



**La roche-posay**  
— Sérum retinol  
B3 (R\$ 216,35)

## Para cada tipo de pele

A seguir, confira os principais ativos indicados para cada caso, de acordo com as recomendações da dermatologista Natasha Crepaldi:

**Pele seca** — Sérums com ácido hialurônico, ceramidas, esqualeno e pantenol. “Esses ativos ajudam a reter água, restaurar a barreira cutânea e melhorar a sensação de conforto”, explica a especialista.

**Pele oleosa** — Sérums leves e oil free, com niacinamida, zinco ou ácido salicílico. “Eles auxiliam no controle da oleosidade, na redução dos poros aparentes e no equilíbrio da pele. É importante lembrar que a pele oleosa também precisa de hidratação, desde que com fórmulas mais leves”, orienta.

**Pele mista** — Sérums equilibrantes, com niacinamida e ácido hialurônico de baixo peso molecular, que hidratam sem pesar e ajudam a uniformizar áreas secas e oleosas.

**Pele acneica** — Sérums com ácido salicílico, zinco, ácido azelaico ou niacinamida. “Esses ativos reduzem a inflamação, auxiliam no controle da acne e melhoram a textura da pele”, afirma.

**Pele com textura irregular** — Sérums com retinol, retinal, ácido glicólico ou ácido mandélico. “Eles estimulam a renovação celular e deixam a pele mais lisa e uniforme.”

**Pele com sinais de envelhecimento** — Sérums com retinol, vitamina C, pepídeos e fatores de crescimento. “Esses ativos estimulam a produção de colágeno, melhoram a firmeza e devolvem luminosidade à pele.”



**Bioderma**  
— Sérum  
hydrabio  
(R\$ 87)



**Ricca**  
— Sérum facial  
niacinamida  
(R\$ 35)

A quantidade ideal costuma ser de duas a três gotas, o suficiente para espalhar no rosto todo, além de mais duas gotas para toda região do pescoço. A maioria dos séruns pode ser usada uma ou duas vezes ao dia, dependendo do ativo e da sensibilidade da pele, completa a especialista.

## Proteção diária

A dermatologista Graziela Alencar destaca um passo essencial da rotina de cuidados com a pele: a proteção solar. Segundo ela, não faz sentido utilizar séruns anti-idade, clareadores ou antiacne que contenham ácidos sem proteger a pele diariamente contra os raios UV. “É a principal etapa do skincare. Não adianta cuidar de diferentes fatores se você não se protege do maior

vilão da pele e principal causador do câncer de pele, que é o Sol”, afirma.

O protetor solar deve ser aplicado como o último passo da rotina e pode ser encontrado em diferentes versões, como líquida, com cor, em bastão ou até em formato de maquiagem. A recomendação é seguir a regra da colher de chá: para rosto, cabeça e pescoço, são indicadas duas colheres de chá. Na parte da frente e de trás do tronco, mais duas colheres da mesma medida.

## Recomendações essenciais

Natasha alerta para o uso de combinações de ativos sem orientação médica, a aplicação de fórmulas muito potentes logo no início do tratamento e o hábito de pular a etapa da hidratação na rotina

de cuidados com a pele: “É seguro usar mais de um sérum na rotina, desde que os ativos sejam compatíveis. Algumas combinações exigem atenção, como retinol com ácidos esfoliantes ou vitamina C pura, pois podem aumentar a irritação. Nesses casos, o ideal é alternar os produtos, usando um pela manhã e outro à noite, ou em dias diferentes”, explica.

Quem está começando deve optar por fórmulas mais simples, com poucos ativos, e observar a reação da pele. Pular o hidratante acreditando que o sérum substitui essa etapa também é um erro comum. Embora seja eficaz, o sérum não substitui uma rotina completa, que deve incluir limpeza, hidratação e proteção solar diária.

**\*Estagiária sob a supervisão de  
Sibele Negromonte**