assim como também evitar os horários considerados de pico, no que diz respeito à exposição solar, que correspondem das 11h até as 16h. A dermatologista Iana Costa reforça essas precauções. “Preferir ambientes frescos e ventilados, evitar permanecer com roupas molhadas, usar roupas leves e de algodão, evitar roupas de tecido sintético, manter a higiene adequada do corpo e enxugar adequadamente as áreas de dobras e espaços entre os dedos dos pés”, afirma.

Doenças como micose, fitofotodermatose e miliária são bastante comuns de aparecerem no corpo humano nessa temporada em que o sol está em maior evidência. A médica dermatologista, Renata Ataíde, que atende nas áreas de clínica, cirurgia e estética, pelo Prontoatendimen-

to da Pele - Prontopele, discorre a respeito dessas patologias e das formas de prevenção e combate às mesmas.

“Na época do verão, lidamos com condições exacerbadas de calor e com ele, a retenção do suor e umidade na pele, sobretudo em áreas de dobras, como axilas, virilhas e abaixo dos seios. Os fungos causadores da micose podem ser passados de pessoa para pessoa, por meio de ob-

Aplicar protetor solar, beber mais água e utilizar roupas mais frescas são algumas proteções a serem tomadas

jetos contaminados, como sapatos e toalhas e podem acometer, além da pele, cabelos e unhas. Quanto maior a umidade corporal, maior é a multiplicação desses fungos”, descreve Renata.

Sobre a fitofotodermatose e miliária, a dermatologista Renata Ataíde explica que são lesões muito prevalentes na época de verão. “É uma dermatite provocada pela combinação da manipulação de determinados tipos

de alimentos, principalmente frutas cítricas e a exposição solar. Um exemplo clássico é o uso do limão nas praias para o preparo de coquetéis e drinks que, ao entrar em contato com a pele sob o sol, pode provocar lesões semelhantes a queimaduras, podendo deixar manchas escuras, que se tornam irreversíveis. Já sobre a miliária, ou popularmente conhecida como brotoeja, é mais comum em crianças e bebês, mas também pode ocorrer em adultos submetidos à temperatura elevadas e ambiente úmido. Ocorre devido à obstrução da saída do suor, com retenção nas camadas mais abaixo da pele”.

Ao mesmo tempo, Renata fala sobre os cuidados que devem ser tidos para que essas doenças sejam evitadas, basicamente secando bem determinadas áreas do corpo e mantendo a higiene. “É fundamental evitar a umidade no corpo, secando bem as áreas de dobras, como virilhas, axilas e entre os dedos dos pés. O cuidado que deve ser tido para se evitar a fitofotodermatose é, sobretudo, o de não manipular alimentos cítricos sob o sol. Caso precise manipular,

sempre lavar bem as mãos com água corrente e sabão neutro. O tratamento e prevenção da miliária é feito com o resfriamento e secagem das áreas acometidas, devendo se evitar condições que levem ao aumento do suor”, conclui.

Paralelamente a atenção que deve ser dada para as doenças de pele mais comuns de serem desenvolvidas no verão, outra situação que vem chamando a atenção da sociedade médica são os recentes casos de lesões na pele, ainda sob investigação da Secretaria Estadual de Saúde.

“Como os casos estão muito concentrados em algumas áreas restritas da Região Metropolitana do Recife, é pouco provável que estejam relacionados apenas ao clima. É possível estarem relacionados a agentes como ácaros, vírus, causas alérgicas, entre tantas outras. Vale lembrar que o calor e o suor podem contribuir para piorar a coceira. Então, é importante orientar quanto ao uso dessas medidas para amenizar o calor e o suor, o que vai ajudar a aliviar a coceira desses pacientes”, frisa a dermatologista Iana Costa.