



Como criar uma rotina de produtos de skincare?

Você já ouviu o termo “*skincare*”? Muito utilizado por influenciadores e matérias ligadas à dermatologia, ele se refere aos cuidados com a pele para prevenção dos sinais de envelhecimento e de doenças.

Afinal, a pele é o maior órgão do corpo humano e considerada a principal barreira física contra o meio externo. Ela está em transformação constante e, ao longo dos anos, muda de maneira significativa [1].

Iniciar essa rotina, portanto, é indispensável, mas será que você sabe como dar o pontapé inicial? Separamos algumas instruções que vão te ajudar a começar os verdadeiros cuidados que você precisa para estar sempre de bem com ela.

Quando iniciar?

Um dos questionamentos mais comuns é com relação à idade. Porém, é preciso reforçar que, quando se fala de cuidados, não há um momento certo para iniciar. Os especialistas sugerem que ele deva ser feito o quanto antes para prevenir os temidos sinais de envelhecimento. Ou seja, antes dos 20 anos, já na adolescência, com o surgimento de acne, é uma boa sugestão para definir o ponto de partida.

Cuidado deve começar com o básico

Quando lista os cuidados diários com a pele, a Sociedade Brasileira de Dermatologia [2] começa com o mais básico deles: a higiene. Isso mesmo! Reforçar a limpeza da sua pele é fundamental para que ela fique bonita e saudável. Afinal, no dia a dia, ela pode acumular impurezas com a maquiagem e com a exposição a poluentes. O recomendado é higienização duas vezes ao dia - manhã e noite - para minimizar o acúmulo de oleosidade e

demais resíduos.

Por isso, invista em sabonetes específicos para o seu tipo de pele. Existem diversas opções e variações presentes no mercado. Outras indicações são os géis de limpeza, lenços ou água micelar, que também contribuem significativamente com a higiene [3].

Você pode estar se perguntando quais serão as consequências de não levar esse hábito adiante. Dentre eles, é possível citar o envelhecimento precoce e a oclusão dos poros, esta última responsável pelo surgimento de cravos e espinhas.

Proteção solar também deve ser incluída

Continuando com o básico, a proteção solar não pode ser negligenciada. A radiação ultravioleta (UV) penetra profundamente na pele e pode provocar inúmeras modificações que vão desde o surgimento de pintas e manchas até outros problemas mais agudos. Além disso, esse cuidado também previne o aparecimento de tumores benignos ou malignos, como o melanoma [2].

Por isso, a indicação é que a aplicação do protetor faça parte de sua rotina de skincare diariamente, mesmo se você não se expuser diretamente ao sol. Já o fator de proteção (FPS) deve ser, no mínimo, 30 [1].

Outros produtinhos indispensáveis

Para reforçar essa rotina básica, alguns outros produtinhos também devem ser incluídos. Listamos alguns deles considerados básicos e seus benefícios. Confira:

Esfoliante: ele é indispensável porque oferece a renovação tão necessária para a pele. Além disso, também ameniza a aparência de marquinhas ou manchas de acne [4];

Sérum: altamente concentrado em princípios ativos, esse fluido ajuda na revitalização e hidratação. Com isso, pode ajudar na regeneração das fibras de colágeno e elastina [5];

Hidratantes: o produto oferece maciez à pele e outros benefícios, como o controle de brilho e oleosidade, podendo, até mesmo, dar aquele efeito lifting super requisitado [6];

Ácidos: são muitas as opções encontradas no mercado e cada um tem benefícios distintos, desde o clareamento de manchas até a suavização de linhas de expressão. Eles podem ser encontrados em cremes específicos ou mesmo em produtos manipulados. Temos, como exemplos, o glicólico, retinóico, entre outros [7].

Tratamentos injetáveis: para quem deseja potencializar os resultados desses cuidados diários, é indicada a utilização de injetáveis. Para um efeito de hidratação profunda, por exemplo, **Restylane® Skinboosters™** é um grande exemplo de eficiência. Afinal, o ácido hialurônico presente nele é um componente natural da pele que, com o passar do tempo, acaba tendo sua produção reduzida [8].

Mas, lembre-se, todas as recomendações devem ser analisadas com o auxílio do especialista que te acompanha. Ele será capaz de definir as melhores sugestões de produtos específicos para o seu tipo de pele, além de avaliar efetivamente quais os problemas que mais te incomodam.

Fontes:

1 Ferreira, Rubens Rezende et al. a importância do uso do protetor solar para a saúde da pele.

- 2 <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>
- 3 <https://mdemulher.abril.com.br/beleza/produtos-bons-baratos-limpeza-facial/>
- 4 https://www.dermaclub.com.br/blog/noticia/por-que-esfoliar-a-pele-descubra-a-importancia-da-tecnica-e-saiba-como-realiza-la_a5097/1
- 5 <https://belezaesau.de.com/serum-facial/>
- 6 <https://www.minhavidade.com.br/beleza/galerias/12505-muito-alem-da-hidratacao-conheca-mais-oito-beneficios-do-hidratante-facial>
- 7 <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/beleza/sua-pele/para-sua-pele/conheca-beneficios-dos-acidos-usados-nos-tratamentos-de-pele,1e3138932454c310VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>
- 8 <https://www.galdermaaesthetics.com.br/skinboosters-onde-aplicar>

Dez/2020 BR-OTH-2000046

Compartilhe este artigo