

# Índice

## Capítulo 1

### Beleza e estilo de vida

**A alimentação** . . . . . 11

**O tabaco e o álcool** . . . . . 12

Consequências do tabagismo . . . . . 12

Efeitos adversos do consumo  
de álcool . . . . . 13

**O Sono** . . . . . 15

**O exercício físico** . . . . . 17

## Capítulo 2

### Produtos cosméticos: lei e publicidade

**O que são cosméticos?** . . . . . 23

O rótulo . . . . . 24

Durabilidade e conservação . . . . . 27

**Os cosméticos e as alergias** . . . . . 28

Dermatite de contacto . . . . . 29

**Segurança dos cosméticos.** . . . . 31

**A publicidade** . . . . . 33

A relação preço/qualidade . . . . . 34

Os cosméticos naturais:  
muito *marketing*, pouco conteúdo . . 34

## Capítulo 3

### A pele e a higiene

**A pele** . . . . . 39

A estrutura da pele . . . . . 39

Tipos de pele. . . . . 41

Problemas de pele mais comuns. . . . . 44

**Higiene da pele** . . . . . 50

Sem dúvidas na hora de escolher . . . . 50

**Higiene íntima** . . . . . 52

Pensos e tampões . . . . . 53

## Capítulo 4

### Cuidar do rosto

**Limpar** . . . . . 57

**Hidratar** . . . . . 58

Cremes hidratantes. . . . . 58

**Cuidar dos lábios** . . . . . 62

Hidratante labial . . . . . 62

**Maquilhar.** . . . . . 63

O corretor e a base (em pó ou fluida) . . 63

Sombra, delineador de olhos e máscara  
para pestanas . . . . . 65

O *blush* . . . . . 67

O batom . . . . . 67

**Desmaquilhar** . . . . . 68

Leite de limpeza. . . . . 68

Tónicos. . . . . 69

Sabonetes (líquidos ou em barra) . . . . 69

Toalhetas desmaquilhantes . . . . . 69

**Cuidados específicos  
para homem** . . . . . 70

Produtos para barbear . . . . . 70

Loções para depois de barbear . . . . . 71

**Tratamentos antirrugas.** . . . . 72

Cremes antirrugas . . . . . 73

*Peeling* . . . . . 73

Injeções de colagénio . . . . . 74

Botox. . . . . 74

Laser . . . . . 74

*Lifting* facial . . . . . 75

**Os olhos** . . . . . 76

Problemas oculares comuns . . . . . 77

Cuidar dos olhos . . . . . 77

## Capítulo 5

### Cuidar do cabelo

**Lavar o cabelo** . . . . . 86

O champô . . . . . 87

O amaciador . . . . . 88

As máscaras . . . . . 88

**Secar** . . . . . 89

**Modelar** . . . . . 90

Alisadores . . . . . 90

As lacas. . . . . 91

Géis e espumas . . . . . 92

**Pintar** . . . . . 92

Cuidados a ter . . . . . 93

Tintas com ou sem amoníaco?. . . . . 94

**Os problemas mais comuns.** . . . . 96

Pontas espigadas . . . . . 97

Cabelo oleoso . . . . . 97

Cabelo seco . . . . . 98

Caspa. . . . . 98

**Queda de cabelo** . . . . . 100

Tratamentos sem resultados. . . . . 102

Tratamentos com efeitos

demonstrados . . . . . 103

Medicamentos . . . . . 104

## Capítulo 6

### Boca e dentes são

**Os dentes** . . . . . 107

Problemas mais comuns . . . . . 108

Prevenção de problemas  
dentários . . . . . 112

**Higiene dos dentes** . . . . . 115

A escovagem. . . . . 115

Branqueamento dos dentes . . . . . 119

**A boca e o hálito.** . . . . 119

Higiene oral infantil . . . . . 120

**Dentes desalinhados** . . . . . 122

## Capítulo 7

### Cuidar do corpo

**Odor corporal** . . . . . 125

Antitranspirantes  
e desodorizantes . . . . . 126

**Hidratação corporal.** . . . . 128

Loções corporais . . . . . 128

Anti-estrias . . . . . 129

**Adeus, pelos!** . . . . . 130

Cortar os pelos com.... . . . . 130

Arrancar o mal pela raiz... . . . . 132

Livrar-se dos pelos para sempre... . . . 134

**Os seios** . . . . . 138

Cremes para os seios . . . . . 138

Aparelhos . . . . . 139

Cirurgia estética. . . . . 139

**Guerra à celulite** . . . . . 142

Tratamentos . . . . . 143

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tratamentos termais</b> . . . . .    | 145 |
| Hidromassagem. . . . .                  | 145 |
| Sauna. . . . .                          | 146 |
