

Priti

Pele de milhões

Descubra os três passos infalíveis para uma pele saudável e radiante sem filtros



Beleza sustentável

Conheça as novas formas de produção na indústria de cosméticos

Na raiz do problema

Descubra os motivos da queda capilar e como cuidar dos fios

Peles sensíveis

Relatos sobre os produtos queridinhos para pele sensível

Editorial

Beleza que faz bem

Já tirou um tempo para cuidar de você hoje? Não precisa ser nada complicado: assistir uma série com alguém que você ama, tomar o seu chá preferido olhando o movimento da rua, passar um hidratante bem cheiroso após o banho... Qualquer coisa que te faça bem.

Às vezes temos tantas responsabilidades para com os outros que esquecemos daquelas que temos com nós mesmos. A Priti foi criada justamente para te lembrar da importância de tomar conta de si. Nós entendemos a beleza como uma forma de autocuidado, uma demonstração de amor próprio. Acreditamos que o corpo é o nosso bem mais precioso e que precisamos aprender a amá-lo e cuidar dele como tal. Para isso, oferecemos aos nossos as informações necessárias para que você possa cuidar dele da melhor forma possível. Dos cabelos às unhas, do *skincare* à maquiagem, nosso objetivo é formar leitores capazes de tomar decisões conscientes em relação aos seus próprios corpos e comprar os produtos mais adequados para o resultado que desejam alcançar.

Nesta edição, conheça um pouco mais sobre as novas formas de produção e consumo de cosméticos na reportagem “*Beleza Sustentável*” e descubra as principais causas de queda capilar e como cuidar fios em “*Na raiz do problema*”. Como matéria de capa, “*Pele de milhões*” ensina a montar uma rotina de *skincare* diária em apenas três passos e, por fim, trouxemos relatos e indicações de produtos próprios para as peles sensíveis ou sensibilizadas na reportagem “*Queridinhos das peles sensíveis*”.

Boa leitura!

Juliana Jacinto

Revista Priti

Ano 1 | Nº 1

Agosto de 2022

Projetos gráfico e editorial

Juliana Jacinto

Reportagem e diagramação

Juliana Jacinto

Fotografia

Divulgação e acervo pessoal das entrevistadas

Ilustração

Rawpixel (capa) e Freepik, via Freepik

Revisão

Ildo Francisco Golfetto

Trabalho de Conclusão de Curso de Juliana Jacinto em 2022.1, no bacharelado em Jornalismo da Universidade Federal de Santa Catarina, sob orientação do Prof. Dr. Ildo Francisco Golfetto

Sumário

Mercado

● **Beleza sustentável** 4

Conheça as novas formas de produção na indústria de cosméticos

Saúde

● **Na raiz do problema** 10

Descubra os motivos da queda capilar e como cuidar dos fios

Beleza

● **Pele de milhões** 16

Descubra os três passos infalíveis para uma pele saudável e radiante sem filtros

Cosméticos

● **Queridinhos das peles sensíveis** 24

Relatos sobre os produtos queridinhos para pele sensível



Mercado

A sua
beleza
se sustenta?



Reportagem: Juliana Jacinto
Imagens: Divulgação e acervo pessoal
Capa da reportagem: Rawpixel, via Freepik
Ilustrações: Freepik e Rawpixel, via Freepik

B

eleza

S

ustentável

Uma nova forma de produzir cosméticos

Você sabe de onde vem a matéria prima do seu hidratante favorito? Se as embalagens dos cosméticos que você utiliza são biodegradáveis? Conhece as fórmulas dos produtos que você usa diariamente na pele e sabe se seus ingredientes são realmente seguros? Todas essas preocupações estão se tornando cada vez mais determinante na compra do consumidor brasileiro e internacional. Uma pesquisa feita pela agência internacional de coleta de dados *Mintel*, revelou que 85% dos usuários brasileiros preferem agir de forma a não prejudicar o meio ambiente. Outra pesquisa, realizada pela *Soil Association*, mostra que 79% dos consumidores britânicos preferem comprar produtos orgânicos e 41% optam pela beleza orgânica, preocupados com a questão da sustentabilidade.

Essa tendência de consumo cresceu de tal forma que grandes marcas, de diversos setores da indústria, se sentiram pressionadas a mudar sua dinâmica produtiva para adotar padrões mais sustentáveis, enquanto novas empresas passaram a nascer com a missão de oferecer opções mais éticas, limpas e responsáveis ao consumidor. No mercado da beleza, esses ideais aparecem através de movimentos como *clean beauty*, veganismo, ***cruelty-free*** e preferência por produtos naturais e orgânicos.



Para entender mais sobre o movimento ***cruelty-free***, assista ao curta metragem "Save Ralph" apontando a câmera do seu celular para o QR Code acima.



CLEAN BEAUTY

A **clean beauty** – ou beleza limpa –, preza pelo desenvolvimento e uso de cosméticos que não sejam prejudiciais nem à pele do usuário e nem ao planeta. Suas formulações evitam componentes que possam causar alergias, alterações hormonais ou concentrar minerais pesados no organismo, como parabenos, sulfatos, petrolatos, fragrâncias, conservantes e filtros químicos.



