

A busca pelo sono embelezador

POR GIOVANNA KUNZ

O autocuidado tem ganhado cada vez mais espaço na rotina das pessoas, inclusive durante o período de sono. Para evitar frizz, rugas e aumentar a elasticidade e a firmeza da pele, toucas de cetim, hidratantes, máscaras faciais e até faixas compressivas se tornaram itens indispensáveis durante a noite. O uso desses acessórios noturnos promete tornar os procedimentos matinais mais fáceis, deixando o cabelo e a pele mais “bonitos” ao acordar, como sugere a tendência morning shed (descarte matinal, em tradução livre), que consiste em aplicar diversas camadas de produtos antes de dormir.

Além da hidratação intensa e da potencialização da absorção de ativos, as sleep lines, também chamadas rugas de sono, podem ser prevenidas com a rotina de autocuidado noturna. Essas marcas são causadas pela compressão prolongada da pele, especialmente quando se dorme na mesma posição e com o rosto amassado no travesseiro, de lado ou de bruços. De acordo com a médica dermatologista Regina Buffman, essa pressão repetida, somada ao atrito com o tecido, pode acelerar o aparecimento e potencializar rugas já existentes.

A diferença das marcas causadas pelo sono para as comuns, decorrentes do envelhecimento, é que elas ocorrem por causa de movimentos repetitivos da musculatura facial ou da perda de colágeno e de elasticidade ao longo dos anos. Além disso, a dermatologista Nandara Paiva afirma que as sleep lines costumam ser mais laterais, mas também podem aparecer na testa, na bochecha, no queixo e no colo.

Cetim como aliado

Somado à compreensão prolongada da cutis, aquelas peles com exposição frequente ao Sol e mais finas, com menos elasticidade e desidratadas são as mais afetadas pelas rugas. No entanto, o tipo de



A tendência Morning Shed é marcada pelo uso de diversos produtos de beleza durante o sono

Reprodução/Kayla Ryan



O uso de touca de cetim ajuda a proteger o cabelo à noite

travesseiro e de fronha também exerce grande influência na superfície cutânea. “Usar fronhas de cetim ou de seda reduz o atrito, e manter a pele bem hidratada antes de dormir, com produtos ricos em antioxidantes e ativos estimuladores de colágeno, ajuda a preservar a elasticidade”, indica Regina Buffman.

Outras opções são as toucas de cetim, usadas para proteger o cabelo durante o sono, que ajudam a reduzir o frizz, evitar a quebra e manter a hidratação dos fios. Embora tragam benefícios, se muito apertadas ou se exercerem atrito constante sobre o rosto, podem favorecer o surgimento de marcas. Por isso, o indicado é que sejam confortáveis e não pressionem a face.

Hábitos e cuidados

Para retardar e suavizar as rugas, mudanças de hábito, como dormir de barriga para cima e usar fronhas adequadas, são as mais importantes. Mesmo assim, também é possível recorrer a bioestimuladores de colágeno, microagulhamentos, fios de PDO e lasers. “Quanto mais elástica, mais densa, menor a chance de essas marcas se fixarem. Por isso, é mais comum em pessoas brancas do que em negras”, ressalta Nandara Paiva.

A prevenção também pode ser impulsionada por hidratantes e algumas outras substâncias, como retinol e tretinoína, que fazem a renovação da pele; ácido hialurônico, que é hidratante e aumenta a elasticidade; niacinamida, que melhora a barreira cutânea e mantém a uniformidade da pele; e antioxidantes, responsáveis por neutralizar os radicais livres. “A longo prazo, é importante que haja uso de colágeno de vitamina C”, diz Nandara.

Faixa modeladora

Lançamento da marca Skims, fundada por Kim Kardashian, a Seamless Sculpt Face Wrap, faixa modeladora para o rosto, também aparece como solução para redefinir o contorno facial e reduzir o inchaço da região facial durante a noite. A máscara de compressão é feita com malha e possui fios de colágeno na composição. Porém, especialistas destacam que não há evidências científicas que comprovem os efeitos do produto.

De acordo com Nandara, a faixa pode ter efeitos visuais sutis e temporários, mas não substitui uma boa alimentação, a mudança na posição do sono, os cuidados dermatológicos e os procedimentos estéticos. “Em teoria, elas poderiam reduzir movimentos e compressão da pele, mas, se usadas de forma inadequada ou muito apertadas, podem prejudicar a circulação ou causar irritações”, acrescenta Regina Buffman.

Esses cuidados, quando exagerados, podem causar o aumento de rugas, obstrução de poros e causar acne ou irritações. “Outro risco é a mistura de ativos incompatíveis, que pode provocar ressecamento, vermelhidão e até dermatite de contato”, detalha Regina. Além disso, o uso de diversos produtos e equipamentos pode prejudicar o sono e, consequentemente, o aspecto da pele ao longo do tempo.