

POR DARA RUSSO,
ESPECIAL PARA O CORREIO

O termo skincare ganhou as redes sociais. As rotinas de cuidados com a pele conquistaram o público e saíram da bolha dos influenciadores de beleza e maquiagem. Especialistas da área de saúde comemoram o aumento do interesse pelo autocuidado, mas alertam que é preciso muita cautela durante a escolha dos produtos.

Graziela Alencar, médica dermatologista, explica que cuidar da pele é um hábito que se pode ter desde bebê. “Começa com atitudes como sua mãe não deixar que você se exponha ao sol e sempre passar hidratante depois de te dar banho”, observa. Ela ressalta, entretanto, que a tendência atual é consequência direta das redes sociais e do aumento do uso dessas plataformas durante a pandemia.

Só no TikTok, a hashtag skincare já acumula mais de 250 bilhões de visualizações. A rede social é muito popular entre a Geração Z, o principal público que tem procurado profissionais da dermatologia em busca de ajuda com a rotina de cuidados. Nos vídeos virais, não é incomum ver influenciadores que recomendam o uso habitual de dezenas de produtos de uma só vez.

“O fato de usar 10 produtos não é garantia de estar fazendo a coisa certa. Às vezes, você está só jogando dinheiro fora e até criando problemas, como a piora da oleosidade. Temos visto muitos pacientes com alergias e é até difícil descobrir o que é, porque eles fazem muitas misturas”, alerta Graziela.

Outra preocupação dos profissionais são as receitas caseiras e os produtos “milagrosos” divulgados na internet. Para a coordenadora de Cosmiatria Dermatológica da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) Elisete Crocco, mesmo com grande disponibilidade, as informações e recomendações sobre a temática nas redes sociais tendem a ser superficiais e podem ser nocivas. “Como médicos, nós prescrevemos produtos que a gente sabe o que são, quer sejam manipulados ou da indústria farmacêutica. Já nesses sites de venda livre e por redes sociais, é muito difícil saber o que se tem dentro, e é tudo muito sedutor”, argumenta.

A dermatologista Graziela Alencar ainda adverte que, às vezes, as coisas são virais, mas não são necessariamente verdade. “Existem muitos interesses: o de viralizar um vídeo, o objetivo da empresa de vender alguma coisa”, salienta

O ABC DO SKINCARE

Ácido hialurônico: Quando usado em cuidados com a pele, sua principal função é manter a hidratação. Com a idade, a degradação do ácido hialurônico aumenta, o que contribui para o envelhecimento. É aí que o ácido hialurônico entra: ao penetrar nas camadas da pele, ele melhora a barreira cutânea, hidrata e preenche rugas finas, ajudando no combate aos efeitos da idade.

Colágeno: Cremes e produtos não contêm colágeno, porque essa proteína não pode ser absorvida pela pele! O que esses produtos fazem é trabalhar para prevenir a degradação do colágeno natural devido ao envelhecimento, estimulando também sua produção pelas células. Tomar suplementos de colágeno não significa que você está ingerindo a proteína diretamente, mas sim aminoácidos que ajudam na sua formação. Em resumo, o cuidado com a pele ajuda a manter e promover o colágeno, mas não é possível aplicá-lo diretamente na pele.

Retinol: Derivado da Vitamina A, é indicado para situações relacionadas ao envelhecimento, seja ele genético ou relacionado à exposição solar. Suas moléculas se ligam a alguns receptores específicos das células, estimulando a renovação celular e a produção de colágeno. É recomendado para tratar manchas, melhorar a uniformidade da pele e pode ser um grande aliado no combate à acne. Seu uso deve ser orientado, já que muitas pessoas podem ter sensibilidade.

Vitamina C: Atua como um escudo que protege as células do envelhecimento causado por situações como exposição ao sol e ingestão de alimentos inflamatórios. Quando o corpo está sob estresse, produz substâncias chamadas radicais livres que podem prejudicar as células e acelerar o envelhecimento. A vitamina C atua como um “herói” que combate esses radicais livres. Além disso, ajuda a clarear a pele e estimular a produção de colágeno. É também um “coringa”, porque pode ser usado na maioria das pessoas e melhora a eficácia do protetor solar quando aplicado de manhã.

“ Antes de dormir, lavo o meu rosto, passo uma vitamina C e um hidratante labial. Durante a manhã, uso hidratante e protetor solar”

Luiz Fernando Oliveira, 19 anos

a profissional. Ela também afirma que, hoje, há no mercado muitos produtos de skincare que são acessíveis e que é possível fazer um bom tratamento para a pele sem gastar tanto.

Afinal, o que é essencial?

De modo geral, o skincare ideal pode ser resumido a três etapas: higienizar, hidratar e proteger. “As outras etapas vão variar de acordo com a necessidade de cada um, mas basicamente seria isso: um bom sabonete, protetor solar e um hidratante. Especialmente para quem mora aqui em Brasília, o hidratante é uma questão de sobrevivência”, aponta Graziela. Além disso, as especialistas defendem que rotinas mais elaboradas devem ser iniciadas a partir da adolescência, época em que as mudanças na pele começam a ser mais percebidas.

Luiz Fernando Oliveira, de 19 anos, conheceu o skincare há alguns meses por recomendação da namorada. Ele conta que hoje tem uma rotina para manhã e uma para a noite: “Antes de dormir, lavo o meu rosto, passo uma vitamina C e um hidratante labial. Durante a manhã, uso hidratante e protetor solar”, enumera o jovem. Com os novos hábitos de autocuidado, ele diz que já percebeu diferenças na pele. Mas, segundo as dermatologistas, o caso de sucesso do estudante nem sempre é o que acontece. Por isso, Graziela alerta para o papel importante da disciplina nas rotinas de skincare. “Às vezes, um produto não funciona porque não teve tempo. Quando a gente recebe o estudo de um produto para prescrever, os testes indicam no mínimo dois meses de uso para se ter resultados”, assinala.