

**DRA. ANJALI MAHTO**

# **BÍBLIA DOS CUIDADOS DA PELE**

Tradução de Michelle Hapetian





## ÍNDICE

<i>Introdução</i> .....	9
1. Curso intensivo sobre a pele.....	15
2. Cuidados básicos com a pele .....	33
3. Rotinas para cada tipo de pele.....	77
4. Hormonas .....	87
5. Problemas Específicos da Pele .....	107
Acne.....	109
Poros.....	161
Rosácea.....	164
Pigmentação.....	176
Manchas da idade.....	188
Olheiras .....	191
6. Estilo de vida .....	201
7. Tratamentos anti-idade.....	237
8. Os sinais e o cancro da pele .....	289
<i>Algumas Notas Finais</i> .....	309
<i>Agradecimentos</i> .....	311

de sujidade que tenha resistido ao primeiro passo com outro produto.

## **Óleos faciais**

Os óleos faciais ganharam muita popularidade nos últimos anos. Consideram-se indicados para todos os tipos de pele – incluindo as peles oleosas. Com base na teoria de que «uma coisa anula a outra», o óleo dissolve o óleo. Dado que ainda não tenho provas suficientes que confirmem os benefícios da aplicação de óleo facial em peles com tendência para criar borbulhas, só os aconselho para quem tiver pele seca ou muito seca. A aplicação de óleos na pele pode promover a formação de pontos negros e, conseqüentemente, de borbulhas.

## As Cinco Regras da Limpeza

---

1. Lave a cara de manhã e à noite. À noite, a limpeza é particularmente importante para remover a maquiagem, o protetor solar e as partículas de poluição acumuladas durante o dia. Não limpar a cara à noite pode resultar em reações cutâneas e imperfeições ou até provocar o envelhecimento prematuro da pele.

2. Desaconselha-se o uso de toalhetas de limpeza facial, a não ser como último recurso no ginásio ou quando se anda constantemente de um lado para o outro. Além de poderem irritar a pele, espalham a sujidade, a maquiagem e os óleos pela superfície da pele – e acabam por não fazer uma limpeza a fundo.

3. Se utiliza água para lavar a cara, deve aplicá-la quente ou morna. Evite aplicar água muito quente ou fria – a água fria não é tão eficaz a remover a oleosidade da pele e a água quente pode deixar a pele seca e irritada.

4. Nunca, jamais e em tempo algum aplique um produto de limpeza facial diretamente na pele seca. Pode gerar sensibilidade.

5. Seque o rosto delicadamente com uma toalha. Não esfregue vigorosamente a pele, pois poderá irritá-la desnecessariamente.



e oclusivos (por exemplo, a dimeticone). Em termos gerais, se a sua pele for de tendência acneica, deve procurar produtos com um teor elevado de humectantes e reduzido de oclusivos. Em contrapartida, se tiver a pele seca, o melhor para si será um hidratante com um teor elevado de emolientes e oclusivos.

## **CREMES PARA OS OLHOS**

Comparada com a restante pele facial, a pele ao redor dos olhos é mais fina e delicada. Além disso, a zona dos olhos é extremamente ativa – em média, pestanejamos mais de 20 mil vezes por dia! A pele nesta zona é frágil e precisa dos devidos cuidados. Muitos dos meus pacientes – e familiares e amigos – queixam-se especificamente da zona dos olhos e perguntam-me que produtos devem usar.

Ao contrário do que se pensa, não precisa necessariamente de comprar produtos específicos, porque muitos hidratantes faciais podem ser usados na zona abaixo dos olhos. Regra geral, pode perfeitamente aplicar em torno dos olhos qualquer produto que seja adequado para o rosto. Se verificar os ingredientes, verá que a diferença entre os produtos para os olhos e os restantes produtos para o rosto é pouca. A não ser que tenha a pele oleosa e utilize um hidratante diário para combater a oleosidade.