| Banho turco . . . . .                   | 147 |
| Lamas e banhos termais . . . . .        | 147 |
| <b>Apanhar Sol</b> . . . . .            | 148 |
| Riscos do Sol. . . . .                  | 149 |
| Proteção solar . . . . .                | 150 |
| Bronzear sem Sol . . . . .              | 153 |
| <b>Modificações corporais</b> . . . . . | 155 |
| Tatuagens . . . . .                     | 155 |
| Pírcingues . . . . .                    | 157 |

## Capítulo 8 Mãos e pés impecáveis

|   |     |
|---|-----|
| <b>As mãos</b> . . . . .                | 161 |
| Cremes para as mãos . . . . .           | 161 |
| Higiene das mãos . . . . .              | 162 |
| <b>As unhas</b> . . . . .               | 164 |
| Pintar as unhas . . . . .               | 165 |
| Aplicar o verniz . . . . .              | 166 |
| <b>Os pés</b> . . . . .                 | 167 |
| Os problemas mais comuns . . . . .      | 169 |
| <b>As pernas e as varizes</b> . . . . . | 171 |

**Índice remissivo**           **173**



## Capítulo 3

# A pele e a higiene

## A pele

A pele é o maior órgão do nosso corpo. Tem a missão de proteger o organismo e de regular a temperatura corporal através da transpiração. É complexa e heterogênea e apresenta uma estrutura própria em camadas interdependentes. Anatomicamente, a pele está estratificada em três camadas distintas, mas que trabalham em conjunto.

Muitos fabricantes de produtos de higiene e de cosméticos usam o desconhecimento geral do público sobre o funcionamento da pele para venderem as suas marcas. Por este motivo, de seguida apresentamos os dados importantes sobre a pele e os elementos que a compõem.

### A estrutura da pele

#### Epiderme

Constitui a camada mais superficial da pele. Funciona como uma barreira e a sua principal função é proteger o organismo das agressões externas. Esta camada de pele é muito fina, mas a sua espessura média de 0,1 milímetros varia de acordo com a parte do corpo: a zona mais fina encontra-se nas pálpebras (0,04 milímetros) e a mais espessa nas palmas das mãos e nas plantas dos pés (1,6 milímetros).

A epiderme também se divide em várias camadas. A mais externa chama-se camada córnea e as restantes designam-se por estrato granuloso, estrato espinhoso e camada basal. Esta última separa a epiderme da derme. É lá que se encontram os melanócitos, as células que sintetizam o pigmento que confere cor à nossa pele, ou seja, a melanina.

#### MELANINA É O ESCUDO PROTETOR

A melanina é a substância responsável pela pigmentação da pele. A sua função é proteger-nos dos raios ultravioletas.

Depois da exposição à luz solar, a melanina oxida, levando a pele a ganhar um

tom avermelhado. Se a exposição solar continuar, dentro de alguns dias, dá-se a produção de melanina e, consequentemente, um fenómeno conhecido como “bronzado”.

As células da epiderme têm um ciclo de vida de 20 a 30 dias, uma vez que esta camada está num processo contínuo de renovação. As células são formadas, exercem a sua função, morrem e são removidas.

## Derme

A derme está solidamente unida à epiderme e serve-lhe de suporte. Nesta camada encontram-se folículos pilosos (estruturas responsáveis pela formação do pelo), vasos sanguíneos, terminações nervosas (responsáveis pela sensibilidade) e as glândulas sudoríparas e as sebáceas, muito importantes para o bom funcionamento do corpo.

As glândulas sudoríparas produzem o suor. Existem três a quatro milhões de glândulas sudoríparas, distribuídas pelas diferentes partes do corpo. A maior concentração está nas solas dos pés (cerca de 600 por centímetro quadrado), nas palmas das mãos, no pescoço e no rosto, especialmente na testa. As glândulas sebáceas estão associadas ao folículo piloso e são responsáveis pela formação de uma substância gorda, conhecida por sebo.

O suor remove água, sais minerais e ureia e elimina parte das toxinas do organismo. Ao evaporar-se, contribui ainda para regular a temperatura do corpo. O sebo mantém o brilho, a elasticidade e a suavidade da pele. Também é bacteriostático, ou seja, impede a entrada das bactérias. Por último, é o veículo dos odores que permitem distinguir as pessoas umas das outras. Graças a ele, o recém-nascido reconhece o odor da mãe e o cão reconhece o do dono.

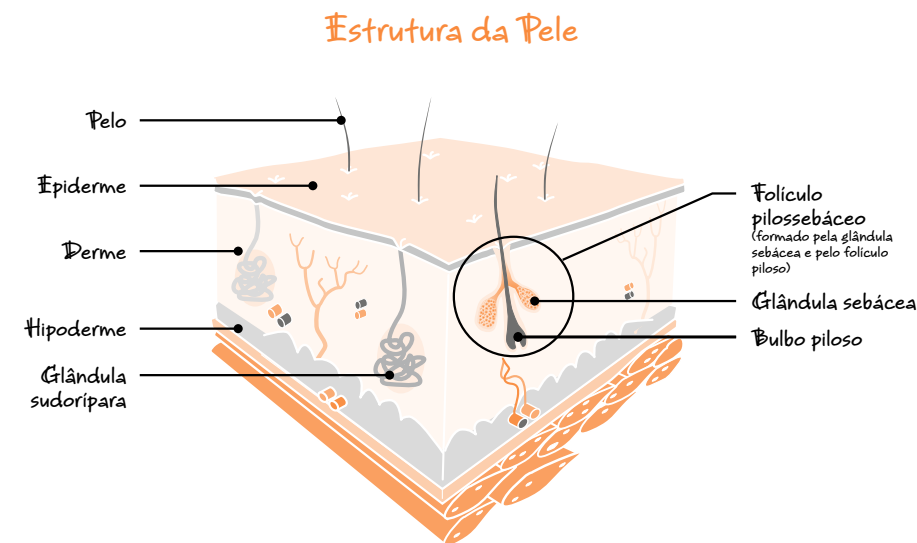
Na derme encontramos também tecido conjuntivo, constituído principalmente por fibras colagénias e elásticas. Este é responsável pelas propriedades de elasticidade e distensibilidade da pele. Ao longo dos anos, estas fibras perdem as suas propriedades e diminuem de número, causando parte dos efeitos do envelhecimento, como a flacidez e a formação de rugas.

## Hipoderme

Trata-se de uma camada adiposa sobre a qual assenta a derme, sendo a sua espessura variável nas diferentes partes do corpo. A existência de células adiposas (adipósitos) torna este tecido muito propício

a pequenas transformações, que são um problema para a estética. Falamos de celulite.

A hipoderme atua como amortecedor e protege os tecidos e os órgãos internos das pancadas e pressões exteriores, além de servir de isolador térmico e de reserva de calorías.



## Tipos de pele

A pele classifica-se em quatro tipos, de acordo com a produção gorda (sebo) das glândulas sebáceas: normal, oleosa, seca e mista. A pele sensível (tendência para ficar irritada) é um tipo adicional. Esta classificação aplica-se principalmente à pele do rosto porque é aquela que mais está exposta, para além da das mãos. Portanto, é a que melhor reflete o seu estado tendo em conta a idade e a saúde. Na prática, existem infinitas variedades de textura da pele, hidratação, grãos, entre outros aspetos, logo há muitos outros tipos de pele.

Para saber qual é o seu tipo de pele pode fazer um teste simples: deite-se com a cara limpa e não aplique nenhum produto. De manhã, quando se levantar, observe-se ao espelho. Se a sua pele tende a brilhar e o toque for oleoso, a sua pele é oleosa. Se isso só se notar nalgumas zonas (nariz, testa e queixo), então é mista.

Para ter a certeza, coloque um lenço de papel limpo sobre o rosto. Nas zonas em que a sua pele for oleosa, o papel ficará manchado, como se tivesse estado em contacto com gordura. Se o papel ficar completamente limpo, a sua pele é seca. Uma pele normal apresentará uma ligeira oleosidade.

