

Beleza

# O guia completo do skincare

A importância de manter uma rotina de cuidados com a pele vai além da parte estética, é questão de saúde. Veja como aderir a esse hábito de forma correta e acessível

POR LETÍCIA MOUHAMAD\*

Os fãs de conteúdos de beleza sabem bem que plataformas como Instagram, TikTok e YouTube acumulam tutoriais sobre skincare, ora produzidos por especialistas, ora elaborados por influenciadoras digitais. Os temas são diversos e vão de produtos de baixo custo a receitas caseiras vendidas como a solução para os transtornos de pele.

Entretanto, para além do excesso de material nas redes, falar responsabilmente sobre esses cuidados é essencial, dado que o assunto envolve questões de saúde e visa conscientizar sobre problemas como alergias, irritações, acne, manchas, rugas e, principalmente, câncer de pele.

Segundo informações do Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de pele não melanoma é o mais frequente no Brasil e corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país. Apesar de ter altos percentuais de cura e baixa mortalidade, se não tratado adequadamente, pode deixar mutilações expressivas.

Por que não prezar, então, pela prevenção? O uso do protetor solar, por exemplo, reduz de forma considerável os riscos de desenvolver a doença e deve ser um dos protagonis-

tas dessa rotina. Mas, afinal, quando e como começar no skincare?

Conforme explica Alessandra Araújo, dermatologista da clínica CEDET, os cuidados devem iniciar ainda na infância, com a hidratação da pele, para evitar alergias, e, a partir dos seis meses, com a proteção solar. E atenção: nem todo produto de adulto pode ser usado em crianças, então, a avaliação de um profissional é indispensável.

## O skincare de cada período

Nas rotinas diurnas, vale a seguinte ordem: limpeza com o sabonete ou o gel adequado ao tipo de cútis; água micelar ou tônico, que são opcionais; vitamina C ou ácido hialurônico; hidratação e proteção solar. Para os rostos oleosos, opte por sabonetes com ácido salicílico; para os normais, secos ou sensíveis, prefira os

do tipo syndet, que provoca menos irritação.

Nesse período, não há a necessidade de usar água micelar ou tônico, caso a higienização seja bem feita. Aliás, são esses itens os responsáveis por retirar as impurezas que não saíram na lavagem inicial, sendo o primeiro ideal para peles secas e sensíveis e o segundo mais indicado para aquelas com excesso de oleosidade. Sobre este último, fica, ainda, o lembrete da dermatologista Regina Buffman: "Utilizou o tônico? Nada de lavar o rosto em seguida".

No que tange ao uso da vitamina C, Alessandra frisa que há peles com pouca tolerabilidade, então, deve-se optar por antirrugas e antioxidantes com ativos que não contenham a fórmula. Esses produtos são preventivos do fotoenvelhecimento, têm ação levemente clareadora e reduzem a produção de radicais livres. Ao meio-dia e às 15h, é preciso reaplicar o protetor solar, mesmo em ambientes fechados.

À noite, siga estes passos: lave o rosto, aplique um ativo mais concentrado com efeito



A rotina de cuidados com a pele compreende etapas essenciais e complementares