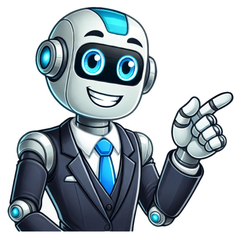
Click to prove you're human



Para tratar queimaduras de sol, diminuindo a dor e o desconforto causados pele, é indicado tomar banho com água fria, beber bastante água ao longo do dia e passar um creme hidratante no local. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico É importante também adotar estratégias para evitar novas queimaduras solares, que podem agravar o desconforto e também piorar a queimadura já existente. Para isso, deve-se passar protetor solar todos os dias e evitar a exposição nas horas de maior calor e usar boné ou chapéu, por exemplo. Leia também: Queimadura: sintomas, graus, tipos, o que fazer e tratamento tuasaude.com/queimadura No caso de queimaduras de sol graves, em que a pele fica muito vermelha, com bolhas ou lesões em várias camadas, ou a pessoa apresenta febre e muita dor, é recomendado ir ao pronto-socorro para fazer o tratamento adequado. Veja como é feito o tratamento para queimadura. 8 dicas para tratar queimaduras de sol Algumas dicas para tratar qualquer queimadura de forma mais rápida e natural são: 1. Esfriar bem a pele A primeira dica é talvez a mais importante em todo o processo de cuidar de uma queimadura solar e consiste em esfriar bem a pele. Para isso, deve-se tomar um banho com água fria, deixando a água correr no local afetado por 5 a 10 minutos, para garantir que todas as camadas da pele esfriam e deixam de queimar. 2. Tomar banho com água fria Tomar banho com água fria, mas não gelada, pode ajudar a aliviar o desconforto causado pelas queimaduras de sol. Essa dica pode ser feita todas as vezes que for tomar banho até que a queimadura melhore. 3. Aplicar compressas frias Aplicar compressas com água fria no local da queimadura do sol também ajuda a aliviar o desconforto, além de diminuir o inchaço e a dor. Uma opção é fazer compressa com o chá frio de camomila, já que a camomila é uma planta medicinal com propriedade calmante e cicatrizante, promovendo o o alívio da dor e do desconforto da queimadura. Confira outras opções de remédios caseiros para queimadura de sol. 4. Evitar produtos de higiene Os produtos de higiene, como o sabão e o sabonete, podem agredir a pele, favorecendo seu ressecamento. Por isso, em caso de queimadura de sol, o mais indicado é tomar um banho somente com água, pelo menos no local afetado, e sem esfregar a pele. Na hora de secar, também ão é recomendado usar a toalha no local da queimadura, deixando-se secar ao ar livre. 5. Hidratar a pele Outra dica muito importante para tratar a queimadura de sol é hidratar bem a pele todos os dias, logo após o banho e várias vezes ao dia, aplicando um bom creme hidratante para combater o ressecamento da pele afetada. O creme hidratante pode ser colocado na geladeira, pois fica com a temperatura mais fria, o que também ajuda a promover o alívio dos sintomas da queimadura de sol. Também podem ser usados cremes hidratantes e calmantes à base de plantas medicinais, como babosa, pois isso vai acalmar ainda mais a pele, diminuindo o desconforto. Leia também: Como usar babosa nas queimaduras (e por que funciona) tuasaude.com/aloe-vera-para-queimaduras 6. Beber bastante água Aumentar o consumo de água durante o dia é muito importante para manter o corpo e a pele hidratadas, o que também ajuda a aliviar o desconforto da queimadura de sol, evitar o ressecamento e a descamação e favorecer a cicatrização da pele. Assim, é recomendado beber cerca de 2 litros de água por dia, mas essa quantidade pode variar de acordo com o peso e idade. Saiba calcular a quantidade de água que se deve beber por dia. 7. Colocar rodelas de pepino ou batata na pele As rodelas de pepino ou de batata frias podem ajudar também a aliviar a dor e o desconforto causado pelas queimaduras do sol, já que possuem propriedades regeneradoras, promovendo o alívio rápido. 8. Consumir alimentos cicatrizantes Alguns alimentos como o leite, o iogurte, o ovo, o atum ou o brócolis possuem propriedades cicatrizantes que ajudam a cuidar da pele e diminuir a inflamação da queimadura de sol, promovendo uma recuperação mais rápida. Ao contrário, alimentos ricos em açúcar ou com muitos aditivos podem prejudicar a recuperação. Assim, fazer uma alimentação rica em alimentos cicatrizantes e pobre em alimentos industrializados, por exemplo, é outra excelente forma de nutrir o corpo e ajudar na cicatrização da queimadura. Veja uma lista mais completa de alimentos cicatrizantes. Primeiros socorros para queimaduras O enfermeiro Manuel Reis mostra no vídeo a seguir tudo o que pode fazer em caso de queimadura na pele: Como evitar as queimaduras de sol Para evitar as queimaduras de sol, é importante: Evitar ficar no sol nas horas em que o sol é mais forte, normalmente entre as 10h e 16h; Passar protetor solar todos os dias, com no mínimo FPS 30, mesmo em dias nublados e reaplicar sempre que necessário; Usar boné ou chapéu e óculos de sol; Beber bastante água para evitar a desidratação; Molhar constantemente a pele, indo diretamente na água ou com auxílio de um spray, para evitar o seu ressecamento. É importante também ressaltar que a exposição ao sol deve ser feita com moderação, pois ela aumenta a probabilidade de doenças, como o câncer de pele, que afeta principalmente pessoas de pele e olhos claros. Algumas pomadas e loções com calamina, Aloe vera ou água termal, podem ser usadas em casa para passar na queimadura de sol que não formou bolhas, permitindo aliviar a dor, a vermelhidão e a irritação mais rápido. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Porém, antes de passar qualquer produto na pele é muito importante tomar um banho com água fria ou aplicar compressas frias na região afetada, para esfriar por completo as camadas de pele e impedir que a pele continue queimando. Veja algumas formas de aliviar as queimaduras de sol. Além disso, é importante aumentar a ingestão de água, evitar a exposição ao sol e usar roupas largas para aliviar o desconforto. Também é aconselhado não estourar as bolhas que podem surgir e não retirar a pele que pode começar a se soltar. Nestes casos, deve-se sempre consultar um dermatologista antes de aplicar qualquer tipo de produto.. O que passar na queimadura de sol Algumas opções de cremes, pomadas ou sprays que se pode passar na pele em caso de queimadura solar são: 1. Calamina A calamina é uma substância constituída por óxido de zinco e outros componentes, que agem aliviando a coceira causada pela queimadura solar, devido às suas propriedades adstringentes e protetoras da pele. Geralmente, os cremes, loções ou sprays de calamina também contêm outras substâncias como a difenidramina ou a cânfora, que têm efeito antialérgico e analgésico, ajudando ainda mais a reduzir o ardor e a irritação da pele queimada. Esses cremes ou loções podem ser encontrados com os nomes comerciais Caladryl, Calamyn ou Solardril, por exemplo. A calamina não devem ser usados por crianças com menos de 2 anos, ou sobre a pele com queimaduras que tenham bolhas ou feridas, e nas áreas próximas aos olhos e narinas. 