NATURAIS E ORGÂNICOS

Para um produto ser considerado **natural**, ele precisa ter em sua composição ao menos 5% de ingredientes orgânicos e 95% de ingredientes naturais, além de não conter químicos como petrolatos, parabenos, amônia e silicones. Já para produtos **orgânicos**, é exigido que, em sua composição, 95% das matérias-primas sejam orgânicas, cultivadas necessariamente sem agrotóxicos e respeitem o meio ambiente.



VEGANISMO

O **veganismo** é um movimento político contrário a qualquer tipo de exploração animal, seja pela indústria alimentícia, têxtil ou cosmética. Cosméticos veganos não possuem ingredientes de origem animal na sua composição, como leite, cera de abelha, lanolina ou colágeno, e nem fazem testes ou qualquer outra prática de exploração e crueldade contra animais.



CRUELTY FREE

O selo de **cruelty-free** – ou livre de crueldade –, é aplicado em produtos que, em sua cadeia produtiva, não praticam nenhum tipo de teste ou crueldade com animais. O movimento, entretanto, não garante que os produtos sejam livres de ingredientes que tenham origem animal.

Carolina Steiner, de 35 anos, é sócia-proprietária da **Lazú Pigmentos Faciais**, uma marca de maquiagens multifuncionais com *skincare* nanotecnológico, que busca trazer praticidade para o dia a dia da mulher brasileira. Seus produtos foram desenvolvidos com formulações limpas e produzidos unindo tecnologia e sustentabilidade, de forma a provocar o menor impacto ambiental possível. “A gente percebe que a exigência do consumidor tá indo pra esse lado, que ele já não aceita mais usar qualquer coisa. Como o nosso produto é novo, tem gente que ainda fica com o pé atrás de comprar, mas quem compra acaba se apaixonando”, conta a empresária.

Para garantir a qualidade dos produtos e manter o compromisso ético da marca, foi preciso fazer uma avaliação rigorosa dos fornecedores. “A gente foi bem exigente para escolher as matérias primas. As empresas tinham que ter laudo comprovando que não tinha nenhum tipo de impureza, toxina ou metal pesado nos ingredientes, que já eram todos naturais. Também pedimos comprovação de que em nenhum momento da cadeia produtiva houve qualquer tipo de testes em animais ou exploração animal e, obviamente, tudo vegano”, explica Carolina. “Além disso, as empresas tinham que ser socialmente responsáveis, sem nenhum tipo de exploração de mão de obra e com extrativismo sustentável”.



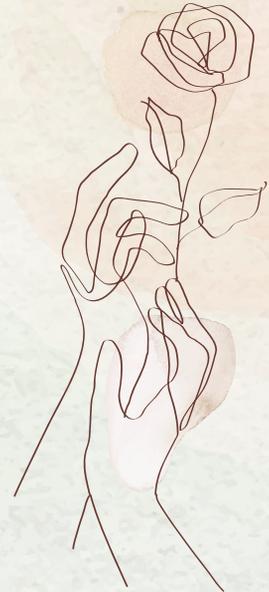
Carolina Steiner

A empresária é graduada em História e trabalhou durante oito anos como musicista profissional antes de criar a Lazú.



Além das fórmulas limpas, a Lazú também utiliza embalagens de papelão em seus produtos para diminuir o impacto ambiental.

A empresária acredita que tais medidas, apesar de trabalhosas, são necessárias para a manutenção da indústria. “A gente chegou no limite do planeta. É mais que uma questão de ética, é uma questão de responsabilidade social para nossa sobrevivência”, conclui. Além da Lazú, outras marcas nacionais, como a Simple Organic, a Sallve e B.O.B., nasceram com a proposta de diminuir o impacto ambiental causado em sua cadeia produtiva, oferecendo produtos veganos, limpos e *cruelty-free*. Dentre as gigantes da indústria brasileira de cosméticos, Natura e Boticário também estão caminhando para uma dinâmica mais sustentável, utilizando mais embalagens biodegradáveis, implementando a política de refis para embalagens plásticas e desenvolvendo produtos mais naturais e livres de exploração animal.



Eneli Gomes

“De dois anos para cá parece eu tenho encontrado bem mais opções limpas no mercado, o que tem me ajudado a economizar bastante”, conta Eneli após aderir ao consumo sustentável e sentir o impacto no bolso.

Entre o mercado consumidor, essa preocupação também está muito presente. “Ser sustentável virou uma necessidade não só para quem consome mas também para quem produz”, conta Eneli Gomes, estudante universitária de 22 anos. Assim que iniciou o curso de Biologia na Universidade Federal de Santa Catarina, Eneli decidiu ser mais responsável em suas escolhas cotidianas. “Quando comecei a estudar com mais profundidade sobre o nosso impacto no planeta e ver nas saídas de campo o tanto de lixo presente em todo lugar, eu só conseguia pensar que precisava fazer alguma coisa. Foi assim que eu parei de comer carne e passei a ser mais consciente com o lixo que eu gerava. Troquei o plástico por opções que não tivessem um impacto tão grande no meio ambiente e comecei a comprar mais de marcas que se comprometessem às mesmas causas que eu”.

