

Cuidados necessários com a pele do rosto

11/09/2009
Folha de Boa Vista

O rosto é o cartão de visita de toda mulher e motivo de preocupação que surge ainda na adolescência, quando aparecem as espinhas. Cuidar da pele do rosto não é uma tarefa fácil e exige disciplina para cumprir uma rotina diária, que envolve limpeza, tonificação e esfoliação (quando necessários) e hidratação.

O primeiro incômodo da maioria das mulheres é o surgimento da acne, que inicia no começo da adolescência e pode durar até a fase adulta. As principais causas são histórico familiar, desequilíbrio hormonal, hábitos alimentares, entre outros, que podem ser diagnosticados com uma consulta ao dermatologista.

A dermatologista Marise Camacho explica que os cuidados com a pele começam com a limpeza, que deve ser uma preocupação diária. Segundo ela, limpar e hidratar são os passos mais necessários.

A esfoliação e tonificação não são obrigatórias. Tudo depende da pele da pessoa. É necessário que cada mulher saiba se a sua pele é oleosa, normal ou seca para tomar os cuidados essenciais.

Marise também falou da importância do uso diário de um protetor solar, que é obrigatório para crianças e adultos, principalmente no Estado de Roraima, devido ao clima quente. Segundo ela, o filtro solar também é uma garantia para combater o envelhecimento. Além do fumo, álcool e má alimentação, o sol é um inimigo para uma pele saudável e jovial.

A primeira visita ao dermatologista deve acontecer com o surgimento da acne. Já para quem não tem problemas com espinhas e cravos pode se procurar com orientação médica a partir dos 30 anos, idade em que a mulher começa a se preocupar com rugas e envelhecimento.

Outro cuidado que a mulher deve levar em conta diariamente é a remoção de maquiagem antes de dormir. Segundo Marise, por mais que a mulher esteja cansada é preciso remover toda a maquiagem da pele.

A funcionária pública Sílvia Silva Santiago, de 45 anos, aparenta ter bem menos a idade que tem. Segundo ela, os cuidados com a pele começou ainda na juventude, aos 20 anos. Ela segue o ritual de limpeza, tonificação e uso de hidratante antissinais e não sai de casa sem o uso de um protetor solar.

Eu sempre me cuidei. Acho importante ter uma pele bonita, a gente se sente bem melhor e mais jovem. Além dos cuidados estéticos, eu também não fumo, não bebo e tomo muita água.

O passo – a – passo da limpeza de pele

Devido à poluição, poeira e excesso de oleosidade, a pele do rosto precisa ser limpa diariamente

A limpeza da pele deve ser uma prática diária, duas vezes ao dia

1º passo. Limpeza A pele deve ser limpa duas vezes ao dia, pela manhã e à noite. O sabonete em barra ou líquido deve ser o adequado para o tipo de pele de cada pessoa. Quem tem acne deve usar um específico para pele acneica. A limpeza é importante para tirar maquiagem e excesso de oleosidade.

2º passo. Esfoliação A esfoliação não deve ser feita todos os dias, para não agredir a pele. O ideal é que seja feita uma vez por semana, para remover partículas mortas da pele. O produto também deve ser escolhido de acordo com o tipo de pele de cada pessoa.

3º passo. Hidratação Na hora de hidratar, é também necessário usar um produto de acordo com o tipo de pele. É uma etapa importante no tratamento do rosto.

Cuidados necessários

Alguns cuidados são básicos para cuidar do rosto. A dermatologista Marise Camacho listou dez pontos imprescindíveis:

- 1 - Limpar a pele duas vezes ao dia;
- 2 - Hidratar a pele à noite;
- 3 - Remoção da maquiagem, com uso de um produto específico para tal finalidade;
- 4 - Usar protetor solar;
- 5 - Não fumar;
- 6 - Beber no mínimo dois litros de água diariamente;
- 7 - Não tomar sol;
- 8 - Dormir bem;
- 9 - Manter uma alimentação saudável;
- 10 - Usar produtos adequados para o tipo de pele.