Os produtos que tratam a pele com tendência acneica podem irritar e secar desnecessariamente a pele na zona abaixo dos olhos.

Não há creme de contorno dos olhos que possa melhorar a pele descaída com a idade ou os papos nos olhos, prometam o que prometerem. A pele no contorno dos olhos é muito vulnerável à agressão da radiação solar e, se quiser evitar o envelhecimento prematuro da pele, tem mesmo de utilizar um protetor solar, porque não há creme de contorno dos olhos que lhe valha, por mais que possa hidratar, preencher a pele e melhorar temporariamente as linhas de expressão.

Dada a natureza tão sensível da pele das pálpebras, deve ter cuidado ao aplicar o creme de contorno dos olhos. Acima de tudo, não deve puxar ou esticar a pele. Utilize uma pequena quantidade do tamanho de uma ervilha em cada olho, percutindo a pele ou massajando as pálpebras superiores e inferiores. Não utilize mais do a quantidade necessária, não vá o excesso entrar nos olhos e provocar irritação. Espere uns minutos antes de aplicar a maquilhagem para ter a certeza de que a pele já absorveu totalmente o creme e está seca.

## O JARGÃO DOS CUIDADOS DA PELE

Quantas vezes não passa pelo corredor dos produtos de cuidados da pele do supermercado e vê rótulos a dizer «hipoalergénico» ou «dermatologicamente testado» ou «clínicamente comprovado» para fazer X, Y ou Z? Circula por aí muito jargão de beleza, e poucas são as pessoas que realmente entendem o que significam todos esses termos complexos nas embalagens. Sem sombra de dúvida que a indústria dos cuidados da pele tira o máximo partido desse facto e, lamentavelmente, muito do que vemos não passa de uma estratégia de marketing inteligente. Está lá para impressionar, desconcertar e enganar em igual medida, só para nos levar o dinheiro. Passemos, então, a analisar alguns dos rótulos mais comuns, para saber o que realmente significam.

### Hipoalergénico

É a garantia do fabricante de que um produto tende a provocar menos alergias do que outros. Não é, contudo, um termo legalmente vinculativo: não existe um padrão industrial mínimo para provar que o produto provoca menos reações alérgicas. Só lá está para sugerir ao consumidor que o produto não causará irritação.

Infelizmente, nada o pode garantir, e o termo acaba por não ter grande significado. Os produtos hipoalergénicos podem,



mesmo assim, conter fragrâncias – uma causa comum de alergia e irritação. Se suspeita que possa ser alérgico a um dos seus produtos de cuidados pessoais, aconselho-o a consultar um dermatologista para fazer testes de alergias.

### **Não-comedogénico**

Significa literalmente «não bloqueia os poros» e aparece em muitos rótulos de produtos de cuidados da pele para quem tem acne ou pele oleosa. Os ingredientes comedogénicos, pelo contrário, estimulam o bloqueio dos poros e a formação de pontos negros.

Os tradicionais testes de referência para a comedogenicidade eram feitos nas orelhas de coelhos. Aplicava-se simplesmente os ingredientes químicos nas orelhas dos coelhos para os cientistas poderem controlar o aparecimento de comedões ou pontos negros. Embora se utilizasse vulgarmente este método, muitos cientistas cosméticos e dermatologistas consideravam-no impreciso e enganador; vários dermatologistas influentes viriam mesmo a desacreditar a sua utilização. Uma vez que a UE já proibiu os testes em animais, agora os testes de comedogenicidade são normalmente feitos em seres humanos. Em geral, aplicam-se os ingredientes nas costas dos voluntários humanos sob oclusão durante várias semanas. Em seguida, extraem-se amostras dermatológicas para se verificar a incidência de pontos negros.

nova num sítio que não conhecia e a tarefa de fazer novos amigos – tudo isto com um terrível acesso de acne. Como era dolorosamente tímida, foi muito difícil. Não queria que olhassem para mim. Quando me via ao espelho, só conseguia ver as borbulhas. Os meus olhos não tinham a capacidade de ver a pele normal que existia para além delas. Aquilo repugnava-me, e tinha a certeza de que qualquer pessoa que olhasse para mim também se sentiria repugnada. Como não é de admirar, não fiz muitos amigos.

Para um adulto com acne, as borbulhas evocam vergonha, embaraço e o sentimento de que somos imperfeitos, tal como acontece na adolescência. Além disso, sentimos revolta: Já deveria ter ultrapassado isto! Nas reuniões de trabalho, perguntamo-nos se os outros nos levarão a sério, porque por dentro sentimo-nos como adolescentes borbulhentos. Ou, se a pele estiver num estado lastimável, cancelamos as reuniões com medo de que se ponham a olhar para nós ou, pior, de que nos julguem. Sei que não sou a única a sentir isto. São estes os relatos que ouço dos meus pacientes todos os dias. A acne pode ter efeitos profundos na autoestima e na autoconfiança.

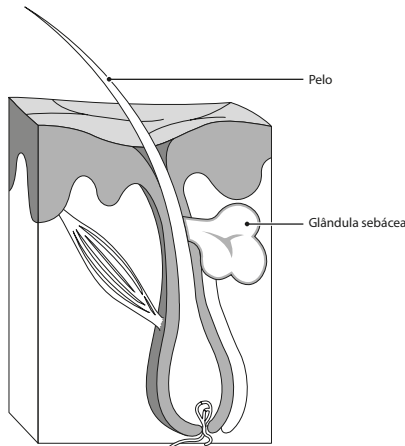
Felizmente, há muitos tratamentos para a acne. Não há nenhuma necessidade de sofrer. É, contudo, importante que as pessoas procurem logo ajuda, para evitar traumas psicológicos e cicatrizes físicas que possam vir a ser muito mais difíceis de gerir do que a própria acne.

## O que é a acne?

A acne e as «borbulhas» são a mesma coisa. Acne é simplesmente o termo que os médicos utilizam.

A acne é cada vez mais considerada uma doença crónica. Isso significa que apesar de ser controlável, pode não ter uma cura a longo prazo: por mais bem-sucedido que possa ser o tratamento, com o tempo a acne pode sempre reaparecer. Aceitar esse facto e perceber que há sempre a possibilidade do seu reaparecimento é o primeiro passo a dar para aceitar o problema.

A acne é um distúrbio da unidade pilosebácea da pele, que consiste num folículo piloso e na glândula sebácea produtora de gordura que lhe está associada.



Da mesma forma, algumas observações sugerem que o tipo de acne nas mulheres também varia consoante a idade, com as mulheres adultas a sofrerem normalmente de borbulhas moles e inflamatórias (císticas). Para além disso, as mulheres adultas parecem ter menos pontos negros ou pontos brancos em comparação com as adolescentes. Mais uma vez, porém, nem todos os estudos científicos confirmam esta observação.

### **A minha acne vai passar com a idade?**

A acne deve ser encarada como um problema crónico. Embora para algumas pessoas os problemas de pele desapareçam com a idade, para muitas outras a acne continua a ser um problema angustiante e recorrente ao longo dos anos. No caso das mulheres com acne ou SOP subjacente, a doença pode ser mais recalcitrante, menos sensível ao tratamento ou mais persistente, mesmo depois de recorrerem às terapias normais.

Tendo eu própria sofrido de acne durante mais de 25 anos, é por experiência própria que digo que o grande problema é estarmos convencidos de que ele se deve resolver obrigatoriamente até a uma certa idade. Por mais que nos sintamos frustrados com a sua recorrência após uma ronda do que pensávamos ter sido um tratamento de êxito, a verdade é que a acne é muitas vezes um problema que se controla, mas que dificilmente se consegue curar. É muito mais fácil aceitar a acne quando nos apercebemos

de que o nosso verdadeiro objetivo deve ser minimizar o seu impacto para podermos avançar com a nossa vida. Se regressar, não se preocupe; podemos lidar com ela de várias formas, sem deixar que nos trave.