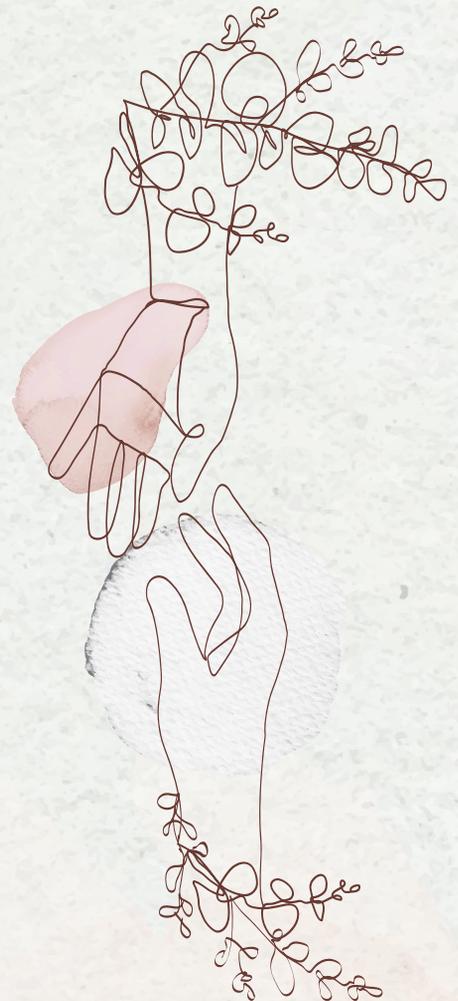
Apaixonada em cuidar da pele e dos cabelos, a estudante conta que foi difícil ajustar o orçamento limitado do estágio a sua nova forma de consumo. “Já reparou que tudo que é vegano e natural é mais caro?”, pergunta entre risos. “Tive que começar a organizar melhor as minhas compras e estabelecer prioridades. Mesmo assim, fico feliz em pensar que pelo menos estou ajudando uma empresa menor a se estabelecer e comprando um produto de qualidade que foi feito da maneira correta”.

Preço da responsabilidade

Uma dúvida muito frequente por quem começa a se interessar pelo consumo de beleza sustentável, é se os produtos naturais, limpos e veganos são realmente mais caros? A resposta: depende. Assim como os outros produtos com fórmulas mais tradicionais disponíveis no mercado, o preço também pode variar entre os produtos a depender de diversos fatores, como popularidade da marca, escala de produção e ingredientes utilizados.

Matérias-primas orgânicas, por exemplo, podem ser de quatro a cinco vezes mais caras que as convencionais, que geralmente são tratadas com produtos químicos nocivos à saúde. Outra questão se apresenta na utilização do plástico. “Tem muita marca que se diz sustentável, mas usa embalagem de plástico. A gente entende que as vezes não tem como fugir. O custo benefício do plástico é melhor e tem alguns produtos, como o rímel, por exemplo, que uma embalagem plástica é a saída mais viável”, explica Carolina, sócia proprietária da Lazú Pigmentos Faciais. Investir em embalagens alternativas, que causem menos impactos ambientais, como o papelão ou algum outro composto biodegradável, também encarece o preço dos produtos.

Mesmo assim, a empresária acredita que a sustentabilidade é o caminho para o futuro. “É um caminho sem volta. Ser sustentável e ter uma indústria são coisas que podem caminhar juntas. A gente ainda tem algumas limitações porque tudo o que é sustentável é mais caro, mas isso não pode ser um empecilho para as empresas, principalmente para as grandes empresas que têm condições de dar o exemplo e de fazer uma política de sustentabilidade”, conclui.



Reportagem: Juliana Jacinto

Imagens: Acervo pessoal

Capa da reportagem: Rawpixel,
via Freepik

Ilustrações: Freepik e Rawpixel,
via Freepik



De kior em kior

Na raiz do problema

Entenda o porquê da queda e aprenda a manter os cabelos saudáveis

“**A**cho que eu nunca perdi tanto cabelo na vida”, comenta Regina Akemi Sato, de 32 anos. Proprietária de uma loja de materiais de construção, dona de casa e mãe de uma criança de quatro anos, ela viu sua rotina tornar-se ainda mais caótica durante a pandemia. “As creches fecharam e o jeito foi começar a trazer a Geovanna [sua filha] para trabalhar comigo na loja”, explica. Promovida a mãe em tempo integral e fazendo malabarismo para conciliar os aspectos pessoais, profissionais e financeiros de sua vida, o reflexo foi sentido principalmente na hora de escovar os cabelos após o banho. “Era assustador, parecia que eu estava perdendo uma peruca por dia”.

Segundo um estudo publicado pelo *Journal of the American Academy of Dermatology*, em setembro do ano passado, casos de queda capilar aumentaram em 400% durante a pandemia. Realizado por um grupo internacional de especialistas, o artigo reuniu dados de pacientes com diversas condições e distúrbios capilares, que tiveram início pouco tempo após diagnóstico positivo para Covid-19. Além da recém descoberta relação com a doença, o estresse causado pelo confinamento e pelas mudanças na rotina do brasileiro também pode ser apontado como fator agravante para o aumento nos casos de queda excessiva durante a pandemia.



Regina e Geovanna

“Ela ficou conhecida entre os clientes e até ganhou uniforme da loja”, conta Regina sobre quando começou a levar Geovanna para trabalhar consigo.

A médica dermatologista Thais Furtat, de 32 anos, explica que, na maioria dos casos, a queda capilar não ocorre em consequência a um fator recente ou situação imediata, mas sim a um estresse sofrido pelo corpo três meses antes: “Sempre que começar a queda mais importante [com maior volume], temos que voltar no tempo e tentar fazer o diagnóstico do que pode ter causado isso. Ou seja, pensar o que estressou tanto o seu corpo que ele precisou poupar energia e deixar que o cabelo caísse, para que ele pudesse usar essa energia em outras funções”, completa.

Thais também afirma que a queda é um processo natural do organismo e que, em média, é normal que entre 100 e 150 fios se desprendam do couro cabeludo todos os dias. “Como não temos como contar exatamente quantos fios caem durante o dia, uma dica para descobrir o seu volume normal de queda é prestar atenção na quantidade de fios que saem na escova ao pentear os cabelos durante o dia ou ao desembaraçar após o banho. Se essa quantidade aumentar muito, é bom procurar orientação médica”, aconselha a médica.



Para saber mais sobre o **eflúvio telógeno**, aponte a câmera do seu celular para o QR Code acima e assista ao vídeo da Sociedade Brasileira de Dermatologia.



De acordo com a médica, cerca de 80% dos nossos fios estão em fase de crescimento, enquanto os outros 20% se dividem entre a fase de descanso e a de queda.

Ao procurar um dermatologista, Regina descobriu que seu caso se tratava de um distúrbio conhecido como **eflúvio telógeno**, uma condição comum de queda capilar relacionada ao estresse emocional ou fisiológico, vivenciado normalmente após cirurgias ou infecções. “Fui ao médico esperando a receita de algum remédio que fizesse meus cabelos pararem de cair, mas para a minha surpresa ele disse que a queda ia se normalizar sozinha e me mandou para casa. Um mês depois, ela realmente parou.”, conta a empresária. O eflúvio é considerado uma condição autolimitada, ou seja, tem duração pre-determinada entre três e quatro meses e, após esse período, o padrão de queda capilar volta ao seu antigo normal.

Da raiz até a ponta

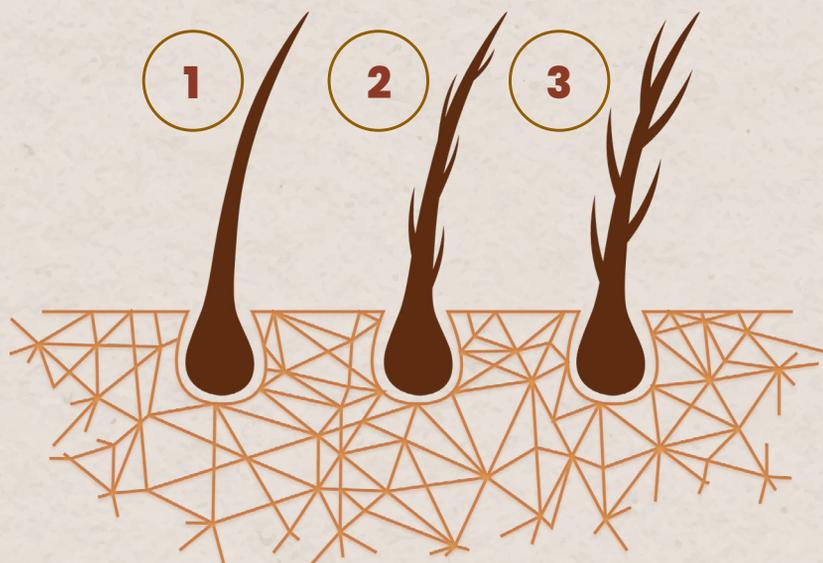
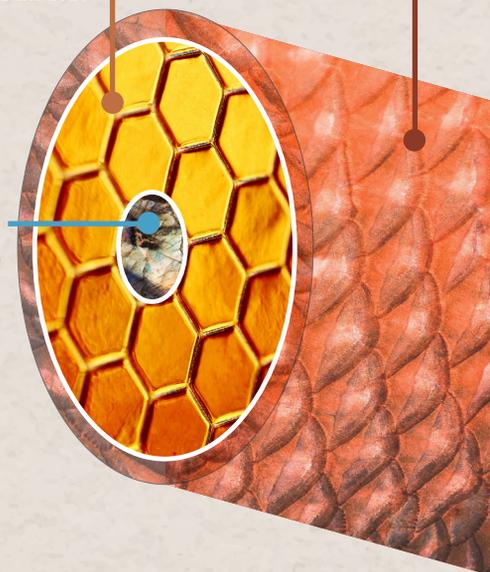
Além da queda, outros males também afligem os cabelos dos brasileiros. Quebra, ressecamento, frizz e pontas duplas são algumas das maiores queixas levantadas nos consultórios do país. Para entender melhor suas causas e como evitá-las, primeiro é preciso entender como funciona a estrutura dos fios. Cada fio de cabelo é composto por três camadas, que possuem diferentes funções.

Procedimentos como a descoloração e os alisamentos, químicos ou térmicos, podem danificar as cutículas. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SDB), as cutículas permanecem abertas em cabelos danificados, fazendo com que os fios percam umidade, brilho e resistência e resultando em queixas como pontas-duplas, cabelos porosos, difíceis de pentear, quebradiços ou eriçados. Também explicam que quando os fios estão saudáveis, são capazes de preservar as moléculas de água e proteína em seu interior, fazendo com que os fios fiquem maleáveis, hidratados e com brilho.

