

# Dicas de cuidado diário com a sua pele

- Realize frequentemente o autoexame da pele: inspecione cuidadosamente a pele de todo o corpo, do couro cabeludo à sola dos pés, com a ajuda de espelhos e de um familiar, se desejar. Atente-se à cor, ao tamanho, relevo e formato das pintas e lesões na pele
- Evite banhos quentes e demorados (máximo de cinco minutos)
- Não use buchas ou esponjas, pois elas reduzem a proteção da pele e aumentam o ressecamento e o risco de alergias
- Dê preferência aos sabonetes suaves ou neutros (glicerinados)
- Evite exposição ao sol no período das 10 às 16h e passe protetor solar diariamente, principalmente no rosto e nas áreas expostas ao sol
- Invista em roupas com proteção solar e em acessórios como óculos de sol, chapéu, boné, viseira e guarda-sol ou sombrinha
- Hidrate sua pele todos os dias, principalmente os braços e pernas, dando preferência aos cremes sem fragrância. O momento mais propício para tal é após o banho, pois a eficácia da hidratação é aumentada

**Aplique esses cuidados no seu dia a dia!**

PROGRAMA

**Bem-Estar & Saúde**

**Unimed**   
Curitiba

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