2. Dexpantenol O dexpantenol pode ser encontrado na forma de pomada ou líquido e ajuda a regenerar as células da pele por ter ação hidratante, protetora e nutritiva, podendo ser usado em queimaduras solares que não formam bolha. Este tipo de pomadas ou líquidos podem ser encontrados com os nomes comerciais Bepantol, Bepantol baby e Bepantol Derma ou com o nome similar Probentol derma, podendo ser aplicado sob a queimadura 1 a 3 vezes por dia, ou conforme orientação médica. Leia também: Bepantol derma: para que serve e como usar (pele, lábios, cabelo e mais) tuasaude.com/bepantol-derma 3. Pasta d'água A pasta d'água é uma pomada que contém óxido de zinco na sua composição, que auxilia no processo de cicatrização da queimadura solar, além de acalmar, hidratar, reparar e proteger a pele. Para usar a pasta d'água deve-se aplicar uma camada fina na região afetada, massageando suavemente, 2 a 3 vezes por dia ou conforme indicação médica. 4. Aloe vera As loções com Aloe vera, também conhecida como babosa, ajudam a hidratar a queimadura de sol, além de ajudar a regenerar a pele e suavizar os efeitos causados pela exposição solar. Este tipo de loção pode ser encontrada com os nomes comerciais Sundown gel pós-sol, Helioderm suncare, Sunless pós sol ou Calamed pós sol, por exemplo. Essas loções devem ser aplicada sobre a pele em todo o corpo, especialmente nas áreas de queimadura, após o banho, secando bem a pele antes da aplicação. Veja também como usar o gel da babosa para queimadura de sol. 5. Água termal A água termal na forma de spray ajuda a aliviar a vermelhidão, a irritação e o desconforto causados pela queimadura de sol, pois tem ação anti-inflamatória, calmante e suavizante para a pele. Para aplicar a água termal, deve-se utilizar o spray a uma distância de cerca de 30 cm da pele e aguardar que seja totalmente absorvida de forma natural antes de cobrir com roupa, por exemplo. Ao utilizar no rosto é importante manter os olhos fechados ao aplicar. 6. Sulfacetamida sódica + trolamina A sulfacetamida sódica + trolamina é uma pomada dermatológica indicada para tratar e aliviar os sintomas da queimadura de sol, pois tem ação analgésica, hidratante e cicatrizante, além de evitar infecções bacterianas no local. Essa pomada deve ser usada aplicando uma camada fina sobre a pele, pelo tempo recomendado pelo médico. A sulfacetamida sódica + trolamina pode ser encontrada com o nome Queimalive, e é contraindicada para grávidas, lactantes, lactentes ou pessoas alérgicas às sulfas ou qualquer outro componente da pomada. 7. Hidrogel O hidrogel é uma pomada que contém ácido graxos e vitaminas A e E, que promovem a cicatrização da pele com queimadura de 1º grau ou de pequenas feridas de queimaduras de 2º grau. Saiba identificar a queimadura de 1º e 2º grau. Essa pomada é encontrada com o nome Dersani Hidrogel e deve ser usada sobre a pele com queimadura, desde que não seja muito extensa, ou seja, na maior parte do corpo. No caso de feridas de queimaduras de 2º grau, deve-se limpar a ferida com soro fisiológico antes de aplicar a pomada e cobrir a lesão com uma gaze estéril. Leia também: Como fazer curativo para queimaduras (1º, 2º e 3º grau) tuasaude.com/curativo-para-queimadura 8. Óleo essencial de camomila romana O óleo essencial de camomila romana (Chamaemelum nobile) pode ser usado em queimaduras de sol de 1º grau, pois tem ação anti-inflamatória, calmante e cicatrizante, ajudando a aliviar a vermelhidão da pele, dor ou desconforto. Para usar esse óleo, deve-se misturar 1 a 3 gotas do óleo essencial de camomila em 1 colher (de sopa) de óleo de amêndoas, coco ou jojoba, por exemplo, e depois aplicar sobre a pele com queimadura, desde que não seja extensa. Esse óleo deve ser usado sempre diluído em outro óleo carreador. O óleo essencial de camomila romana não deve ser usado por crianças, mulheres grávidas ou em amamentação. Leia também: Camomila: benefícios, como usar e contraindicações tuasaude.com/camomila Cuidados para acelerar a cicatrização Para acelerar a cicatrização da pele queimada é importante ter outros cuidados além de passar cremes ou outros produtos na pele. Um dos cuidados mais importantes é evitar a exposição solar, principalmente nas horas mais quentes