Cutícula: estrutura que cobre toda a parte externa do fio, é formada por células mortas que se sobrepõem umas às outras, adotando um formato semelhante a escamas. Sua principal função é proteger o córtex de agressões externas e é responsável pela textura, brilho e maciez dos fios.

Córtex: camada intermediária do fio, é nesta camada que é definida a força, coloração, textura e curvatura do cabelo.

Medula: localizada no centro da haste, é responsável por distribuir minerais e nutrientes até as extremidades.



1. Cutícula fechada

Apresenta baixa porosidade e pouco dano. O córtex segue protegida e hidratada.

2. Cutícula aberta

Apresenta porosidade média e dano moderado. Ainda protege o córtex e mantém o fio suficientemente hidratado.

3. Cutícula danificada

Apresenta alta porosidade e muito dano. Não oferece mais proteção ao córtex e não mantém mais a hidratação do fio, deixando-o seco e ressecado.



Cristiane Garcia

Cristiane também realizou uma cirurgia bariátrica que debilitou seu organismo ao ponto de causar uma queda severa de cabelo: “Em um ponto eu achei que ia ficar careca”.

Cristiane Garcia, agente de turismo de 43 anos, nunca gostou de ter cabelo moreno. “Mesmo sendo minha cor natural, não acho que combine comigo. Quando estou loira pareço muito mais jovem”, explica. Além da frequente descoloração, Cristiane também alisa os cabelos com escova progressiva a cada três meses e está sempre mudando a tonalidade dos fios. Essa rotina, entretanto, vem com um custo bastante alto – e não estamos falando da conta do salão. “Já nem sei mais quantos cortes químicos eu já tive, não importa o quanto eu hidrate e trate o cabelo depois, nunca consigo que ele cresça além da linha dos ombros”.

Thaís explica que a quebra ocorre justamente porque não é possível recuperar a integridade original do cabelo após uma agressão. “O único jeito de tratar um cabelo danificado é cortando ou mantendo uma rotina permanente de cuidados para tentar amenizar o dano às cutículas”, explica a dermatologista.

Maquiagem que funciona

Nathalia Leite, de 23 anos, estudante no último ano de enfermagem em uma universidade pública, conta que assim que entrou na faculdade também realizou diversos procedimentos químicos nos cabelos. “Era a moda do cabelo colorido, sabe? E para pegar cor precisa descolorir bem ele antes”. Na época, ela tinha um ombrê hair vermelho que não durou muito tempo. “Era tão difícil de cuidar que eu decidi só cortar logo e deixar crescer de novo”. Hoje com luzes loiras e em transição capilar para definir novamente os cachos, ela cuida dos cabelos utilizando o cronograma capilar.

Composto de três diferentes tipos de tratamentos, feitos através de máscaras ou óleos capilares que recuperam componentes perdidos em cabelos danificados, o cronograma capilar pode ser utilizado em todos os tipos de cabelo, do liso ao crespo. A frequência de aplicação varia de acordo com a curvatura e as necessidades do fio.



Nathalia Leite

Além do rosto, Nathália conta que também era normal pintar os cabelos antes das festas ou torneios universitários.

Hidratação

É responsável por repor **água** e nutrientes essenciais aos fios, ajuda a tratar o ressecamento.

Ativos hidratantes

D-Pantenol:

Proporciona hidratação de longa duração, maciez e brilho.

Babosa: Hidrata, regenera e auxilia no combate à queda dos fios, além de agir como um antioxidante natural.

Nutrição

O tratamento repõe **lipídios** (gorduras) aos fios, criando uma barreira que protege a haste capilar de agressões externas e alinha as cutículas.

Ativos nutritivos

Óleo de Rícino: Possui ação fortalecedora e auxilia no combate à queda por quebra;

Óleo de Coco: Rico em Vitamina E e Ácidos Graxos;

Reconstrução

Repõe **proteínas** aos fios danificados, tratando a quebra, a porosidade e o *frizz*.

Ativos reconstrutores

Colágeno: Retém a água e uniformiza as cutículas, além de hidratar, manter a forma dos cachos e prevenir a quebra;

Creatina: Repara os danos e compõem a cadeia de queratina dos fios;

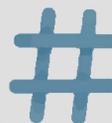
“Mas é importante entender que o fio não se regenera, tudo o que a gente faz nele age como se fosse uma maquiagem”, explica a dermatologista. Mesmo realizando o tratamento de maneira correta e frequente, não é possível reverter os danos causados aos fios. “Assim que você parar o tratamento, ele vai voltar para o seu estado danificado natural”.

Para prevenir o desgaste dos fios, Thaís recomenda o uso de protetores térmicos sempre que o cabelo precisar se exposto ao calor de secadores e chapinhas, uso de chapéus ou bonés quando ao ar livre em horários de maior intensidade solar e moderação na realização de tratamentos químicos nos cabelos.





Qual o filtro
da sua
pele?



