

POR LOANNE GUIMARÃES*

Ir dormir feia para acordar bonita. Essa é a nova tendência que viralizou nas redes sociais, com itens e produtos exagerados para a pele e o cabelo. O termo morning shed significa descarte matinal, em livre tradução, e promete simplificar a rotina ao acordar por conta do profundo cuidado durante a noite.

A prática envolve várias etapas de uma rotina minuciosa de cuidados com pele e cabelo, com o uso de máscaras faciais, adesivos para os lábios, fitas antissinais, rolos para a modelagem do cabelo e toucas de cetim para a proteção contra o frizz. Tudo isso para ter uma pele mais bonita e um cabelo alinhado ao acordar.

Especialistas alertam, porém, que é preciso ficar atento, pois essa rotina, se não acompanhada por um profissional da área, pode trazer inúmeros problemas para a pele. “Isso deveria ser orientado pelo dermatologista, porque o problema dessa moda é que, muitas vezes, o paciente vai usar produtos por conta própria que não necessariamente são apropriados para a pele dele”, explica Ana Carolina Sumam, médica dermatologista.

Riscos

Ao simplificar a rotina matinal, os adeptos acabam dificultando a rotina noturna. De acordo com a dermatologista do Instituto Brasileiro de Estética e Saúde Graziela Alencar, uma boa noite de sono faz parte do processo para ter uma pele saudável. “Não é só o skin care que deixa a nossa pele bonita. Ela precisa ter um tempo de descanso. Então, quando você coloca múltiplos produtos e acessórios para dormir, a qualidade do seu sono tende a diminuir.”

Pela quantidade de produtos, alguns problemas de pele podem surgir e outros se agravar. Pessoas com pele oleosa tendem a ter um aumento de acne, pacientes com pele sensível podem sofrer algum tipo de irritação alérgica, pela mistura de diversos produtos. Alguns podem ter problemas com rosáceas e dermatites, e aqueles que apresentam lesões e doenças de pele devem evitar esse tipo de rotina. “Quando você começa a misturar muitos produtos, você pode ter dois problemas: não absorver os ativos e atingir o potencial daquele produto que você está aplicando.

Às vezes, a mistura desses ativos pode causar irritações na pele”, relata Graziela.

Menos é mais

É possível ter uma boa rotina de cuidados gastando menos dinheiro, menos tempo e

Reprodução/Tik Tok



O uso excessivo de produtos pode gerar prejuízos à saúde da pele a longo prazo

correndo menos riscos. Com a orientação adequada de um profissional, os produtos ideais serão indicados para cada tipo de pele, segundo Ana Carolina.

Seguir tendências sem critério pode trazer mais prejuízos do que benefícios. A combinação inadequada de ativos pode comprometer a eficácia dos produtos e até causar reações adversas. Por isso, a recomendação da especialista é investir em uma rotina personalizada, já que cada pele tem suas necessidades individuais. “Não precisamos passar vários produtos, um em seguida do outro, para ter uma pele bonita e saudável. A gente pode ter esse tipo de pele e, eventualmente, até mais bonita e mais saudável com menos. Então, os pacientes têm que tomar muito cuidado com modismos”, sugere.

O básico funciona

Uma simples rotina, com produtos essenciais e adequados ao tipo de pele, pode ser ainda mais eficaz do que o morning shed. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, os cuidados diários necessários envolvem uma boa higiene, hidratação e proteção solar, com sabonetes, hidratantes e filtros solares adequados para cada tipo de pele. À noite, remover a maquiagem e todas as impurezas antes de dormir é essencial para manter a saúde da pele.

Um bom skin care é aquele em que a pessoa consiga manter os produtos e usá-los diariamente. “Não existe isso de passar os produtos em um dia e no outro dia já resolver os problemas da sua pele. O skin care funciona quando fazemos com regularidade e com repetição, já que os produtos começam

a agir e a melhorar a pele depois de pelo menos 28 dias de uso contínuo”, afirma Graziela.

O cuidado principal não se dá por meio dos itens de beleza. Ter uma rotina saudável e bem estabelecida proporciona inúmeros benefícios para a saúde da pele e do cabelo. “Dormir bem à noite, se alimentar bem, praticar atividade física e cuidar da saúde mental é importante para a qualidade e a saúde da pele, e juntando um pouco de cada você vai conseguindo potencializar os efeitos do seu skin care.”

Saúde dos olhos

A área dos olhos, por ser muito sensível, exige atenção redobrada. O uso de produtos inadequados, como ácidos e algumas maquiagens, pode causar irritação, ressecamento e até desencadear problemas mais graves, como infecções oculares e conjuntivites.

A pele da pálpebra inferior, por exemplo, é a mais fina do corpo humano, sofrendo muito com a exposição solar, com uma radiação ultravioleta, com calor, com vento e poeira. Segundo Patrícia Moitinho, oftalmologista do Hospital Oftalmológico de Brasília (HOB), a escolha dos produtos para essa região deve ser cuidadosa, pois devem ter componentes que não irrite os olhos. “O skin care nessa área também é importante para tirar todas as impurezas, nos cílios e nas pálpebras, sempre tendo o cuidado de retirar com produtos específicos para a área periocular”, alerta.

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