

limpeza, seguido por um produto em gel ou espuma. Na rotina de tratamento, ela cria um “sanduíche” de produtos: sérum, um ativo funcional (vitamina C, niacinamida, retinol ou óleo de melaleuca) e finaliza com um creme reparador. Em dias mais corridos, simplifica, usando apenas um sérum ou tônico de textura leve seguido do creme reparador.

Independentemente da correria, Gabi nunca pula a limpeza noturna e o sérum. Ela foi ensinada que uma boa limpeza é a base de tudo, e sua pele sente a necessidade de hidratação imediatamente após a higienização. Quando a preguiça ou a correria apertam, ela aplica um sérum ou produto de hidratação, para manter a consciência menos pesada.

Para dias de muita maquiagem, a atriz capricha na hidratação com antecedência para que a base fique bem na pele. Prioriza produtos naturais e receitas caseiras, dando destaques aos óleos essenciais que aprendeu a usar aqui no Brasil.

Cuidados

Gabriela Fonseca destaca que, para quem tem condições específicas, como acne severa, rosácea ou hipersensibilidade, é essencial consultar um profissional, pois nem todos os passos são necessários e alguns ativos podem exigir mais cautela que outros. “O erro mais comum ao tentar implementar a rotina coreana é tentar copiar tudo sem considerar o tipo de pele. O uso excessivo de produtos com ativos potentes sem orientação é um equívoco que pode causar sensibilidade ou efeito rebote. O melhor caminho é começar com poucos passos e observar a resposta da pele”, diz a especialista.

A médica dermatologista Paola Canabrava, do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, ressalta a importância de observar a pele. Ela ensina que ao iniciar uma nova rotina, ou novos produtos, siga na prática diária durante quatro ou oito semanas, mantendo um olhar atento a qualquer mudança negativa, como descamação, irritação ou sinais de alergia.

Para entender melhor o funcionamento de cada produto, ela orienta a começar devagar e aumentar o uso gradativamente, assim os sinais de reação serão mais claros e fáceis de identificar. “Se, após algumas semanas, houver sensibilidade, espinhas ou ressecamento, é sinal de que algo precisa ser ajustado”, diz.

Para quem está começando na skincare coreana, o conselho de Gabi Yoon é: “Não complique”. Ela sugere iniciar pelo básico, uma boa limpeza e um bom entendimento sobre a própria pele. Se pudesse dar um único conselho, seria o cuidado diário. Ela observa uma mudança no Brasil: a compreensão de que é possível cuidar da pele em casa, sem depender exclusivamente de clínicas de estética.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

