

Cuidados a ter com a pele

Embora seja um tecido muito delicado exposto a inúmeros agentes nocivos, como os microorganismos, substâncias químicas, agressões mecânicas, condições climatéricas extremas, raios solares, etc., a pele é composta por diversos mecanismos de defesa que a protegem destes factores potencialmente prejudiciais, para além de ter uma grande capacidade de regeneração. De facto, a pele apenas necessita de certos cuidados básicos que estimulem a acção destes mecanismos protectores.

É por isso que é tão importante saber como efectuar uma adequada higiene regular da pele, o que constitui o principal cuidado necessário, como conhecer os efeitos benéficos ou potencialmente prejudiciais dos produtos cosméticos utilizados e o risco das exposições excessivas aos raios solares e os métodos adequados para reduzir os seus perigos. Uma vez que uma pele desprotegida é mais sensível às doenças e a um envelhecimento prematuro, com o consequente aparecimento das típicas rugas, nestes casos, deve ter-se em conta que, como a pele é uma espécie de montra nossa, é possível recorrer-se a determinados procedimentos estéticos, como o peeling e a cirurgia plástica.

Para além da pele, os cabelos e as unhas também necessitam de cuidados específicos, que, na verdade, apenas correspondem à sua lavagem e corte regulares, já que o mais importante é evitar a utilização de produtos e procedimentos que possam ser prejudiciais.

Por fim, uma outra parte fundamental no cuidado da pele corresponde ao adequado tratamento das feridas ligeiras, na medida em que os devidos primeiros socorros, costumam ser suficientes para evitar qualquer perigo.