

Como cuidar da pele alérgica no dia a dia

A pele é a primeira barreira de proteção do nosso organismo. Ela ajuda a impedir a entrada de microrganismos, substâncias irritantes e alérgenos, além de evitar a perda excessiva de água. Em pessoas com pele alérgica, como aquelas que têm dermatite atópica, eczema ou pele muito sensível, essa barreira costuma ser mais frágil e requer cuidados especiais.

Na maioria das vezes, medidas simples realizadas diariamente são tão importantes quanto os medicamentos para controlar os sintomas, reduzir a coceira e prevenir novas crises.

O banho ideal para a pele alérgica

O banho tem a função de remover suor, sujeira, poluição e microrganismos da superfície da pele. No entanto, quando realizado de forma inadequada, pode retirar a camada natural de proteção da pele e aumentar o ressecamento.

Por isso, a limpeza da pele deve ser diária, mas sem excessos.

Para quem tem pele alérgica, recomenda-se:

- Preferir banhos rápidos, de aproximadamente 5 a 10 minutos.
- Utilizar água morna ou fria. A água muito quente resseca a pele e pode piorar a coceira.
- Evitar esfregar a pele com buchas, esponjas ásperas ou escovas.
- Dar preferência a sabonetes suaves, especialmente formulados para pele sensível ou atópica.
- Aplicar sabonete principalmente nas áreas que acumulam mais suor e oleosidade, como axilas, virilhas, pés e região íntima.
- Evitar o uso excessivo de sabonete em todo o corpo, especialmente em crianças e idosos.

Após o banho, a pele deve ser seca delicadamente com a toalha, sem esfregar. O ideal é apenas pressionar suavemente a toalha sobre a pele.

A importância do hidratante

A hidratação é um dos pilares do cuidado da pele alérgica. Os hidratantes ajudam a restaurar a barreira cutânea, diminuem a perda de água, reduzem o ressecamento e podem aliviar a coceira.

O melhor hidratante costuma ser aquele que a pessoa tolera bem e consegue usar regularmente. A eficácia do tratamento depende muito mais do uso diário e contínuo do que da escolha de um produto específico.

O melhor momento para aplicar o hidratante é logo após o banho, quando a pele ainda está levemente úmida. Isso ajuda a reter a água na superfície da pele.

De forma geral:

- Os hidratantes devem ser usados diariamente, mesmo quando a pele parece normal.
- Pessoas com dermatite atópica frequentemente precisam aplicá-los mais de uma vez ao dia.
- Cremes e pomadas costumam hidratar mais do que loções muito fluidas.
- Produtos sem perfume e com poucos ingredientes tendem a ser melhor tolerados.

A aplicação deve ser feita em todo o corpo, e não apenas nas áreas com lesões.

A hidratação da pele começa no banho, continua com o uso regular de hidratantes e é complementada por hábitos saudáveis, como a ingestão adequada de líquidos e uma alimentação equilibrada.

Como escolher produtos para a pele alérgica

Nem sempre o produto mais caro é o melhor. O mais importante é que ele seja adequado para pele sensível.

Ao escolher sabonetes, hidratantes e protetores solares, procure produtos que:

- Sejam hipoalergênicos.
- Não contenham fragrâncias ou perfumes intensos.
- Tenham poucos conservantes e corantes.
- Sejam recomendados para pele sensível ou atópica.

Nem todo produto natural é seguro

Muitas pessoas acreditam que produtos naturais são sempre mais saudáveis. Entretanto, substâncias de origem vegetal, óleos essenciais, extratos de plantas e fragrâncias naturais também podem causar irritação ou alergias em pessoas suscetíveis.

Por isso, quem tem pele sensível ou alérgica deve ter os mesmos cuidados ao escolher produtos naturais ou industrializados.

Atenção às promessas de marketing

Termos como:

- "Dermatologicamente testado"
- "Clinicamente comprovado"
- "Cosmecêutico"
- "Antienvelhecimento avançado"

nem sempre significam que um produto seja mais eficaz ou mais seguro. Muitas dessas expressões são utilizadas para fins de marketing e nem sempre indicam benefícios clinicamente relevantes.

Em caso de dúvida, converse com seu médico, preferencialmente um especialista.

Se após o uso de um produto surgirem vermelhidão, ardor, coceira ou descamação, interrompa seu uso e procure orientação médica.

Outros cuidados importantes:

Além do banho e da hidratação, alguns hábitos ajudam a proteger a pele.

Evite coçar: a coceira faz parte de muitas doenças alérgicas da pele. No entanto, ao coçar, a pele sofre pequenas lesões que aumentam a inflamação e favorecem infecções. Manter as unhas curtas e a pele bem hidratada pode ajudar a reduzir esse problema.

Escolha roupas adequadas: tecidos macios, como algodão, costumam ser melhor tolerados. Roupas muito apertadas, tecidos ásperos ou materiais sintéticos podem irritar a pele. Também é importante lavar roupas novas antes do primeiro uso para remover resíduos de fabricação.

Cuidado com o calor e o suor: o calor excessivo e a transpiração podem desencadear ou piorar a coceira. Sempre que possível:

- Mantenha ambientes ventilados.
- Use roupas leves.
- Troque roupas molhadas de suor.
- Evite exposição prolongada a ambientes muito quentes.

Proteja-se do sol: a exposição solar excessiva pode causar queimaduras, envelhecimento precoce da pele e aumentar o risco de câncer de pele. O uso diário de protetor solar adequado para pele sensível é recomendado, principalmente nas áreas mais expostas, como rosto, pescoço, orelhas e mãos.

Pessoas com pele negra também precisam de fotoproteção. Embora possuam maior proteção natural contra a radiação ultravioleta, continuam

sujeitas aos efeitos nocivos da exposição solar, incluindo manchas, envelhecimento cutâneo e câncer de pele.

Repelentes também fazem parte dos cuidados com a pele: em regiões com circulação de mosquitos transmissores de dengue, zika e chikungunya, o uso de repelentes é uma importante medida de proteção.

Alimentação e hidratação

Beber água regularmente contribui para o funcionamento adequado do organismo e auxilia na manutenção da hidratação corporal.

Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes, fibras e alimentos frescos, também favorece a saúde da pele.

Não existem dietas universais para tratar doenças alérgicas da pele. Restrições alimentares devem ser realizadas apenas quando houver orientação médica.

Resumindo, os cuidados mais importantes são:

- ✓ Tomar banhos rápidos, com água morna ou fria, evitando água quente.
- ✓ Limpar a pele de forma suave, sem esfregar ou agredir a barreira cutânea.
- ✓ Hidratar a pele todos os dias, de preferência logo após o banho.
- ✓ Escolher produtos adequados para pele sensível, preferencialmente sem perfumes e corantes.
- ✓ Utilizar protetor solar regularmente.
- ✓ Utilizar repelentes quando necessário.
- ✓ Manter uma boa hidratação, bebendo água regularmente ao longo do dia.
- ✓ Procurar orientação médica quando houver coceira persistente, eczema, lesões recorrentes ou suspeita de alergia

Quem tem pele alérgica não precisa de uma rotina complicada, mas sim de cuidados simples e consistentes. Pequenas atitudes diárias ajudam a fortalecer a barreira natural da pele, reduzir crises, prevenir irritações e melhorar a qualidade de vida.

Mais do que uma questão estética, cuidar da pele é cuidar da saúde.

Referência: Asbai.org.br – E-book