

MITOS E DÚVIDAS FREQUENTES

1. Como escolher o protetor solar ideal? São tantas opções...

De maneira geral, o fator de proteção solar (FPS) 30 é suficiente para a proteção adequada, desde que aplicado (e reaplicado) na quantidade e frequência corretas. A partir daí, o que muda é a duração do produto na pele; o nível de resistência à água e ao suor; o grau de proteção à radiação UVA (que também pode causar queimaduras, vermelhidão e câncer de pele); se protege ou não contra a luz visível e a radiação infravermelha. Estes últimos são importantes nos casos de manchas e melasma.

Segundo Carolina Mayana, dermatologista na Capital Derma, o filtro com cor amplia a proteção solar, então, quanto maior a cobertura do filtro, maior a proteção física. Não é necessário utilizar o produto à noite, mas, para quem trabalha durante longas horas neste período ou tem, por qualquer motivo, uma exposição aumentada a lâmpadas, recomenda-se o uso do protetor com cor ou uma base com esse item.

2. Os cuidados mudam segundo o tom da pele?

O skincare é o mesmo para todos os tons, entretanto, nas peles mais claras, aconselha-se utilizar filtro solar acima de 30. A pele preta, quando ressecada, pode desenvolver manchas claras, daí a importância da hidratação e proteção.

3. Sabonetes líquidos ou em barra?

“Os sabonetes líquidos têm um pH mais

próximo da pele e tendem a agredir menos”, esclarece Carolina. Mas, no geral, ambos agem de maneira muito semelhante. “Não existe o melhor entre as duas apresentações, existe o indicado para sua pele naquele momento”, pontua Regina.

4. Esfoliante é para todas as peles?

Sim, aquelas que possuem cravos são as que mais se beneficiam. Para cútis com tendência à oleosidade, a esfoliação deve ocorrer duas vezes por semana; para as normais e secas, apenas uma vez a cada 15 dias é suficiente. E cuidado com receitas caseiras que recomendam o uso de açúcar ou café para essa atividade, visto que tais partículas são pontiagudas e podem agredir a pele.

5. A pele oleosa precisa de hidratação?

Com certeza. Basta utilizar o hidratante na fórmula adequada, em gel creme ou em sérum.

6. O xampu de bebê pode ser usado para lavar o rosto?

“De certa forma até indicamos para higiene das pálpebras pelo pH neutro, que não irritaria os olhos, mas, para o rosto, já temos produtos melhores, mesmo para peles sensíveis”, avalia Marcela.

7. Quais os maiores inimigos da pele saudável?

O sol e a desidratação. Daí a importância tanto da ingestão oral de água quanto da

hidratação diária da pele do corpo, além de evitar banhos muito quentes.

8. O cuidado com a pele se restringe a quem tem condições de arcar com o preço dos produtos?

De forma alguma! É possível manter uma rotina de skincare completa com produtos mais acessíveis. Atente-se apenas a esses pontos: produtos com muita fragrância e corantes, que podem ser alergênicos; e aqueles em toque seco não devem ser comedogênicos e, de preferência, livres de ftalatos, parabens, dietanolamina e trietanolamina.

As especialistas recomendam produtos que consideram de boa qualidade e bom custo benefício, são eles: sabonete facial Deep Clean, da Neutrogena; sabonete líquido Actine, da Darrow, para pele oleosa, água micelar da L'Oréal Paris, tônico, hidratante e creme antissinais, da Nivea; filtro solar Sun Fresh Derm Care FPS 70, da Neutrogena; e o hidratante corporal Vasenol Clinical.

9. Qual a quantidade correta de cada produto para o rosto?

Agente de limpeza: uma moeda de um centavo; creme para pálpebras: uma cabeça de alfinete; séruns em geral: de 2 a 4 gotas; cremes faciais: uma ponta de dedo; ácidos em gel creme: um grão de feijão. Protetor solar facial: uma linha sobre os 3 dedos maiores das mãos ou um terço da colher de chá para o rosto e a mesma quantidade para pescoço e colo; e protetor corporal: uma colher de chá para cada segmento do corpo.

PARA ELES

Para os homens, a sequência do skincare é a mesma, e o diferencial está apenas nos cuidados com a barba, que deve ser devidamente limpa. Quando em fase de crescimento, recomenda-se esfoliar duas vezes por semana para evitar foliculite e espinhas; loções pós-barba em formato de séruns e hidratantes também são importantes.

Em relação ao bigode, é crucial realizar a higiene após as refeições, já que resíduos podem se acumular no local. Além disso, ceras para modelar esses fios ajudam a neutralizar odores indesejados, já que é uma região próxima à boca. Após a limpeza, tanto barba quanto bigode devem ser bem secos, para que o local não fique úmido e favorável a infecções e formação de caspa.

antirrugas e hidrate. Neste momento, há uma necessidade maior de usar a água micelar ou o tônico, devido aos resíduos de maquiagem e protetor solar e às sujeiras do ambiente.

Quanto aos ativos antirrugas, prefira aqueles à base de ácido glicólico e retinoides, mais seguros para serem usados no período noturno. No caso de ácidos que contêm substâncias clareadoras, o ideal é hidratar antes e depois de aplicar o produto.

Na região dos olhos, mais fina e com tendência à formação de rugas, dedique atenção especial. Se não for possível comprar um item específico para a área, que costuma ser mais caro e vir em quantidade menor, opte por um hidratante hipoalergênico e mais espesso, em forma de creme, que já ajudará a evitar o envelhecimento precoce.

Em caso de dúvidas, vá sempre do produto mais fino para o mais grosso, considerando o tipo de base/veículo utilizado para entregar o ativo — gel, sérum, creme, gel-creme etc. Por

último, não deixe de levar em conta a presença de patologias, como acne, manchas ou dermatites, dado que esse tratamento deve ser inserido na rotina de cuidados, como alerta Marcela Sena, dermatologista na clínica Avicena e no Centro Médico da PMDF.

Parecem muitas informações, não é? Mas, calma! Nem todos os passos devem ser seguidos com rigor. As especialistas são unânimes quanto ao que deve ser essencial: higienização, hidratação e fotoproteção. Essas etapas devem ser diárias e são válidas para todos os tipos de pele. O mais importante é conhecer a sua cútis e entender os produtos que funcionam ou não para ela.

E não se esqueça do pescoço. O skincare realizado de dia e de noite deve descer para a região. Um bom hidratante à noite e a aplicação do protetor solar pela manhã são indispensáveis.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**