



Tutorial: rotina de skincare rápida para os homens

O primeiro passo para entender quais são os melhores produtos para a rotina de skincare de alguém é sempre entender qual é o [tipo de pele](#) da pessoa, para que eles atendam as necessidades da pele.

Por esse e por outros motivos, fazer o acompanhamento com um profissional de saúde, como o dermatologista, é sempre enriquecedor. Além disso, tem um passo a passo básico que pode ajudar quem está começando a entrar nesse universo.

Antes de começar, vamos entender por que a rotina para pele masculina é diferente?

O organismo masculino possui uma concentração maior de testosterona, o que afeta a textura, a densidade e a espessura da pele, tornando-a mais áspera¹. Na adolescência, principalmente, as alterações hormonais propiciam ainda mais o aparecimento da acne. Além disso, a quantidade de glândulas sebáceas é maior nos homens, fato que aumenta a [oleosidade](#) e deixa a derma mais propensa ao aparecimento da acne¹.

Após os 25 anos, o que se observa com mais frequência é a foliculite da área da barba, que não tem correlação hormonal, mas sim ao trauma do ato de barbear-se, pois o atrito acaba removendo o pêlo e a camada córnea da epiderme. Ao crescer, o pêlo bate nessa camada córnea que se reconstitui com maior rapidez e acaba por encurvar-se, muitas vezes gerando inflamação.

Rotina de skincare básica em 3 passos

Depois de entender como a pele dos homens funciona, fica mais fácil cuidar dela. Então vamos ao passo a passo:

1. Limpeza: feita com sabonete facial específico para a sua pele;
2. Hidratação: pode ser feita com loções, cremes ou até mesmo com produtos em gel;
3. Proteção solar: crucial para o dia a dia. O protetor solar provavelmente já fazia parte da sua rotina antes¹.

Se você quiser ir além da sua [rotina de skincare diária](#), pode procurar um profissional de saúde habilitado para entender se há indicação de procedimentos injetáveis para a sua história de pele.

A linha de ácido hialurônico injetável Restylane®, por exemplo, possibilita um tratamento personalizado, de acordo com suas características, o resultado desejado e a área em que o procedimento será realizado², enquanto o tratamento com o bioestimulador de colágeno Sculptra® melhora a qualidade da pele, restaura a firmeza perdida do longo do tempo e traz de volta a sustentação³.

Essas são as dicas para você, que deseja cuidar da sua pele tanto de fora para dentro, quanto de dentro para fora.

1. <https://sbdrrj.org.br/pele-de-homem-tambem-precisa-de-cuidados/> (consultado em 20 de junho de 2023)
2. Segura S, Anthonioz L, Fuchez F, Herbage B. A complete range of hyaluronic acid filler with distinctive physical properties specifically designed for optimal tissue adaptations. J Drugs Dermatol. 2012;11:S5- S8.
3. Bohnert K, Dorizas A, Lorenc P, Sadick NS. Randomized, Controlled, Multicentered, Double-Blind Investigation of Injectable Poly-L-Lactic Acid for Improving Skin Quality. Dermatol Surg. 2019 May;45(5):718-724.

Compartilhe este artigo