

Rosto limpo, alma leve



Reprodução/FreePik

POR EDUARDO FERNANDES

Depois de uma festa ou daquele dia de trabalho intenso, muitas mulheres cometem um descuido que pode custar caro: dormir de maquiagem. Um dos principais vilões da rotina de skincare, esse pequeno erro pode comprometer a barreira cutânea e acelerar o surgimento de rugas e imperfeições no rosto. Durante o sono, a pele passa por um processo natural de renovação celular, que é severamente interrompido pelos resíduos de cosméticos, oleosidade e poluição acumulados ao longo do dia.

Segundo a médica dermatologista Samara Kouzak, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia, essa prática afeta diretamente o equilíbrio do microbioma cutâneo. “Quando há resíduos de maquiagem, o processo de regeneração da face pode ser prejudicado, além do funcionamento dos folículos pilossebáceos, favorecendo inflamação, obstrução dos poros e envelhecimento precoce”, explica a especialista.

Com isso, a atenção deve ser redobrada na região dos olhos, onde a pele é visivelmente mais fina e sensível. Samara Kouzak ressalta que o acúmulo de máscara de cílios e delineador pode causar inflamações locais e riscos maiores, como conjuntivite e blefarite. “Os principais riscos também incluem surgimento de acne e cravos, aumento da oleosidade, irritação e

sensibilização da pele, favorecendo dermatites de contato e outras alergias”, detalha Samara.

A região dos olhos exige limpeza mais delicada e uso de produtos adequados para evitar sensibilização. A linha dos cílios também exige cuidado, pois o acúmulo de máscara pode causar inflamações locais. “O nariz e a região ao redor da boca costumam ter uma maior concentração de glândulas sebáceas, com tendência à obstrução caso não sejam higienizados corretamente.”

Rotina de cuidados

Seja em casa, seja fora dela, Luiza Dantas, 24 anos, adora estar maquiada. Por isso, o cuidado com a pele precisa ser dobrado. “Tento sempre manter a hidratação, bebendo bastante água e usando produtos não comedogênicos, que não entopem os poros”, detalha.

No entanto, mesmo que esteja atenta e com uma rotina especial para pele, vez ou outra acontece de dormir com maquiagem. Mas, assim que acorda, reforça a limpeza do rosto, especialmente quanto à hidratação. “Uso o Cicaplast Baume B5 da La Roche-Posay, que ajuda a acalmar e recuperar a pele, sinto que ele ajuda bastante, não só nos dias que preciso de um cuidado redobrado, como também ajuda a manter a hidratação no clima seco de Brasília”, acrescenta Luiza.

Para retirar a maquiagem, ela usa água micelar e, depois, lava com um sabonete específico para seu tipo de pele, como o gel de limpeza facial. “Para finalizar, gosto de usar um sérum de ácido hialurônico.”

Estratégias e tendências

A dermatologista Regina Buffman destaca que a presença desses resíduos impede que a pele respire adequadamente. Segundo ela, a longo prazo, o resultado é a perda de viço, textura irregular e até intensificação de linhas finas, já que a pele não consegue se recuperar corretamente do estresse oxidativo diário. O ideal, conforme a profissional, é realizar uma limpeza em duas etapas: primeiro, usar um demaquilante ou óleo de limpeza para dissolver a maquiagem; em seguida, lavar o rosto com um sabonete adequado ao tipo de pele.

“Para quem não dispõe de produtos específicos, uma alternativa é utilizar um sabonete facial suave e, em casos pontuais, óleos vegetais leves, como o de coco ou jojoba, para ajudar na remoção — sempre com cuidado para não deixar resíduos. O mais importante é garantir que a pele esteja completamente limpa antes de dormir”, acrescenta Regina.

Para cuidados mais específicos, pessoas com peles oleosas devem optar por produtos oil-free e fórmulas leves, como águas micelares ou géis