De seguida, apresentamos as características dos cinco tipos mais comuns. Pode ainda consultar o quadro da página 44.

### Pele normal

Quando está nas condições ideais, a pele é considerada normal. Falamos da pele de um bebé ou de uma criança saudável e que ainda não atingiu a puberdade. Os poros estão fechados, a textura é fina e mate, o toque suave e o tecido flexível e elástico. A pele respira normalmente e não elimina demasiada gordura.

A partir da puberdade, a pele sofre várias modificações por causa das alterações nas hormonas sexuais, que são normais nesta fase. Essas hormonas contribuem para manter a flexibilidade da pele e o seu aspeto. Além disso, as hormonas masculinas (androgénios) aumentam a sua espessura e ativam a produção de gorduras. As hormonas femininas (estrogénios) fazem o contrário: diminuem a espessura da pele e reduzem a atividade das glândulas sebáceas. A proporção destas hormonas varia de indivíduo para indivíduo, embora o androgénio predomine nos homens e o estrogénio nas mulheres. Daí que exista uma grande variedade de peles mais ou menos normais.

Uma pele saudável depende, para além de um bom funcionamento das hormonas, de uma correta alimentação e de um estilo de vida saudável.

### Pele oleosa

A pele está coberta por uma película fina de gordura (sebo) que a protege e a mantém elástica. O metabolismo das glândulas sebáceas que produzem esta película é regulado pelos androgénios, ou seja, pelas hormonas sexuais masculinas que surgem, em ambos os sexos, durante a puberdade. Por este motivo, é comum ter a pele oleosa durante a adolescência ou sofrer de acne juvenil.

Se o problema de excesso de gordura persistir depois dos 20 ou 25 anos, deve-se consultar um dermatologista. De um modo geral, uma pele com tendência a oleosa tem poros mais dilatados e a sua espessura é maior. Se tiver seborreia (secreção sebácea excessiva), talvez seja conveniente reduzir a quantidade de gorduras e açúcares que se come.

### Pele seca

Uma pele seca tem um teor em água inferior ao habitual. Na maioria dos casos, está apenas ligeiramente desidratada. A água torna a pele flexível e as matérias gordas, segregadas pelas glândulas sebáceas, impedem a sua evaporação. O surgimento da pele seca depende de vários fatores, nomeadamente:

- ambientais, como a exposição excessiva ao Sol ou a atmosfera demasiado seca criada pelos aparelhos de ar condicionado. Ambas as situações levam à evaporação da água;
- comportamentais, como o uso excessivo de sabonetes, de detergentes ou de produtos que contenham álcool. Todos eliminam a gordura.

O sebo, odiado por quem tem pele oleosa, na verdade tem a função de impedir que a água se evapore da epiderme. A secura que a pele apresenta é consequência, geralmente, de uma baixa produção de sebo ou de uma hidratação deficiente. Ambos contribuem para que a pele perca elasticidade, logo aumentam o risco de surgirem rugas de expressão mais marcadas.

### Pele mista

Este tipo de pele é bastante vulgar, especialmente em pessoas originárias de países mediterrâneos. A pele mista é caracterizada por uma produção abundante de sebo na zona T (testa, nariz e queixo). Simultaneamente, o resto do rosto apresenta pele normal ou com tendência a seca.

### Pele sensível

Não existe consenso relativamente à definição de pele sensível. Por norma, é um termo usado para descrever a condição da pele de determinadas pessoas que apresentam tendência para desenvolver vermelhidões, ardor ou comichão como resposta a elementos externos

ou internos. Por exemplo, uma pele com rosácea é muito reativa e pode ser considerada sensível.

Esta sensibilidade deve-se a uma hiper-reatividade do sistema micro-circulatório e a uma hiper-reatividade irritativa e alergénica devido a causas específicas de ordem externa e interna. O calor, o frio, o vento, as radiações ultravioletas (UV) são exemplos de fatores externos. As razões hormonais, digestivas e emocionais representam os fatores internos. Os produtos cosméticos que alegam ser para peles sensíveis, por vezes, não especificam para que tipos de pele sensível estão indicados (para rosácea ou acne, por exemplo).

### QUAL É O MEU TIPO DE PELE?

| Tipos de pele   | Características   |
|-----------------|---|
| <b>Normal</b>   | Não apresenta nem aspeto gorduroso nem seco. É suave e firme ao tato.   |
| <b>Oleosa</b>   | Apresenta brilho oleoso devido ao excesso de sebo. Possível presença de pontos negros ou de comedões.   |
| <b>Seca</b>     | Apresenta sensação de repuxamento após contacto com a água. É baça, tem tendência a desenvolver rímulas (ou rugas de expressão) e a descamar.                               |
| <b>Mista</b>    | Tendência a apresentar na zona frontal e no queixo (zona T) uma produção excessiva de sebo, enquanto o resto do rosto se mantém normal ou mesmo com pele tendente à secura. |
| <b>Sensível</b> | Tende a desenvolver vermelhidões com prurido ou picadas, especialmente após a aplicação dum novo produto.   |

### Problemas de pele mais comuns

As situações descritas anteriormente são consideradas normais, ou seja, nenhum tipo de pele, mesmo a oleosa, é sinal de doença. Uma pele saudável pode apresentar pontos negros ou uma acne ligeira. Normalmente, ambas são bastante simples de eliminar. Convém estar atento às várias manifestações da pele para detetar a tempo complicações mais graves.

Conheça algumas condições e doenças que podem necessitar da ajuda de cremes, loções ou cosméticos específicos para serem resolvidos.

### Comedões

A gordura produzida pelas glândulas sebáceas atinge a superfície da pele através do folículo piloso. No entanto, pode acontecer que o poro esteja obstruído, total ou parcialmente, impedindo o sebo de sair para o exterior. Isto deve-se a um processo chamado queratinização, que consiste na acumulação e endurecimento das células mortas da parede interna do folículo. Assim se forma o comedão. Quando a obstrução é apenas parcial, toma a designação de comedão aberto, mais conhecido como ponto negro. Esta cor provém da oxidação da gordura retida no poro. Se a obstrução for total, a gordura permanece sob a pele, dando origem a um comedão fechado ou ponto branco.

Tentar espremer os pontos negros é desaconselhável, porque pode deixar cicatrizes. Se quiser espremer um ponto negro particularmente feio, comece por lavar a cara com água morna, para dilatar os poros. Lave bem as mãos e as unhas e pressione ligeiramente até extrair o comedão completamente. Se for preciso apertar muito, o melhor é desistir, pois o dano produzido pode ser maior. Em nenhum caso se deve tentar espremer os comedões fechados (pontos brancos) para evitar agravar a inflamação e lesionar a pele. Quando apertados, tornam-se cada vez maiores ou transformam-se em quistos, aumentando o risco de cicatrizes permanentes. Não use maquilhagem corretiva para cobrir os comedões. Para ocasiões especiais, prefira maquilhagem de base aquosa em vez de oleosa.

Se o comedão ficar inflamado devido à presença da bactéria *Staphylococcus aureus*, pode converter-se num furúnculo. Também pode infectar como consequência da presença de outra bactéria implicada na acne, a *Propionibacterium acnes*. Para prevenir a infeção deverá ter uma higiene cuidada e evitar a manipulação das lesões.

Em todos os casos descritos (comedões, quistos ou furúnculos), é recomendado visitar um dermatologista se o problema persistir ou se agravar.

### Acne

A puberdade, como referimos, é a fase da vida em que a atividade hormonal é mais intensa e as consequências são visíveis nos jovens, que sofrem transformações radicais. As hormonas também estimulam

as glândulas sebáceas, que ficam mais ativas e levam ao aparecimento, em muitos casos, de pele mais oleosa.

Os processos biológicos que provocam a acne ainda não são bem conhecidos. Certo é que a hiperatividade das glândulas sebáceas (particularmente numerosas no couro cabeludo e na pele do rosto, do peito e das costas) favorece o seu aparecimento. Em geral, a acne desaparece espontaneamente, no final da adolescência. Nesta fase da vida, sofrer de acne é difícil do ponto de vista emocional e psicológico, uma vez que afeta o aspeto físico.

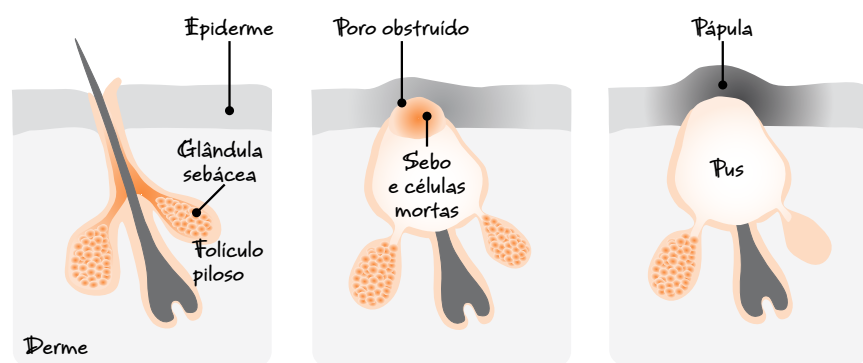
A acne é considerada um processo sequencial, onde estão envolvidos três fatores: aumento da produção sebácea; obstrução do canal do folículo piloso que drena o sebo, como resultado da ação dos androgénios e uma infeção pela bactéria *Propionibacterium acnes*. Veja a figura abaixo.

### Como se forma a acne?

O nosso corpo está coberto de pelos. Cada um deles insere-se num folículo piloso, ao qual se associa uma glândula sebácea. Esta produz sebo para conservar a suavidade da pele e do pelo.

O excesso de sebo e de células mortas pode obstruir o poro. Desta forma, a gordura não é removida e acumula-se.

As bactérias que se encontram habitualmente em cada folículo alimentam-se de sebo. Se há sebo em demasia, as bactérias multiplicam-se e provocam inflamação e/ou infeção.



Tudo isto conduz à formação das lesões inflamatórias características da acne. Existem, no entanto, outros fatores que influenciam o seu aparecimento ou agravamento:

– a hereditariedade;

- algumas desordens hormonais;
- ciclo menstrual. Cerca de 70 por cento das mulheres notam que a acne piora alguns dias antes da menstruação;
- alguns medicamentos, entre os quais os iodetos, os brometos que se encontram nos antitússicos, as pomadas com corticosteroides, os androgénios, os anabolizantes e algumas pílulas contraceptivas com um teor elevado de hormonas masculinas;
- determinados cosméticos, como, por exemplo, os cremes gordos, os sabonetes e os cremes para barbear que contenham desinfetantes irritantes, como o hexaclorofeno;
- humidade ou calor excessivos, provocando uma transpiração abundante;
- irritações locais ou mesmo o roçar da roupa.

### CAÇADORES DE MITOS

#### O chocolate provoca acne

Nenhum estudo mostrou que tipo de comida melhora ou piora a acne. Idealmente, a dieta deve ser variada, sem abusar de açúcares e de gorduras. É possível que algumas pessoas reajam a certos alimentos, como aos enchidos, ao chocolate ou às gorduras, mas isso não acontece com toda a gente. Se pensa que este pode ser o seu caso, o melhor é moderar o consumo do alimento em questão e observar a reação da sua pele.

#### A acne aumenta com a falta de higiene

Não! Por vezes as pessoas com acne lavam demasiado a cara com sabonetes muito agressivos, o que piora a situação. Deve optar por sabonetes suaves, massajando suavemente o rosto. Seque com uma toalha macia. Não lave o rosto mais de duas vezes por dia.

#### Ter relações sexuais resolve o problema

Não existe nenhuma evidência científica que o confirme.

#### Espremer espinhas ajuda

Só favorece a ocorrência de infeções e marcas na pele, em particular quando se trata de acne inflamada.

#### O stresse não influencia

O corpo humano produz adrenalina em resposta ao stresse, a qual leva ao aumento da produção de sebo que, consequentemente, agrava o problema.

#### É contagiosa

As bactérias responsáveis pela acne encontram-se naturalmente em todas as peles. Não é, portanto, uma doença contagiosa.

#### Apanhar Sol é bom

Não está comprovado que tenha um efeito benéfico sobre a acne. Uma pequena quantidade de exposição ao Sol pode melhorar um pouco a situação, mas o que faz é apenas esconder a acne. A exposição excessiva pode ser prejudicial.