Reportagem: Juliana Jacinto
Imagens: Acervo pessoal
Ilustrações: Freepik e Rawpixel,
via Freepik

Pele de

= milhões =

Descubra quais são os passos essenciais para alcançar uma pele mais saudável e uniforme

O interesse do brasileiro em cuidar da pele nunca esteve tão em alta. Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), produtos relacionados ao tratamento e limpeza da pele registraram crescimento de 21,9% nas vendas durante a pandemia. Dentre os itens mais populares, destacam-se artigos para o corpo e esfoliantes, que tiveram aumento de 153,2% na procura em relação aos períodos anteriores, e máscaras para tratamentos faciais, com alta de 91%. Em 2021, o Brasil foi o quarto maior mercado consumidor em relação ao valor total gasto na categoria, ficando atrás apenas de Estados Unidos, China e Japão.

“Quando decidi começar a cuidar da pele, não podia ir na farmácia que já voltava para casa com um creminho novo”, conta Viviane Mendes, engenheira civil paulista de 31 anos. Com o início das medidas de distanciamento social em São Paulo e a recomendação de que a população permanecesse em casa, Viviane passou a ficar mais tempo nas redes sociais e descobriu o *skincare* através de suas influenciadoras digitais favoritas. “A pele delas era ‘perfeita’ mesmo sem maquiagem e eu queria ter uma pele assim também”, explica.



Com manchinhas e texturas deixadas pela acne na adolescência, ela começou a comprar os mais diversos produtos indicados pelas blogueiras, buscando melhorar a aparência da pele. Entretanto, depois de apenas dois meses seguindo uma rotina de mais de 10 passos diários, o resultado obtido foi inverso ao esperado. “Voltei a ter espinhas pela primeira vez em anos e minha pele começou a rejeitar metade dos cremes que eu estava usando!”.

Ao consultar um dermatologista, Viviane descobriu que estava com a pele sensibilizada pela grande quantidade de produtos que usava e que metade deles não era adequado para o seu tipo de pele. “Descobri que tenho a pele seca e sensível ao álcool presente na fórmula de alguns hidratantes e tônicos. Achava que a ardência era normal e sinal de que a limpeza estava sendo mais profunda, dá para acreditar?”, conta entre risos. Hoje, a engenheira segue a rotina de cuidados prescrita pelo seu dermatologista, composta por um limpador suave, um creme hidratante e um protetor solar utilizados diariamente e um ácido específico para suas manchinhas, aplicado duas vezes na semana. “Agora minha pele é outra, ainda não está perfeita, mas um dia chegamos lá”.

Menos é mais

Em tradução literal do inglês, o termo *skincare* se refere simplesmente a “cuidados com a pele”, sendo usado no Brasil para denominar principalmente uma rotina de produtos usados diariamente no tratamento da pele do rosto pela manhã e à noite.





Beatriz Souza

Para economizar, Beatriz recomenda investir em sabonetes faciais em barra, que acabam saindo mais em conta que os líquidos com um resultado semelhante.

Para a médica dermatologista Beatriz Souza, três passos são essenciais para ter uma pele bonita e saudável: limpeza, hidratação e proteção solar. “Isso falando para o corpo todo, toda a área que está exposta fora da roupa, e não apenas para a região do rosto”, completa. Ela conta que não é necessário investir em uma rotina super elaborada para alcançar o resultado desejado e que recomenda aos seus pacientes realizar o básico todos os dias ao invés de utilizar muitos produtos uma vez na semana. “Alguns passos adicionais são bem-vindos, como um tônico para quem tem a pele oleosa, um antioxidante para uma pele mais madura, um creme de tratamento ou um ácido à noite para quem tem indicação médica. É sobre usar o que é adequado para a sua pele e criar uma rotina que você consiga manter”, explica.

Entre a variedade de produtos expostos nas prateleiras das perfumarias e farmácias de todo o país, os mais indicados pelos dermatologistas para obter melhores resultados são aqueles classificados como dermocosméticos. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), diferentemente dos cosméticos, os dermocosméticos trazem em sua composição ativos farmacológicos de ação terapêutica, que auxiliam no tratamento de condições da pele e alcançam suas camadas mais profundas, trazendo melhores resultados com o uso contínuo. Sua composição se aproxima daquelas de medicamentos dermatológicos de uso tópico, desenvolvida a partir de pesquisas científicas e testes clínicos que comprovem a eficácia de seus princípios ativos.

“Às vezes, os cosméticos podem ter compostos parecidos com os dermocosméticos, mas como os estudos para os dermocosméticos são mais aprofundados, por essa exigência ser maior, os dermocosméticos acabam sendo mais seguros”, completa Beatriz.



A tríade infalível

Desenrola: Limpeza

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), a higiene da pele em geral é essencial para mantê-la limpa de poluentes e agentes infectantes que possam ter se acumulado sobre ela ao longo do dia. Para a pele do rosto, em geral, é recomendado que seja limpa duas vezes ao dia, de manhã e à noite, de maneira a remover todo excesso de oleosidade, sujeira ou maquiagem ao qual foi exposta ao longo do dia. Dessa forma, é possível prevenir o entupimento dos poros e evitar o surgimento de cravos e espinhas.

“É necessário realizar uma limpeza adequada que seja específica para o seu tipo de pele. O sabonete pode ser em barra, gel ou espuma, desde que respeite as especificações da sua pele. Para uma pele mais sensível, por exemplo, é recomendado um sabonete mais suave, para uma pele oleosa, algo que vá ajudar no controle da oleosidade”, explica Beatriz.

Peles normais ou secas

Sabonetes líquidos com **pH neutro**, que removam gentilmente as impurezas da pele sem ressecá-la ou agredi-la.

Indicação de produto:

Cleanance Gel
Eau Thermale Avène
Preço médio: R\$60,00 (210ml)

Peles mistas ou oleosas

Sabonetes líquidos ou em barra à base de **ingredientes adstringentes**, que favoreçam a remoção de impurezas e a desobstrução dos poros.

Indicação de produto:

Actine Gel
Laboratório Darrow
Preço médio: R\$45,00 (240ml)

Peles sensíveis

Sabonete líquidos com pH neutro, **sem componentes que agriam a pele ou possam causar alergias**, como álcool ou fragrâncias.

Indicação de produto:

Sensibio Moussant
Bioderma
Preço médio: R\$65,00 (200ml)

Carolini Marques, de 23 anos, tem pele oleosa e sempre lutou contra as espinhas, principalmente durante a puberdade. “Não importava quantas vezes por dia eu lavasse o rosto, em menos de uma hora já dava para fritar uma coxinha nele de novo”, brinca a jovem. Ela conta que usava com frequência sabonetes e tônicos adstringentes para se livrar da oleosidade e evitava usar hidratantes na tentativa de manter a pele sequinha. Mesmo assim, nada adiantava e, na época, ela pensou estar vivendo o tão temido efeito rebote.

Mito comum de que quanto mais se lava a pele, mais óleo ela acaba produzindo, Beatriz explica que o efeito rebote na verdade não existe: “a produção de sebo varia de acordo com cada um, mas quando você limpa a pele e ela volta a ficar oleosa, não quer dizer que você está produzindo mais sebo, e sim que a sua pele está puxando mais óleo pelo princípio da capilaridade”, explica a dermatologista. De maneira simplificada, a capilaridade faz com que a pele, quando oleosa, não produza mais óleo e, quando seca, que reponha naturalmente sua quantidade típica de sebo.

“É um conceito bem recente, até bem pouco tempo atrás mesmo quem fazia dermatologia e estudava para isso também acreditava que o efeito rebote”, completa Beatriz. “O ideal é usar outros produtos que ajudem a controlar essa oleosidade ao invés de ficar lavando a pele o dia inteiro”.

Carolini conta que só conseguiu controlar a oleosidade do rosto e diminuir a incidência de espinhas quando começou a usar anticoncepcional –após descobrir que sua acne era causada majoritariamente por desregulação hormonal –, e protetores solares de toque seco – para regular a produção de sebo ao longo do dia.



Bate: Hidratação

Hidratar a pele é importante tanto por questões estéticas, como garantir sua aparência viçosa e deixá-la macia ao toque, quanto para auxiliar em sua funcionalidade, contribuindo para a manutenção da barreira cutânea e evitando problemas como irritações, envelhecimento precoce e ressecamento.

“Muita gente confunde pele oleosa com pele hidratada, o que na verdade não é a mesma coisa. Pele oleosa e com tendência a acne também tem que hidratar”, explica a médica dermatologista Beatriz Souza. Ela recomenda hidratantes à base de água e com textura em gel ou sérum para paciente com a pele oleosa. “O hidratante em creme, mais rico em óleos e gorduras, é para aquela pele que já tende a ser mais ressecada, mais sensível. Geralmente a gente reserva aquele creme para o corpo e áreas específicas como cotovelo, joelho e pés. Para o rosto é indicado para pessoas de pele mais madura”.

A SBD também recomenda que a hidratação seja feita de dentro para fora, com o consumo de ao menos dois litros de água por dia e o consumo regular de frutas e verduras ricas em fibras. Outras dicas são evitar a exposição excessiva ao sol, banhos muito quentes e o uso frequente de esfoliantes.

Joga de ladinho: Proteção

Por fim, o uso diário de protetores solares – ou fotoprotetores –, pode ser considerado o mais importante passo de *skin-care*, mesmo para quem for passar o dia inteiro dentro de casa. Além de ser fundamental para prevenir o câncer de pele e o envelhecimento precoce da pele, resultando em rugas e aprofundamento de linhas de expressão, seu uso frequente também evita ajuda a tratar manchas e algumas formulações podem controlar a produção de sebo ao longo do dia, deixando a pele com toque seco e evitando o aparecimento de espinhas.



A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda a utilização de fotoprotetores com Fator de Proteção Solar (FPS) acima de 15, com certa resistência à água e suor e que protejam contra as radiações UVA e UVB.

UVA

Possui maior comprimento de onda e penetra mais profundamente nas camadas da pele. Principal causadora do fotoenvelhecimento e do câncer de pele.

Tem o comprimento de onda mais curto e maior intensidade entre as 10h e às 16h. Responsável pela vermelhidão na pele e pelas queimaduras solares.

UVB

Beatriz instrui seus pacientes a usar protetores com FPS 30 ou mais. “O fator de proteção solar é quantas vezes mais ele protege do que se você não estivesse utilizando nada”, explica a dermatologista. Fatores de proteção a partir do 60 são indicados para peles muito brancas, com manchas ou pacientes com histórico de câncer de pele na família. Entretanto, a eficácia da proteção pode variar de acordo com a aplicação: “a maioria das pessoas não aplica a quantidade correta de protetor solar. Pro rosto, seria o tamanho de uma colherzinha de chá. Se você aplica menos do que a quantidade certa, o fator de proteção vai ser menor”, completa.