do dia. Além disso, deve-se usar protetor solar diariamente e também chapéu e óculos escuros. Após a recuperação completa, deve-se tomar todos os cuidados para evitar novas queimaduras solares, pois a radiação UV pode causar danos na pele e aumentar o risco de desenvolvimento de câncer de pele. Confira as principais dicas para cuidar da pele no verão e evitar queimaduras. Quando ir ao médico É recomendado ir ao pronto socorro se a queimadura tiver bolhas ou se for possível observar destruição de várias camadas da pele. Além disso, também deve-se ir ao hospital no caso de surgirem sintomas como febre, calafrios, dor de cabeça ou confusão mental, já que estes são sinais que podem indicar uma insolação, que é uma condição mais grave que a queimadura e que precisa de tratamento médico. Entenda melhor o que é a insolação e como é tratada. Leia também: 14 tratamentos para queimadura de 3º grau tuasaude.com/tratamento-para-queimadura-de-3-grau A queimadura do sol é uma lesão na pele causada pela exposição excessiva aos raios solares, principalmente os raios ultravioleta (UV).Os principais sintomas incluem vermelhidão, bolhas, dor, sensibilidade e descamação da pele. Como evitar a queimadura do sol?Para evitar a queimadura do sol, é importante adotar algumas medidas de proteção, como:Aplicar protetor solar: utilize um protetor solar com fator de proteção solar (FPS) adequado para o seu tipo de pele e reaplique a cada duas horas.Evitar a exposição solar durante os horários de pico: entre as 10h e 16h, quando a radiação solar é mais intensa.Utilizar roupas de proteção: como chapéus, óculos escuros e roupas de manga longa.Buscar sombra: ficar em áreas sombreadas durante a exposição solar.Hidratar-se: beber bastante água para manter a pele hidratada.Evitar o uso de produtos que possam sensibilizar a pele: como perfumes e loções pós-barba.Manter bebês e crianças protegidos: utilizar chapéus e roupas com proteção solar e evitar a exposição solar direta em bebês com menos de 6 meses.Tomar banhos frios: para aliviar a sensação de queimação da pele.Utilizar umidificadores: principalmente em ambientes com ar-condicionado, para evitar o ressecamento da pele.Não se esquecer de áreas sensíveis: como lábios, orelhas, nuca e pés, que também podem ser queimados pelo sol.As queimaduras solares são extremamente desconfortáveis e podem ser perigosas para a saúde da pele. Se você está lidando com uma queimadura solar, aqui estão algumas opções que podem ajudar a aliviar o desconforto:As melhores opções para aliviar a queimadura da peleQuanto às opções de cremes para queimadura do sol, vale ressaltar que cada pessoa pode ter uma preferência específica e algumas opções podem funcionar melhor para determinadas pessoas. No entanto, alguns cremes recomendados para o tratamento de queimaduras solares incluem:1 – Loção Pós-Sol Aloe Vera Johnson & JohnsonO Gel Hidratante Sundown Pós-sol oferece sensação de alívio e refrescância para a sua pele! O produto é indicado para promover frescor após curtos ou longos períodos de exposição aos raios solares.Ele possui composição leve enriquecida com 95% de aloe vera que hidrata e suaviza a derme, proporcionando regeneração. Indicado para todos os tipos de pele, pode ser aplicado no rosto e no corpo, oferecendo conforto e bem-estar.Conta com textura fácil de espalhar pelo corpo que proporciona rápida absorção.2- Bepantol Derma SensicalmO Bepantol Derma Creme Multirrestaurador é um produto hidratante da linha Bepantol Derma Hidratante, formulado com alta concentração de dexpantenol (pró-vitamina B5), ideal para regiões mais ressecadas do corpo que precisam de hidratação intensa e cuidado especial, como pés, calcanhares, cutículas, cotovelos, joelhos e áreas tatuadas.Com sua fórmula poderosa, o