

# SOL, CALOR E PELE: Como cuidar da pele em dias ensolarados



Sol, calor e pele. Combinações que se não forem feitas com moderação, podem trazer danos complicados. Esquecer da necessidade de reaplicação do protetor solar no rosto e no corpo ao se expor ao sol e da hidratação dos lábios são constantes entre as pessoas. Agora, é hora de avaliar as consequências desses maus hábitos e se livrar deles de uma vez por todas.

Para a fisioterapeuta dermatofuncional, especialista em gerenciamento saudável da pele, Dra. Mara Freitas a hidratação deve ser um dos principais itens quando o assunto é cuidado com a pele. *“O rosto deve ser lavado todos os dias, ao acordar e ao deitar, com água morna ou de preferência fria, mas nunca quente. Os produtos utilizados também devem ser adequados ao seu tipo de pele. Após a limpeza, você pode usar ou tônico ou passar algum hidratante específico”*, afirma.

Outras regiões do corpo também requerem atenção. Os lábios são sensíveis ao calor extremo e podem rachar. *“Existem várias opções em farmácias de hidratantes labiais efetivos, para vários tipos de bolsos. Ter um à mão é uma boa pedida. É importante lembrar de verificar se o hidratante possui também o fator de proteção solar, que é ainda melhor”*, ressalta Mara.

A pele do corpo também deve ser hidratada, podendo descascar por falta de cuidado. Tomar muita água é uma ótima dica em qualquer época do ano, mas como na época de calor o corpo perde mais água, então se hidratar com frequência é crucial. Além disso, muitas pessoas esquecem de algumas regiões na hora da aplicação do protetor e acabam torrando nessas partes. *“As costas, orelhas, mãos, por dentro das pernas, o peito dos pés, enfim todos esses lugares necessitam proteção com o uso do filtro solar”*, completa a fisioterapeuta dermatofuncional.

## Como cuidar da pele em dias quentes?

Evitar exposição excessiva ao sol; Aplicar protetor solar diariamente; Hidratar sempre; Usar roupas e acessórios adequados; Evitar água quente.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5063/sol-calor-e-pele-como-cuidar-da-pele-em-dias-ensolarados> em 28/04/2026 15:07