



Braços de fora sem medo

A saúde das axilas vai muito além do que pensamos. Veja dicas para higienizá-las, controlar o suor em tempos de calor e as etapas para uma depilação impecável

GIOVANNA FISCHBORN

O verão é um convite aos looks fresquinhos. Vestidos de alça, regatas, roupas de banho... E, com os braços à mostra, as axilas ficam em evidência. Se, no dia a dia, elas já dão trabalho, pedem ainda mais atenção neste período do ano — e não é só por estética.

Como explica a dermatologista Patrícia Mafra, integrante titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), é que a pele das axilas é mais fina e delicada, além de estar sujeita a atritos a todo o tempo, quando nos movimentamos e pelo próprio uso de roupas. Não é raro conhecer alguém com coceira, vermelhidão ou alguma irritação na área.

“Com o verão, vem a exposição ao calor e ao sol, e isso pode provocar ainda mais sensibilidade. As altas temperaturas tendem a aumentar também a transpiração”, explica. Na tentativa de controlar o suor, as pessoas acabam recorrendo mais aos antitranspirantes.

Segundo a médica, a escolha desse produto, desodorante ou antitranspirante, deve ser muito bem acertada, porque eles são usados

todos os dias. Ela aconselha fórmulas suaves e hidratantes. E alguns componentes devem ser evitados. Álcool, parabenos e alumínio são ingredientes que podem irritar a pele e aumentar as chances de dermatites de contato. Aposte em opções com extratos vegetais e óleos essenciais, poderosos para hidratar a região e fazer a proteção durar.

Axilas sem manchas

Os atritos na região também estão associados a uma queixa comum: o escurecimento das axilas. O pigmento escuro surge a partir do contato com algum material irritante, que, então, desencadeia um processo inflamatório. As causas podem ser várias: métodos de depilação que alteram a estrutura do pelo e fazem com que eles nasçam para dentro da pele e terminem encravados, além da foliculite de repetição e a exposição excessiva ao sol.

Desodorantes com alta concentração de alumínio e/ou álcool, que impedem a transpiração, podem ser absorvidas pelo organismo e se acumularem, causando intoxicações e as temidas manchas. Patrícia ainda destaca um motivo



Creme desodorante antitranspirante tradicional, da Herbíssimo (à venda na Drogasil, R\$ 4,55)

Desenvolvido com glicerina vegetal e óleo de girassol, que dão uma forcinha na hidratação. Aplique uma leve camada nas axilas e espere secar bem antes de se vestir.

menos óbvio: o sobrepeso. Isso porque o excesso de calor leva a uma produção exagerada de insulina, e o aumento de insulina, por sua vez, pode provocar o escurecimento da pele.

Para evitar e tratar a hiperpigmentação, vale manter uma boa rotina de skincare, deixando a pele da região limpa e hidratada. Fugir de roupas apertadas também ajuda a garantir axilas lisas e bonitas. Um profissional da área pode ainda recomendar cremes clareadores, peelings ou tratamento com laser, se necessário.

Depilação: qual estratégia escolher?

Há quem prefira deixar os pelos das axilas no tamanho natural. Segundo o médico Renato Pazzini, dermatologista pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e dos hospitais Albert Einstein e Oswaldo Cruz, isso é exatamente o que o nosso corpo foi programado para fazer. Nesse caso, são necessários poucos cuidados, apenas de higiene e manutenção.