## **A acne pode estar relacionada com a minha alimentação?**

A história da relação entre a acne e a alimentação é controversa e interessante em igual medida. Até aos anos 60 do século xx, o aconselhamento alimentar fazia parte integrante dos cuidados de saúde prestados a quem sofria de acne, e os dermatologistas recomendavam que se evitasse alimentos açucarados, bebidas gasosas, chocolate e gorduras.

O ponto de viragem da história da acne e da alimentação deu-se entre finais da década de 1960 e inícios da década de 1970, com as conclusões de dois estudos científicos fundamentais, segundo as quais uma coisa não tinha nada que ver com a outra. A partir daí a alimentação ficou esquecida para os dermatologistas e só voltou a entrar em cena no virar do século, com uma nova investigação e uma análise crítica exaustiva dos dados antigos.

Embora o número total de estudos realizados nos últimos 40 anos seja relativamente reduzido, a noção de que certos tipos de alimentos podem agravar a acne começou a ganhar cada vez mais apoio. Os dados sugerem que as dietas com um índice glicémico

## **Que tipo de protetor solar devo utilizar?**

Não me canso de repetir: as pessoas que sofrem de rosácea devem utilizar diariamente um protetor solar de largo espectro com FPS de 30, inclusive nos meses de inverno. Uma vez que é para utilizar todos os dias, temos de escolher um produto que não irrite a pele. Os protetores solares com dimeticone ou ciclometicone são geralmente mais bem tolerados do que os outros. Em alternativa, muitas pessoas com rosácea preferem os protetores solares minerais ou físicos aos protetores solares químicos. São fáceis de identificar, porque geralmente contêm titânio ou zinco.

## **Que cuidados devo ter com a minha pele?**

O regime de cuidados da pele de uma pessoa que sofra de rosácea tem de ser relativamente simples. Quanto mais manipular a pele e lhe aplicar produtos, maior será o risco de desenvolver desnecessariamente uma irritação.

Deve limpar a pele de manhã e à noite. O produto de limpeza ideal deixa um mínimo de resíduos na pele, é «não-comedogénico» e tem um pH neutro ou ligeiramente ácido. Deve evitar soluções esfoliantes e tónicos em geral. Se usar um produto de limpeza de enxaguar, utilize água fria ou tépida. Seguem-se alguns exemplos de produtos adequados: o Leite de Limpeza da gama Tolerância Extrema da Avène, o Toleriane Cleanser da La

Roche-Posay, o Redness Relief Soothing Cleanser da Eucerin e o Hydrating Cleanser da CeraVe.

É importante hidratar a pele todos os dias de manhã, e à noite se necessário, para manter a suavidade e elasticidade da pele. Algumas pessoas com rosácea poderão ter a pele naturalmente seca e outras poderão estar a utilizar medicamentos prescritos que provoquem a ressecção da pele. Hidratar regularmente a pele (por exemplo, com o Rosaliac Anti-Redness Moisturizer da La Roche-Posay) melhora não só o nível de hidratação da pele como a função natural de barreira de proteção da pele. Prefira cremes a loções.

### **Que tipos de maquilhagem posso utilizar?**

As pessoas com rosácea devem evitar produtos de cosmética resistentes à água, porque para os removerem precisam de utilizar dissolventes que podem irritar a pele. A maquilhagem mineral, como a base Cover Crème Foundation da Dermablend ou da Colorescience, é boa porque contém frequentemente ingredientes inertes. O eritema mais proeminente pode ser camuflado com produtos que contenham uma tonalidade verde. Em alternativa, pode aplicar um primário com uma tonalidade verde antes de aplicar uma base sem óleo.