

A esfoliação é um cuidado essencial para a saúde da pele. Porém, como qualquer procedimento, deve ser realizada com atenção às particularidades de cada tipo

POR LUIZA MARINHO\*

A esfoliação é o gesto que remove as camadas antigas, revelando uma pele mais fresca, suave e pronta para novas experiências. Seja no rosto, seja no corpo, esse passo simples pode transformar sua rotina de cuidados, oferecendo uma pele radiante e renovada.

Esse processo pode ser realizado de duas formas: mecânica, com o uso de partículas abrasivas, e química, por meio de ácidos que dissolvem as células mortas sem fricção. Além de renovar a pele, a esfoliação pode melhorar a textura, uniformizar o tom e aumentar a absorção de outros produtos de cuidados com a pele, como hidratantes e séruns. Porém, dermatologistas advertem e evidenciam os cuidados necessários.

A dermatologista Ana Maria Pinheiro, do Hospital DF Star, da Rede D'Or, destaca a importância de escolher os produtos e as técnicas adequadas para cada necessidade, evitando possíveis irritações ou efeitos indesejados. "O uso de esfoliantes tem a intenção de remover algumas células da camada mais superficial da pele e, junto com essas células, impurezas e gordura. Peles oleosas, com acne, podem se beneficiar do uso de esfoliantes", detalha.

Segundo a médica, em algumas situações, o uso de esfoliantes antes do uso de certos produtos pode promover uma maior penetração da substância. "Mas é sempre bom lembrar que a pele esfoliada tende a ficar mais ressecada", diz Ana Maria, ressaltando os benefícios dessa prática para a pele oleosa ou acneica, mas também alertando sobre o risco de ressecamento.

Para otimizar o efeito de outros tratamentos, como máscaras ou hidratantes, a dermatologista recomenda o uso de esfoliantes antes de fazê-los, uma vez que a esfoliação prepara a pele para absorver melhor os produtos subsequentes.

### Cautela

Ademar Schultz, médico dermatologista e professor de medicina do Ceub, alerta que esfoliantes podem machucar a pele se não forem usados



# Pele renovada

corretamente. Segundo o especialista, o uso excessivo ou a aplicação de produtos com partículas grandes podem causar microlesões, resultando em irritações, vermelhidão e até inflamações.

Sobre os diferentes tipos de esfoliantes, ele explica que os físicos removem as células mortas com atrito mecânico, enquanto os químicos dissolvem as células com ácidos, sendo mais suaves e ideais para peles sensíveis ou com tendência a irritações.

Schultz destaca que a frequência da esfoliação, tanto facial quanto corporal, varia conforme o tipo de pele e o produto utilizado. "Pele normal a oleosa pode se beneficiar de esfoliação de uma a três vezes por semana, enquanto pele seca a sensível deve usar esfoliantes mais suaves, uma vez por semana ou a cada 15 dias", diz.

### Quando usar?

A época do ano também influencia na escolha e na frequência da esfoliação. "No outono e no inverno, é ideal esfoliar devido ao ressecamento da pele, enquanto na primavera e no verão, a esfoliação ajuda a combater a oleosidade, mas deve ser feita com cuidado, especialmente

com esfoliantes químicos, sempre com proteção solar", aconselha o dermatologista.

Ana Maria complementa que, na pele seca e com algum grau de irritação, a esfoliação pode levar a grandes irritações, ressecamento importante, coceira e mal-estar local. "O tipo de esfoliante, como os esfoliantes com grandes partículas, pode levar a maior irritação." Por isso, a importância de escolher o tipo de esfoliante conforme a condição da pele.

Além disso, a dermatologista explica que nem toda pele deve ser esfoliada, mesmo as que não apresentam nenhuma dermatose. "A pele alterada por uma doença cutânea ou pelo uso de substâncias irritantes, como ácido retinoico, não deve ser esfoliada. No idoso, a pele tende a ser mais seca e devem ser evitados os esfoliantes, principalmente nos braços e nas pernas." Isso reforça a ideia de que a técnica precisa ser adaptada às condições específicas de cada pessoa, garantindo que os benefícios sejam sempre aproveitados sem causar danos à pele.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**