Cuidado que se sente



Reportagem: Juliana Jacinto
Imagens: Acervo pessoal
Ilustrações: Rawpixel, via Freepik

Queridinhos das peles Sensíveis

Conheça alguns dos melhores produtos que ajudam a tratar e acalmar peles sensíveis



Bruna Espíndola

Quem tem a pele sensível sabe como é difícil criar uma rotina de cuidados que não a irrite. “Até mesmo produtos que se dizem próprios para peles sensíveis às vezes me dão alergia”, conta Bruna Espíndola, residente do primeiro ano de farmácia no Hospital Universitário (HU) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Convivendo com a dermatite atópica desde criança – doença crônica que causa inflamações, lesões e coceira na pele –, ela sempre teve que usar produtos específicos para acalmar a pele do corpo e do rosto e aprendeu a viver com as limitações impostas pela doença. “Não posso usar qualquer tipo de amaciante nas roupas e nem luvas de látex no hospital, se não a coceira é certa. Só posso lavar os cabelos com dermocosméticos e usar hidratantes que não tenham nenhum componente irritante na fórmula”.

Mesmo sendo alérgica a pelos de animais, Bruna mora com dois cachorros e um gato. Ela conta que utiliza o Bepantol Derma para prevenir irritações na pele causadas pelos bichinhos.

Depois de 27 anos de experiência testando produtos para peles sensíveis, Bruna recomenda seus dois hidratantes favoritos para quem sofre com situações semelhantes a sua. “Para a pele do rosto, o **Epidrat Calm**, da Mantecorp, é simplesmente perfeito, tira a vermelhidão e diminui a coceira quase que instantaneamente. Para o corpo eu gosto muito do **Bepantol Derma**, tem um pouco de cheiro de remédio, mas ele acalma a pele que é uma beleza”, explica.

Ambos hidratantes são cremosos e possuem a glicerina como base umectante – responsável por criar uma camada protetora sobre a pele –, combatendo agressões externas e evitando que a água deixe a pele ao longo do dia. Seus princípios ativos promovem a hidratação profunda, além de acalmar e tratar peles sensíveis ou irritadas.

Tabela de preços

💧 Hidratante Epidrat Calm:

Preço médio: R\$ 65,00 (40g)

💧 Hidratante Restaurador

Diário Bepantol Derma:

Preço médio: R\$ 80,00 (400ml)



Mariana Machado

Por utilizar muita maquiagem no dia a dia, Mariana precisa utilizar limpadores suave que não irrite a pele e ainda assim consigam retirar todo o “reboco” para não entupir os poros e causar espinhas.

Para Mariana Machado, de 22 anos, o **Cleanance Gel**, limpador de pH neutro da Avène, foi um dos poucos que também não lhe causaram irritação. “Sempre tive a pele do rosto muito sensível, qualquer produto com álcool ou uma fragrância muito forte na composição me deixa toda vermelha e cheia de bolhinhas”, explica. Ela descobriu o Cleanance por coincidência, ao visitar a casa de uma amiga, e conta que foi amor à primeira vista. “Me apaixonei pela textura logo de cara, mesmo sendo um gel ele faz uma espuma tão suave que parece que eu estou limpando o rosto com uma núvem”. Combinando o gel de limpeza da Avène com o Epidrat Calm, favorito da Bruna, Mariana conseguiu tratar a pele e prevenir irritações. “Hoje em dia é muito raro eu ter casos de coceira, brotoejas ou vermelhidão. É tudo uma questão de descobrir quais produtos funcionam para você”, afirma.

Com a proposta de purificar e matificar – deixar a pele sem brilho oleoso –, delicadamente a pele, o limpador é conhecido por produzir uma sensação de maciez agradável ao toque, diferente de outros sabonetes no mercado com a mesma proposta, como o Normaderm, da Vichy, ou o Effaclar, da La Roche-Posay. Silvana Garcia, de 50 anos, conta que comprou o Cleanance Gel pela primeira vez por indicação de sua dermatologista, dois anos antes, e hoje já está no quarto frasco, indo para o quinto. “Outra vantagem é que ele rende muito, mesmo usando todos os dias demoro quase seis meses para acabar com a versão de 300 ml”.

Beatriz Souza, médica dermatologista em Florianópolis, explica que o uso de águas termais também ajuda a tratar casos de peles sensibilizadas por rosáceas, agressões climáticas, como frio e vento muito fortes, e até mesmo após procedimentos estéticos como peelings e aplicação de lasers. “Não é um produto essencial, mas existem algumas indicações específicas que o uso cai bem”, explica a dermatologista.

Em seu consultório, ela recomenda a [Água Termal da Avène](#) para suas pacientes. Segundo o fabricante, a água é extraída de fonte natural com grande concentração de minerais, ela atua tanto na hidratação da pele quanto no reforço das defesas naturais, proporcionando também ação antioxidante.

Tabela de preços

- ◆ **Cleanance Gel de Limpeza**
Preço médio: R\$75,00 (300ml)
- ◆ **Normaderm**
Preço médio: R\$70,00 (300ml)
- ◆ **Effaclar Concentrado**
Preço médio: R\$60,00 (300ml)
- ◆ **Água Termal Avène**
Preço médio: R\$80,00 (300ml)



Prityi