Bepantol Derma Creme Multirrestaurador hidrata intensamente e restaura profundamente a pele, prevenindo sua descamação e mantendo-a saudável e bonita.Além de dexpantenol, o creme contém lanolina e óleo de amêndoas doces, que aumentam ainda mais seu poder hidratante e deixam a pele suave ao toque.3 – Cicatricure Loção Pós-SolGel para Cicatriz da Cicatricure promete eliminar ou suavizar a aparência das cicatrizes, normalmente causadas por acidentes, queimaduras, cirurgias, marcas de acne.Cicatricure Gel foi criado com uma tecnologia dermatológica revolucionária, conta com uma fórmula exclusiva e testada clinicamente, ele é capaz de atenuar as cicatrizes, dando cor e textura que suavizam as cicatrizes e as manchas na pele.Hidrata intensamente a pele danificada e age diretamente na marca indesejada. Pode ser utilizado em qualquer cicatriz até nas mais antigas que normalmente são reparas, diminuem de tamanho e muitas vezes somem.4 – Hidrafil Aftersun Loção HidratanteCom o Hidratante Facial Hidrafil Loção Cremosa 120ml você tem pele extremamente protegida todos os dias do ano. Mesmo durante os dias frios, existe uma possibilidade significativa de exposição solar. Como forma de prevenção ele é indicado para uso diário como Protetor solar a fim de prevenir câncer e fotoenvelhecimento da pele.Use diariamente o protetor solar melhor indicado para o seu tipo de pele e obtenha todos os benefícios da proteção no verão e no inverno. Desfrute de todos os benefícios do sol sem se preocupar com a saúde da sua pele. Produto da Stiefel, laboratório pioneiro no desenvolvimento de produtos para cuidados e saúde da pele com mais de 165 anos de pesquisas.5 – La Roche-Posay PostheliosLa Roche-Posay Posthelios Hydra Gel ajuda a refrescar, hidratar e confortar a pele após exposição solar. Além desses benefícios, o gel é leve e não oleoso, tem uma concentração elevada de água termal de La Roche-Posay (76%), vitamina E e carnosina, para uma ação hidratante, confortante, antioxidante, neutralizadora e protetoraO Gel também hidrata até 48h e conforta de imediato, proporcionando um efeito refrescante, neutralizando os danos causados pelos radicais livres, protege contra as agressões externas, prolonga o bronzeado por mais tempo.6 – Cetaphil Loção Hidratante Pós-SolHidratante facial diário, com o exclusivo ácido hialurônico Hyacare® 50, que penetra nas camadas mais profundas da pele*. Maior hidratação e revitalização da pele. Protege contra os 5 sinais da pele sensível, incluindo uma barreira cutânea enfraquecida, desconforto, aspereza, repuxamento e ressecamento.7 – Pós-Sol Calamed Aloe Vera Gel RefrescanteO Pós-Sol Calamed Gel Refrescante Aloe Vera alivia e refresca a pele das queimaduras solares. Também utilizado para o tratamento de brotoejas, assaduras, urticárias, pruridos e diversas dermatoses.8 – Nivea Sun Pós Sol ReparadorCom sua fórmula leve e refrescante de sensação suave, o NIVEA Sun Pós Sol Reparador causa alívio instantâneo na pele após o contato com o sol.Em gel e sem perfume, é apropriado para todos os tipos de pele. Com bio aloe vera e antioxidante, tem textura leve e refrescante e tem fácil absorção. Benefícios e diferenciais Acalma e previne a vermelhidão da pele Com bio aloe vera, com efeito antioxidante. Textura em gel sem perfume, sensação de alívio instantâneo, sensação suave e poder hidratante.Veja também: Doenças e Sintomas Pele, cabelo e unhas Pele As pomadas para queimadura, como dexpantenol ou desoximetasona, podem ser utilizadas para o tratamento de queimaduras de 1º grau, com sintomas como vermelhidão, inchaço, dor ou desconforto na pele, pois ajudam a aliviar a dor e a inflamação, promovem a cicatrização da pele ou previnem o surgimento de infecções. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico As queimaduras de 1º grau podem ocorrer devido ao contato com calor extremo, como encostar em uma panela quente ou após exposição ao sol sem utilização de protetor solar, além de contato com frio extremo ou substâncias químicas, por exemplo. Leia também: Queimadura: sintomas, graus, tipos, o que fazer e tratamento tuasaude.com/queimadura Essas pomadas podem ser compradas em farmácias ou drogarias e, geralmente, não necessitam de prescrição médica, exceto as pomadas que contêm antibióticos que são vendidas somente com receita médica, e são indicadas para queimaduras leves de 1º grau sem bolha ou descamação na pele. Saiba reconhecer a queimadura de 1º grau. Principais pomadas As principais pomadas que podem ser indicadas pelo médico no tratamento das queimaduras são: 1. Dexpantenol A dexpantenol pomada é indicada para queimadura de 1º grau que não formou bolha, pois ajuda a regenerar as células da pele e tem ação hidratante, protetora e nutritiva, devido à vitamina B5 na sua composição, ajudando na cicatrização da pele. Esta pomada pode ser encontrada com os nomes comerciais Bepantol ou Bepantol derma ou com o nome similar Probentol derma, e pode ser aplicada sob a queimadura 1 a 3 vezes por dia. Leia também: Bepantol derma: para que serve e como usar (pele, lábios, cabelo e mais) tuasaude.com/bepantol-derma 2. Sulfato de neomicina + bacitracina zíncica A pomada para queimadura de sulfato de neomicina + bacitracina zíncica é uma combinação de dois antibióticos que agem inibindo o crescimento de bactérias, prevenindo infecções causadas por queimaduras, além de ajudar na cicatrização da pele. Essa pomada deve ser usada somente sobre a pele e pode ser encontrada com os nomes comerciais Nebacetin ou Cicatrisan, ou com o nome genérico sulfato de neomicina + bacitracina zíncica. A pomada de sulfato de neomicina e bacitracina zíncica é vendida com prescrição médica e é indicada para quando surgem sinais de infecção como pus ou inchaço excessivo da pele com queimadura, e deve ser aplicada 2 a 5 vezes ao dia com o auxílio de uma gaze, conforme orientação médica. 3. Desoximetasona A pomada para queimadura desoximetasona é um corticóide com ação anti-inflamatória, que ajuda a aliviar a vermelhidão e o inchaço da pele, e a melhorar a cicatrização da pele, sendo indicada para queimaduras de 1º grau causadas pela exposição ao sol. Esta pomada é vendida com o nome comercial Esperson e pode ser usada sobre a pele de 1 a 2 vezes por dia, sob indicação de um profissional de saúde, e não deve ser aplicada em grandes áreas na pele pois pode causar efeitos colaterais como visão embaçada, dor nos olhos, aumento da sede ou da vontade de urinar, boca seca, ganho de peso, inchaço no rosto, fraqueza muscular, depressão, ansiedade ou irritabilidade. 4. Sulfadiazina de prata A sulfadiazina de prata é uma pomada indicada para tratamento e prevenção de infecção em queimadura na pele, pois tem ação antibacteriana impedindo a multiplicação de bactérias, além de ter propriedades anti-inflamatórias, promovendo a cicatrização da pele. Esta pomada para queimadura pode ser encontrada com os nomes comerciais Dermazine ou Dermacerium, ou com o nome genérico sulfadiazina de prata, e é vendida com receita médica. A sulfadiazina de prata pode ser usada sobre a pele de 1 a 2 vezes por dia, em queimaduras graves ou de 2º ou 3º graus, após avaliação por um médico ou enfermeiro. Saiba o que fazer em caso de queimadura grave. Leia também: 14 tratamentos para queimadura de 3º grau tuasaude.com/tratamento-para-queimadura-de-3-grau 5. Acetato de clostebol + sulfato de neomicina A pomada para queimadura de clostebol + neomicina possui ação anti-inflamatória e antibacteriana, que age estimulando a formação de novas células da pele, facilitando sua cicatrização, e prevenindo infecções por bactérias, sendo indicada para o tratamento de queimaduras leves. Esta pomada é vendida com receita médica e pode ser encontrada com o nome comercial Trofodermin creme dermatológico ou com o nome comercial acetato de clostebol + sulfato de neomicina e deve ser usada sobre a pele de 1 a 2 vezes por dia conforme orientação médica. 6. Sulfacetamida sódica + trolamina A pomada sulfacetamida sódica e trolamina tem ação antibacteriana indicada para prevenir infecções em queimaduras causadas pelo sol ou por contato com superfícies quentes, como panelas ou ferro de passar roupa, por exemplo. Essa pomada é vendida com receita médica com o nome comercial Queimalive e pode ser usada sobre a pele aplicando uma camada fina, nos horários estabelecidos pelo médico. 7. Emulsão com óleo de andiroba A pomada preparada com emulsão de óleo de andiroba, colágeno, vitaminas A e E, possui ação hidratante, cicatrizante e anti-inflamatória, reduzindo a vermelhidão, dor ou desconforto da pele, sendo indicada para queimaduras causadas pela exposição ao sol, ou por tratamentos como radioterapia, peeling ou depilação com laser, por exemplo. Esta pomada pode ser encontrada com o nome comercial Tegum e pode ser usada aplicando uma fina camada na pele até 5 vezes ao dia, ou conforme orientação médica. 8. Madecassoside A madecassoside é uma substância extraída da Centella asiatica, com propriedades hidratantes e reparadoras para a pele, e que aceleram e melhoram a barreira de proteção da pele. Além disso, essa pomada também contém pantenol, zinco, cobre e manganês, que promovem a regeneração da pele com queimadura de 1º grau, e tem efeito antimicrobiano, o que evita infecção por bactérias. A pomada de madecassoside, pantenol, zinco, cobre e manganês, pode ser encontrada com o nome Cicaplast Baume B5+. Leia também: Cicaplast: para que serve e como usar (pomada, baume, serum e mais) tuasaude.com/cicaplast Quando não utilizar Na maior parte dos casos, as pomadas para queimaduras vendidas sem receita médica na farmácia, podem ser utilizadas sem qualquer contraindicação, porém, mulheres grávidas ou que estejam amamentando, pessoas com histórico de alergias e pele sensível e crianças devem sempre consultar um médico antes. Como tratar uma queimadura de 1º Grau As queimaduras de 1º grau são geralmente queimaduras leves e fáceis de tratar, que devem ser tratadas da seguinte forma: Lavar bem a região a tratar e, se possível, colocar a região queimada debaixo de água corrente durante 5 a 15 minutos; Aplicar compressas frias no local, e deixar atuar enquanto existir dor ou inchaço. As compressas podem ser embebidas em água fria ou em chá de camomila gelado, que ajuda a acalmar a pele. Nunca utilizar gelo na queimadura, pois pode o gelo também pode queimar a pele e piorar os sintomas; Aplicar uma pomada cicatrizante ou creme antibiótico e corticoide, cerca de 1 a 3 vezes ao dia, durante 3 a 5 dias de tratamento, sob orientação de um profissional de saúde. Se posteriormente surgirem bolhas ou se a pele se desprender, é recomendado consultar um médico ou enfermeiro, para orientar o melhor tratamento e prevenir o surgimento de infecções. Além disso, é importante não aplicar óleo, manteiga, borra de café ou pasta de dentes, pois podem piorar a queimadura e causar infecção na pele, dificultando o tratamento. Assista o vídeo com dicas de como tratar todos os tipos de queimaduras: Praia, piscina, bloquinhos de Carnaval, calor…ah, que delícia o verão, não é? Isso tudo, no entanto, nem sempre acaba bem: basta exagerar um pouquinho na exposição (ou vacilar na hora de reaplicar o protetor solar) para acabar com a pele vermelha e ardendo. Na busca por alívio, acabamos tentando de tudo. Mas, afinal, o que é bom para queimadura de sol? Vamos juntas descobrir a resposta. "A queimadura ocorre devido ao excesso do sol que atinge não só as células da pele, mas também suas estruturas, como vasos, glândulas e fibras de colágeno e elastina", comenta Denise Steiner, dermatologista e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia, em coluna para a CLAUDIA. É claro que o ideal para a saúde da pele é evitar as queimaduras solares, mas sabemos que nem sempre é possível. Uma vez que o estrago já foi feito, o que podemos fazer? Paola Pomerantzeff, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, traz dicas para aliviar as queimaduras de sol. Veja só: Queimou? Comece resfriando a pele Uma das principais sensações após a exposição prolongada ao sol é a irritação ou ardência da pele, que vem acompanhada de um aspecto avermelhado. Não há pior sensação do que a pele ardendo ao ponto de não poder encostar na superfície da roupa (ou da cama). Para isso, a dermatologista recomenda começar com banhos frios e compressas geladas na pele, com o objetivo de resfriar a área. "A temperatura fria do banho ajuda a abaixar a temperatura da pele queimada e alivia a sensação de calor e queimação. Se a queimadura for localizada em uma área menor, compressas frias podem ser feitas com chá gelado de camomila, por exemplo", recomenda. Continua após a publicidade Qual produto passar para queimadura de sol? Quando o assunto é produtos para aliviar as queimaduras, o recomendado é aplicar cremes e pomadas específicos para essa finalidade, geralmente com ingredientes como Aloe Vera, Cânfora e Camomila. "A hidratação da pele queimada está comprometida. Por isso, repor é muito importante. Evite cremes com álcool que podem irritar, arder ou ressecar ainda mais a pele", coloca Paola. Agora, se o ardor vier acompanhado de febre, calafrios, dores de cabeça e bolhas, a dermatologista diz que o ideal mesmo é buscar um médico, que poderá prescrever cremes mais fortes. A hidratação da pele após a queimadura é essencial para aliviar a ardência (Sora Shimazaki/Pexels) Continua após a publicidade Quando usar anti-inflamatórios? Se o caso for mesmo apenas de ardor, ela deverá diminuir após o resfriamento da pele e a boa hidratação com os ingredientes certos. No entanto, existem casos em que a dor é muito intensa, e mostra que o problema foi além. "A queimadura solar causa uma reação inflamatória na pele, e a dor piora a inflamação. Por isso, é importante a analgesia se a dor for intensa, e nesse caso, anti-inflamatórios ou analgésicos podem ser prescritos por dermatologistas ou clínicos", revela a dermatologista. Beber água também ajuda A ingestão de líquidos é essencial para aliviar as queimaduras (Adrienn/Pexels) E não é porque você aplicou o hidratante que a necessidade de hidratação acabou, é necessário fazê-la também de forma oral. Continua após a publicidade "Beba muita água para se manter hidratado e ajudar a hidratar a pele de dentro para fora. Geralmente, quando há queimadura solar, há perda de líquidos e pode haver desidratação", coloca a profissional. Então, já pega a garrafinha e começa a se hidratar. Evite uma nova exposição solar Pode parecer algo evidente, mas você não pode negar que depois de uma queimadura na praia, você já botou o biquíni e foi mais uma vez logo no dia seguinte. Se a ideia for se expor mais uma vez, todo o cuidado é pouco! "Prefira locais arejados e frescos, com temperaturas amenas. Evite ficar exposto ao sol até que a queimadura esteja totalmente resolvida", reforça Paola. Continua após a publicidade Mas, para as próximas vezes, o ideal é sempre prevenir e não aliviar: Use protetor solar FPS mínimo 30, chapéu, sombra e água fresca! Cuidados com a pelePele e SolProtetor solarVerão