## Tratar a acne

Pode obter uma melhoria se lavar a pele afetada com água morna, duas vezes por dia, usando uma esponja ou luva de banho macias e um sabonete suave ligeiramente ácido (pH de 5 a 7). Depois, seque bem a pele, sem esfregar, exercendo ligeiras pressões sobre o rosto. Os sabonetes antibacterianos, as loções tónicas e os leites de limpeza podem ser úteis, no entanto o melhor é seguir as sugestões do dermatologista.

Para a acne ligeira, podem ser usados os cosméticos específicos disponíveis no mercado, mas apenas para melhorar a aparência das lesões. Nos casos ligeiros a moderados, usam-se, normalmente, medicamentos tópicos, como cremes e géis, que devem ser adaptados ao tipo de pele. Para a pele oleosa, a escolha recai sobre géis ou soluções, que não são gordurosos e têm um efeito de secagem. Se a pele for seca, o mais adequado são os cremes e as loções. Alguns destes medicamentos exigem receita médica. Podem ser eficazes, mas também apresentam efeitos secundários. Dependendo da substância utilizada e da sensibilidade da pele, estes medicamentos podem causar irritação, descamação e vermelhidão, entre outros.

A acne moderada a grave, em geral, é tratada com ajuda de comprimidos. Os antibióticos, por exemplo, são eficazes em lesões com e sem inflamação. Os efeitos secundários destes tratamentos variam consoante a substância usada, podendo causar manchas nos dentes, aumento da sensibilidade da pele ao Sol ou até reduzir a eficácia da pílula. Os contraceptivos orais com ciproterona podem ser usados no tratamento deste problema.

Os medicamentos destinados a diminuir a produção de sebo e a dimensão das glândulas sebáceas, como a isotretinoína, também devem ser receitados criteriosamente, já que podem afetar a atividade das enzimas do fígado, aumentar o nível de colesterol e piorar a depressão. A isotretinoína é sobretudo perigosa para as grávidas, já que pode provocar malformações graves no feto. Por isso, antes de iniciar o tratamento, convém certificar-se de que não está grávida. Além deste cuidado, é preciso adotar um meio de contraceção eficaz, pelo menos, até seis meses depois de terminar o tratamento.

## Rosácea

Esta doença caracteriza-se pelo aparecimento repentino e fugaz de vermelhidões no rosto, mais concretamente nas faces, no queixo, na testa e no nariz, devido à dilatação dos vasos sanguíneos. Progressivamente, a vermelhidão vai-se mantendo durante mais tempo e, numa fase posterior, os vasos sanguíneos ficam dilatados de forma permanente (telangiectasias). Num estado mais avançado, é possível que surjam pequenas protuberâncias avermelhadas que, por vezes, se encham de pus ou formam quistos e podem deixar cicatrizes.

A rosácea não representa nenhum perigo para a saúde, mas pode ser inestética. Não se conhecem bem as suas causas, embora se suponha haver uma predisposição genética, porque é frequente que atinja vários membros de uma mesma família. Surge principalmente entre os 30 e os 50 anos, sendo mais frequente nas mulheres, embora as formas mais graves ocorram nos homens.

Sabe-se que alguns fatores podem agravar os sintomas, principalmente o enrubescimento da cara, embora a sua ação seja diferente de pessoa para pessoa. Os mais conhecidos são o álcool, as bebidas muito quentes, o tabaco, as refeições muito pesadas e condimentadas, o vento, a exposição ao Sol e as mudanças bruscas de temperatura. Se sofre de rosácea, observe quais destes fatores o afetam e tente evitá-los. Poderá assim obter alguma melhoria.

A rosácea nem sempre requer tratamento médico. Em muitos casos, agir sobre os fatores agravantes pode ser suficiente. Opte por utilizar

### SARDAS E SINAIS

Muitas pessoas têm manchas na pele que, por vezes, podem causar alguma inquietação. As sardas, por exemplo, são simplesmente o reflexo da fragilidade da pele face à exposição solar e são sempre benignas. Quanto aos sinais, na sua maioria são normais e não devem causar nenhuma preocupação: representam apenas uma maior

concentração de melanina e não têm tendência para uma evolução maligna. Contudo, alguns podem transformar-se em melanomas.

