

Reprodução Freepik



DA REDAÇÃO

O ressecamento de pele é muito comum e pode ter motivos variados, como as condições climáticas, exposição à alta temperatura - fatores que afetam a capacidade

# Alimentos saudáveis são grandes aliados contra o ressecamento de pele

*Cada pessoa tem um tipo de pele, isso é fato, mas existem partes do corpo que normalmente são mais afetadas pelo ressecamento e aspereza*

da pele em reter líquidos - e o uso de produtos de higiene inadequados.

Cada pessoa tem um tipo de pele, isso é fato, mas existem partes do corpo que normalmente são mais afetadas pelo ressecamento e aspereza. A pele das mãos, por exemplo, tende a ser mais seca devido à lavagem frequente. Outro ponto são as fissuras, que geralmente aparecem ao redor das articulações dos dedos, onde a pele fica tensionada e pode quebrar facilmente por estar esticada.

Além de tratamentos dermatológicos e o uso de produtos destinados aos cuidados do

corpo, há outro fator que pode te ajudar a manter sua pele mais cuidada e hidratada: o consumo de alimentos saudáveis.

De acordo com o médico dermatologista e nutrólogo Rafael Soares, para escolher bons alimentos e que auxiliem na saúde da pele, é preciso levar em conta alguns fatores. "Os melhores alimentos para uma pele saudável são principalmente alimentos ricos em vitaminas A (betacaroteno), B, C, E, ômega-3 e minerais como selênio e zinco", pontuou o especialista.

Conforme dito por Soares, esses nutrientes têm ação antioxidante, anti-inflamatória

e protetora da pele, ajudando a manter a pele macia, hidratada e firme. Levando em consideração as dicas do dermatologista, veja abaixo alguns alimentos indicados para evitar a pele seca.

Vegetais amarelo-alaranjados como abóbora, cenoura e manga contam com betacaroteno, uma substância natural antioxidante que protege a pele contra os raios ultravioletas do sol e auxilia na defesa contra o ressecamento.

O ovo cozido também é um excelente aliado, ele contém a lecitina, um emulsificante que contribui para a interação de gorduras saudáveis e a água, contribuindo para a hidratação natural da pele.

Peixes também são uma boa opção. Sardinha e atum são ricos em ômega 3, oferecendo maciez, viço e elasticidade à pele ressecada.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2410

07 10 27 35 43 59



Acumulou - Concurso 5662

22 34 51 68 74



Acumulou - Concurso 2275

1ª SORTEIO  
05 21 28 33 37 42  
2ª SORTEIO  
16 24 33 37 40 46



Acumulou - Concurs 1690

08 37 42 49 61 68 79



Acumulou - Concurso 2214

07 17 19 21 24 26 31  
38 43 46 47 51 53 65  
67 70 76 78 86 90



DIA 21

CLEBER AUGUSTO BATISTA  
IRENE SIQUEIRA CAMPOS SANTANA  
JOSE ROBERTO ZARZUR  
KAZUKO KOZIMA  
MARIA FRANCISCA GUIMARAES  
MAYUMI FUKUDA TANAKA  
OLINDA MARQUES FARIA  
ROSIMEIRE APARECIDA DE CHICO  
SERGIO LUIZ MUNIZ LEOPIZE  
SILVIA KEIKO SHIOJI  
THAISA SEGURA DA MOTTA

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional da Paz

Dia da Árvore

Dia da Luta Nacional das Pessoas com Deficiências

Dia do Fazendeiro