

# O poder dos óleos

Quem gosta de cuidar da pele e do cabelo pode contar com os óleos como aliados. Além de hidratar, alguns têm funções anti-inflamatórias

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

**E**m um universo de produtos de beleza cada vez mais vasto, os óleos têm se destacado como verdadeiros coringas para a saúde e a estética da pele, do corpo e dos cabelos.

De fontes naturais e ricas em nutrientes, esses líquidos preciosos oferecem hidratação potente, proteção e até mesmo auxílio em tratamentos dermatológicos e capilares específicos. Basta escolher o mais adequado e aprender como e quando usar, para aproveitamento máximo.

Reprodução/Freepik



## Para a pele

Paola Canabrava, médica dermatologista do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, diz que a hidratação é o principal benefício do uso de óleos na pele. “Eles funcionam na retenção da umidade e têm uma função emoliente, proporcionando uma hidratação potente, principalmente quando usados em conjunto com outros cremes”, explica.

Cirurgiã dermatológica, a médica Regina Buffman complementa dizendo que, no corpo, são ótimos para evitar o ressecamento e, no rosto, podem complementar a hidratação em peles secas ou sensibilizadas. “Além disso, muitos óleos possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que auxiliam na restauração e reparação da pele, fornecendo uma camada lipídica essencial”, detalha.

Óleos, como o de jojoba, rosa mosqueta e argan, têm eficácia comprovada em tratamentos dermatológicos. O de jojoba, por exemplo, é uma opção para peles oleosas, pois ajuda a controlar a oleosidade e tem ação calmante e anti-inflamatória,

possui uma composição semelhante ao sebo da pele, o que permite uma boa tolerância. Já o óleo de rosa mosqueta é um velho conhecido da dermatologia, auxiliando na hidratação, regeneração e cicatrização da pele, sendo até mesmo manipulado em fórmulas para tratamento de estrias e cicatrizes. O óleo de argan, por sua vez, destaca-se pela ação antioxidante e pelo alto poder de hidratação, muito usado na reparação de pele e cabelo.

Um novo queridinho do mundo das maquiagens é o cleansing oil, em tradução literal, um limpador em óleo. Esse produto é um higienizador facial, assim como o sabonete e a água micelar, só que à base de óleo. Age diferentemente de outros limpadores e é mais efetivo para remover maquiagem à prova d'água ou protetores solares, sem precisar esfregar excessivamente a pele, sendo mais indicado para pessoas com pele seca e sensível.

Apesar dos diversos benefícios, as dermatologistas alertam para a importância da escolha do óleo ideal para cada tipo de pele. Pessoas com pele muito

oleosa ou acneica devem ter cautela, pois certos óleos podem piorar a oleosidade e obstruir os poros, causando acne. A recomendação, nesse caso, é escolher óleos mais leves, usar com menor frequência e não deixá-los em contato com o rosto por tempo excessivo, removendo para evitar efeitos indesejáveis.

Aqueles com dermatite seborreica ou dermatite de contato também precisam de atenção, pois mesmo óleos naturais podem desencadear reações alérgicas em peles sensíveis e irritativas. “É preciso escolher bem e, em alguns casos, optar por óleos não comedogênicos e sempre com orientação dermatológica”, ressalta Paola.

Para peles sensíveis ou com rosácea, a cautela é redobrada. É crucial evitar óleos com potencial irritante, como hortelã ou canela, hortelã-pimenta, melaleuca, cravo, tomilho e alguns cítricos, e priorizar os com ação calmante, como camomila ou calêndula, sempre em baixa concentração. A aplicação deve ser delicada, sem fricção excessiva, para não aumentar a vermelhidão, pois a pele é reativa ao calor e à fricção.