

# VEM VERÃO: A importância das vitaminas para saúde da pele: quais as mais indicadas



*Além das vitaminas, manter uma rotina de cuidados com a pele que inclua limpeza, hidratação e proteção solar adequada é essencial para manter a saúde da pele.*

Os cuidados básicos e rotineiros com a pele englobam limpeza, hidratação e proteção solar. Agregado a isso, existem algumas vitaminas que são essenciais para a saúde da pele. Elas podem atuar como antioxidante, retardar o envelhecimento, nutrir e normalizar as funções da pele, além de ajudar no tratamento de diversas doenças.

As vitaminas são nutrientes essenciais para a saúde e que o organismo necessita em pequenas quantidades para funcionar normalmente. *“O corpo humano não consegue produzir vitaminas de forma endógena, isto é, por conta própria, e por isso, elas devem ser obtidas via alimentação ou como tipos de suplemento para cabelo, unha e pele, por exemplo”*, explica a Dra. Mara Freitas, fisioterapeuta dermatofuncional, especialista em gerenciamento saudável da pele (SKIN RESET).

Dra. Mara Freitas acrescenta que vitaminas boas para a pele possuem diferenciais cruciais que impactam diretamente no funcionamento do organismo. *“Com ação antioxidante e alto poder de nutrição, elas podem ser utilizadas para tornar a pele mais firme, luminosa e radiante, reduzir a oleosidade; controlar a acne; diminuir manchas; tratar lesões e outros problemas dermatológicos; retardar o envelhecimento e auxiliar na hidratação”*, completa.

## **Quais as principais vitaminas para a pele?**

**Vitamina A:** é importante para a renovação das células da pele e ajuda a manter uma pele saudável. Ela também desempenha um papel crucial na prevenção de rugas e no tratamento de acne;

**Vitamina C:** é um antioxidante poderoso que ajuda a proteger a pele contra os danos causados pelos radicais livres, estimula a produção de colágeno (essencial para a firmeza da pele) e ajuda a clarear manchas escuras;

**Vitamina E:** é outro antioxidante que protege a pele contra danos causados pelo sol e outros agressores ambientais. Ela também ajuda na regeneração da pele e na hidratação;

**Vitamina D:** é importante para a saúde geral, e a pele é capaz de sintetizá-la quando exposta à luz solar. Ela desempenha um papel na regulação da proliferação celular e na manutenção de uma barreira de pele saudável.

## Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/5176/vem-verao-a-importancia-das-vitaminas-para-saude-da-pele-quais-as-mais-indicadas>  
em 29/06/2026 05:52