

ardência, vermelhidão ou descamação, que podem ser sinais de que aquilo não está fazendo bem, e retirar imediatamente para evitar problemas maiores”, detalha.

Limão, café e babosa

Uma informação que circula bastante pelas redes é que o limão pode ser usado para clarear manchas na pele, mas essa fruta é altamente fotossensibilizante, ou seja, pode causar reações graves na pele ao ser exposto ao Sol, como queimaduras e manchas escuras, e a recuperação demanda um tratamento longo e caro.

O café se encontra em um meio a meio entre benefícios e malefícios. A crença comum é de que a borra é um ótimo esfoliante e pode ser usada sem medo. O efeito é capaz, sim, de ser positivo, mas a ação talvez seja potente demais e cause irritação, e a textura agressiva, às vezes, acaba por causar microlesões em peles sensíveis. Optar por esfoliantes menos abrasivos é uma solução mais segura.

A babosa, ou aloe vera, é altamente recomendada por ser um excelente ativo e ingrediente usado na cosmetologia por sua ação cicatrizante, anti-inflamatória e hidratante, mas pode causar reação em peles sensíveis, especialmente ao ser usada in natura. O gel extraído das folhas é rico em nutrientes, vitaminas e minerais, que ajudam a nutrir e proteger a pele, mas é bastante concentrado, portanto é recomendado fazer um teste de sensibilidade antes de usar.

Arroz, aveia e mel

Muito usado na cultura oriental, o arroz, seu extrato e até a água, têm ações calmantes, antioxidantes e iluminadoras, muito usado para clarear manchas e prevenir o envelhecimento com excelentes resultados. Porém, como todo princípio ativo, sua ação caseira tem concentração baixa e é instável, podendo haver risco de contaminação se armazenado durante longos períodos, acabando por fermentar. Ou seja, apesar de diversos benefícios, precisa ser usado com cautela, e não deve ser guardado por muito tempo.

A aveia, especialmente a coloidal, ajuda a hidratar, acalma irritações e coceiras e pode ajudar no tratamento de condições na pele. O mel por sua vez, é repleto de vantagens, possui propriedades hidratantes, antibacterianas e anti-inflamatórias, sendo benéfico no tratamento da acne.



O café pode ser usado para esfoliação, mas há riscos de que cause irritação



A aveia ajuda a hidratar, acalma irritações e coceiras e pode auxiliar no tratamento de condições na pele

Entre os usos do mel, a dermatologista Paola recomenda uma máscara de esfoliação feita com mel e açúcar cristalizado, que ajuda a remover os cravos e limpar os poros. “Pode ser usada de duas a três vezes, dependendo da tolerância da pele”, indica Paola.

Argilas

As máscaras de argila fizeram sua própria fama e, desde que escolhidas corretamente, do tipo à origem, são bastante recomendadas. A professora dos cursos de estética e cosmética e biomedicina do Centro Universitário Uniceplac Cíntia Persegona recomenda que, se usar argila em casa, utilize-a com água filtrada ou termal e escolha a que mais se adequa para sua pele.

“A argila verde é ideal para peles oleosas; a branca, para peles sensíveis; a rosa, para peles secas ou maduras; e a negra usada como detox. O tempo de uso e hidratação após a aplicação também é essencial para manter o resultado. Deixe apenas por 10 minutos e, após enxaguar bem o rosto, e em seguida use um bom hidratante e FPS, lembrando que as argilas possuem ação secativa”, detalha a especialista em estética avançada, cosmetologia e gerenciamento da pele.

Recomendados, proibidos e cuidados

Entre os produtos naturais, a especialista recomenda aveia coloidal, mel, chá de camomila, pepino, babosa (com cautela) e argilas quando corretamente aplicados. Já entre os que não devem ser usados, estão limão, vinagre, pasta de dente, bicarbonato de sódio e óleos essenciais puros, entre os mais perigosos. Esses podem alterar o pH da pele, causar queimaduras e até reações alérgicas severas.

Além do teste de contato, os cuidados com a pele ao usar receitas caseiras passam por evitar exposição solar, pois podem gerar manchas; não misturar muitos ingredientes, especialmente sem testá-los individualmente. Além disso, faz-se necessária a hidratação com produto específico para o tipo de pele, o uso diário de protetor solar e a limpeza do rosto com sabonete facial específico, enxaguando bem. Junto a isso, a pesquisa por fontes confiáveis pode evitar que cometam erros e, sempre que possível, contatar um especialista.

***Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte**