

Os tipos de pele

A pele pode ser classificada em três tipos principais: oleosa, seca e mista, cada um com características distintas.

Oleosa

Caracteriza-se pela produção excessiva de sebo, o que resulta em brilho intenso, poros dilatados e maior propensão a cravos e espinhas. A médica Tatiana Sabaneff, dermatologista do Hospital Anchieta, explica que, para cuidar desse tipo de pele, é importante adotar uma rotina de limpeza e hidratação, cuidados que, muitas vezes, são negligenciados por quem tem esse tipo de pele. “A rotina deve incluir limpeza com sabonetes que controlem a oleosidade, hidratação leve com produtos oil-free de textura leve, e o uso de protetor solar com toque seco ou matte para evitar o excesso de brilho”, detalha.

Ativos como ácido salicílico, ácido glicólico e niacinamida são ideais para sabonetes e hidratantes, enquanto os protetores solares devem ter sílica ou toque seco, pois ajudam a controlar a oleosidade e melhorar a aparência da pele.

Seca

A pele seca, por sua vez, apresenta uma baixa produção de oleosidade, o que a torna mais áspera, propensa à descamação e com uma sensação frequente de repuxamento. Segundo Tatiana, os cuidados para esse tipo de pele envolvem o uso de sabonetes hidratantes ou cremosos, hidratação intensa com produtos restauradores da barreira cutânea e protetores solares mais hidratantes para manter a pele protegida sem ressecar ainda mais.

A dermatologista explica qual tipo de ingredientes devem ser observados ao comprar um produto para usar nesse tipo de pele: “Os melhores ingredientes são manteiga de karité, ceramidas e óleos vegetais, tanto em hidratantes quanto em protetores solares. O clima seco aumenta a perda de água pela pele, o que torna indispensável reforçar a hidratação utilizando produtos mais hidratantes e emolientes”, alerta.

Mista

Já a pele mista combina características das duas, com a zona T (testa, nariz e queixo) mais oleosa e as bochechas e extremidades mais secas ou normais. Para esse tipo de pele, a dermatologista recomenda equilibrar a limpeza para não ressecar as áreas secas, usar hidratantes leves que atendam às necessidades de cada área e protetores solares oil-free, que ajudam a manter o equilíbrio. “Para peles mistas, ácido hialurônico e ativos calmantes ajudam a equilibrar as diferentes áreas do rosto.”

O clima também influencia no cuidado com a pele. Em climas úmidos, ela tende a reter mais água, então, é importante optar por produtos mais leves e de rápida

absorção. “Tempos assim demandam o uso de produtos leves, de rápida absorção e com textura oil-free, o que ajuda a evitar a perda de água. Adaptações como essas ajudam a manter a pele equilibrada em diferentes condições climáticas”, explica.

Os tipos de cabelo

Assim como a pele, o cabelo também tem características diferentes. Para identificar o tipo de cabelo, a dermatologista Patrícia Damasco explica que é fundamental observar o couro cabeludo e o aspecto dos fios.

Oleosos

A médica explica que os cabelos oleosos apresentam um excesso de sebo no couro cabeludo, o que resulta em fios com aspecto mais engordurado e brilhante. “Os fios ficam também sem volume, por estarem com uma aparência mais pesada, mais gordurosa, principalmente nas regiões próximas ao couro cabeludo. Nesses casos, poucos dias após a lavagem, os cabelos já aparentam estar mais sujos e engordurados, podendo ter maior tendência a distúrbios como a dermatite seborreica.”

Em relação à frequência de lavagem, Patrícia recomenda que os cabelos oleosos sejam lavados com maior frequência, podendo ser diária ou em dias alternados. “Pode-se usar xampus para uma limpeza mais profunda, com ingredientes como ácido salicílico, argila, chá verde, na tentativa de equilibrar a produção de sebo.” Além disso, a especialista sugere o uso de pré-xampus, que ajudam na higienização do couro cabeludo com o mínimo de agressão aos fios. Quanto à aplicação de óleos, é bom optar pelos mais leves, como óleo de jojoba e de argan.

O impacto do uso de secador, chapinha e exposição solar nos fios oleosos é notável. “O excesso de calor na fibra capilar pode deixar os cabelos com aspecto mais ressecado e frágil, fazendo com que se assemelhem muito aos cabelos mistos, já que a produção de sebo no couro cabeludo permanece maior.”

Secos

Nos cabelos secos, Patrícia Damasco destaca que o couro cabeludo tem uma produção de sebo insuficiente, resultando em fios ressecados e com aparência áspera. “Podem até apresentar uma descamação, devido à pouca produção de sebo no couro cabeludo. Os fios podem apresentar aspereza ao toque e podem ter mais frizz. Mesmo após alguns dias sem lavar, os cabelos não possuem aspecto de engorduramento ou oleosidade”, analisa.

A frequência de lavagem deve ser reduzida, de duas a três vezes por semana. “O ideal é que se lave com uma frequência menor e de preferência com xampus mais hidratantes e sem sulfato, que são detergentes potentes presentes em muitos xampus,

mas que, por terem esse poder maior de detergência, podem agravar o ressecamento do fio.”

O uso de óleos e máscaras é especialmente benéfico para cabelos secos, com foco na hidratação e na nutrição. Patrícia recomenda a aplicação de óleos vegetais, como argan, coco, abacate, jojoba e manteiga de Karité, e máscaras com função hidratante e nutritiva.

Nos cabelos secos, o uso de secador e chapinha pode agravar ainda mais o ressecamento e a fragilidade dos fios. “Por já terem uma haste capilar com aspecto ressecado e fragilizado, podem ter esse problema intensificado, aumentando o frizz e o risco de quebra do cabelo”, diz.

A médica também menciona que os cabelos descoloridos e os brancos ou claros são ainda mais propensos ao dano causado pela exposição solar. “Os descoloridos merecem atenção redobrada quando submetidos a essas agressões, e os brancos, claros e descoloridos necessitam de uma proteção maior ao sol, já que o dano solar tende a ser mais intenso nesses casos.”

Mistos

Os fios mistos apresentam uma combinação de características dos oleosos e secos. Patrícia explica: “O que se observa é que a oleosidade produzida no couro cabeludo é suficiente para deixar a raiz mais oleosa, mas o comprimento do cabelo permanece com aspecto mais seco. Como a raiz tende a ser mais oleosa, ficar mais dias sem lavar os cabelos vai dar um aspecto pesado nessas porções próximas ao couro cabeludo, porém o comprimento do fio pode apresentar aspecto de ressecamento, opacidade e frizz.”

A frequência ideal de lavagem para os cabelos mistos pode variar, geralmente, entre dias alternados ou a cada dois dias. “É interessante usar um xampu que faça uma limpeza mais profunda uma vez na semana e, nas outras lavagens, usar xampus mais suaves, sem sulfatos, para uma limpeza branda, sem comprometer muito na cosmética do cabelo”, ensina.

Quando o assunto é o uso de óleos e máscaras, a dermatologista recomenda o cuidado para não aplicar esses produtos na raiz. “Nos cabelos mistos, devemos atentar à utilização desses produtos somente no comprimento dos fios, já que, nesses casos, a raiz é oleosa. Pode-se usar máscaras para hidratação e nutrição e óleos mais leves, como de argan, jojoba e abacate.”

Quanto ao impacto de calor e exposição solar, a médica alerta que, assim como no cabelo oleoso e seco, esses fatores podem danificar a fibra. Por já possuírem uma haste capilar com aspecto ressecado e fragilizado, podem ter esse problema intensificado, aumentando o frizz e o risco de quebra do cabelo.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte