POR LUNA VELOSO*



Fotos: Reprodução Pinterest

Com o início do período chuvoso, é chegado o momento ideal de se submeter a uma esfoliação, uma técnica para remover resíduos, impurezas e pele morta para auxiliar o processo de renovação celular. O dermatologista Felipe Chediek explica que existem três formas distintas de se esfoliar a pele: a física, a química e a enzimática.

A esfoliação física é a mais popular e consiste no movimento mecânico de atrito na pele. Nesse processo, podem ser usados cremes, sabonetes, ácidos, manteigas ou géis esfoliantes, por exemplo. Além desses produtos mais clássicos, encontrados facilmente nas farmácias tradicionais, existem luvas, esponjas e aparelhos vibratórios que podem ser usados, também, para auxiliar na esfoliação.

Esse processo deve ser feito, em geral, semanalmente, mas, para peles oleosas, pode ser aplicado até duas vezes por semana e, para peles muito secas, a cada 15 dias. Durante a correria da rotina, até receitinhas caseiras podem ser usadas para facilitar a frequência.

A dermatologista Cristina Salaro só recomenda cuidado nesse momento para evitar lesões de pele, coceiras e alergias. Por não serem materiais estéreis, esses produtos podem gerar contaminações e infecções na pele. Com esse alerta ligado, a dermatologista sugere, para peles secas, esfoliação com mel e açúcar cristal. "Você faz a mistura dos dois ingredientes, mexe bem até formar uma pasta, deixa no rosto por uns 20 minutinhos e depois você enxágua."

A esfoliação física deve ser feita com o rosto limpo, então logo após o banho é o recomendado. "Com o produto esfoliante na ponta dos dedos, aplique na pele úmida e faça movimentos circulares de forma suave, não precisa aplicar força, apenas uma leve pressão. Depois, remova com água e recomenda-se aplicar um hidratante, pois tende a deixar a pele mais ressecada", explica o dermatologista Felipe Chediek.

Química

A esfoliação química também é conhecida como peeling. O processo já é um pouco diferente e precisa ser feito com um médico especializado. Algumas substâncias, como ácidos específicos, são aplicadas na pele e deixadas para agir por um tempo determinado. Elas são removidas, ainda em laboratório, pelo profissional.

Esse procedimento atua em maior profundidade sobre a pele e, por ser mais agressivo, sua frequência deve ser bem menor. Uma esfoliação química a cada três meses já é mais do que suficiente para a limpeza da pele.

Enzimática

Por último, a esfoliação enzimática consiste no uso de enzimas para a renovação celular. Por ser um procedimento mais leve, é ideal para peles sensíveis. As enzimas usadas podem ser sintéticas ou naturais, como papaína (que vem do mamão).

Chediek acrescenta que todos esses procedimentos têm o mesmo objetivo final: a limpeza da pele. A decisão de qual realizar vai de acordo com as especificidades de cada um e da preferência do médico, mas todas buscam pela remoção da camada morta, melhora do aspecto e qualidade da pele, uniformização e renovação celular.

Particularidades

Alguns cuidados precisam ser tomados para que a esfoliação traga apenas benefícios para a saúde. É importante manter a pele sempre hidratada e reforçar ainda mais após o procedimento, pois a esfoliação acaba removendo em excesso as glândulas responsáveis pela a oleosidade da pele a tornando ainda mais seca.

Além disso, Cristina Salaro, acrescenta que pessoas com maior sensibilidade na pele, como as que têm rosácea, acne, dermatite ou lesões ativas, devem evitar esse tipo de procedimento por ser uma agressão a mais na pele. "Primeiro, a gente tem que avaliar o tipo de pele da pessoa para, depois, poder saber se é indicada uma esfoliação ou não."

Cada tipo de pele pede um determinado produto também. Peles mais oleosas devem ser esfoliadas com ácido, enquanto as mais secas com produtos à base de manteigas ou óleos, por exemplo.

É sempre bom lembrar que não é só a pele do rosto que pede esse cuidado. A esfoliação estimula as células da derme, então melhora a circulação sanguínea, estimula a produção de colágeno e desobstrui poros, ajudando na absorção de outros produtos. Todas as partes do corpo precisam desses cuidados, principalmente joelhos, cotovelos, calcanhares — partes com pele mais espessa.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**