Consulte o seu médico se notar que a aparência de um sinal se modificou (saliente ou bordo irregular) ou se lhe causa algum mal-estar. Veja também *Apanhar Sol*, na página 148.



protetor solar, produtos de limpeza suaves (preferencialmente sem sabão) e cremes hidratantes não gordurosos e sem perfume. Sempre que surgirem saliências no rosto ou dor e inchaço nos olhos, não deixe de consultar o médico. O tratamento a aplicar poderá consistir na administração de medicamentos, mas por vezes também é possível recorrer à cirurgia ou aos raios laser para tentar eliminar os vasos sanguíneos que ficam dilatados.

## Higiene da pele

A higiene é essencial para a pele e para a saúde. Por um lado, a pele está em constante processo de renovação. As células da camada superficial decompõem-se e caem e se estes detritos não forem removidos regularmente formam, juntamente com o suor e a poeira, uma barreira. Isto dificulta a excreção de matérias tóxicas e perturba o equilíbrio respiratório da pele. Por outro lado, o suor causa o característico mau odor corporal, razão mais do que suficiente para nos esmerarmos na higiene diária. A falta de asseio torna-nos ainda mais vulneráveis às infeções da pele (fungos, entre outros).

Uma boa higiene deve incluir um banho ou duche diário. O chuveiro usa menos água e faz uma massagem revigorante para a pele. O duche ou o banho de imersão deve durar, no máximo, entre dez e 15 minutos. A temperatura ideal da água é entre 30°C e 38°C. Se for superior a este intervalo, poderá ficar com a pele desidratada, uma vez que as substâncias naturais que a mantêm hidratada são eliminadas. Enxague abundantemente para eliminar vestígios de sabonete ou de gel de banho que poderão causar uma irritação da pele. Seque todas as partes do corpo, especialmente aquelas onde a pele forma pregas e entre os dedos dos pés.

Para manter a pele hidratada, utilize um creme ou uma loção corporal. Estes produtos criam uma camada protetora que ajuda a reter a humidade.

### Sem dúvidas na hora de escolher

A água, apesar de benéfica e estimulante, não é suficiente para assegurar a higiene da pele, ou seja, para remover a sujidade e as células mortas.

Para isso é necessário um produto emulsionante/desengordurante. A tarefa de escolher um produto não é fácil, tendo em conta que os fabricantes apresentam diferentes características, benefícios, perfumes, cores, consistências, ingredientes, entre outros.

### Sabonetes

Existem vários tipos de sabonetes, mas, geralmente, todos contêm mais de 80 por cento de matérias gordas naturais, as quais reagem com uma substância alcalina (como o hidróxido de sódio ou de potássio). Esta reação é conhecida por saponificação. Por regra, os sabonetes são constituídos por uma mistura de óleo de coco com gorduras animais. Os restantes componentes são adicionados principalmente por razões publicitárias. Por exemplo, perfume para mascarar o odor das substâncias gordas utilizadas. Há outras características que variam, como o aspeto, a cor, a untuosidade e a formação de espuma. Na prática, não existem diferenças sensíveis entre as marcas: são todas satisfatórias e adequadas a todas as peles normais, independentemente do preço.

### Gel de duche

É um produto de higiene recente e conquistou a preferência dos consumidores, porque tem uma grande vantagem em relação ao sabonete: uma maior suavidade depois do banho. Os géis de duche removem a sujidade, mas retiram também parte da película hidrolipídica protetora da pele (fica por cima da epiderme e é formada por gordura e suor). Assim, a pele fica desidratada e desprotegida. Para compensar, os fabricantes apostam numa composição enriquecida com vitaminas, agentes hidratantes, extratos naturais, entre outros.

Os géis de duche podem ter outras denominações nos frascos. Por exemplo, “leite” ou “gel de banho”. Na verdade, ao usá-los no banho de imersão, poderá ficar desapontado, dado que têm poucos agentes de formação de espuma. Assim, na banheira, a tendência será para gastar mais produto. Por isso, se quiser utilizar o seu gel de duche num banho de espuma terá de gastar mais do que o habitual.

Na sua maioria, os géis de duche não aumentam a hidratação da pele, apenas a impedem de secar. Se quiser uma pele realmente hidratada, utilize creme hidratante ou uma loção depois do banho.