

## ESTÉTICA

Máscaras caseiras são boas opções para limpar, hidratar e até minimizar os efeitos da idade. Especialistas aprovam, mas alertam para os riscos de possíveis reações alérgicas

# Pele mais bonita

PAULA TAKAHASHI

De pepino, mel, camomila ou mamão papaia, as máscaras faciais nunca saem de moda, não importa quanto a indústria de cosméticos invista em novos produtos. Rápidas e baratas, as soluções caseiras podem ser uma boa alternativa para hidratar, controlar a oleosidade, acalmar a pele e até minimizar os efeitos da idade. Mas não podem ser encaradas como tratamento e, muito menos, substituir cuidados diários que incluem limpeza, hidratação e proteção solar. Especialistas no assunto reconhecem os efeitos das máscaras produzidas em casa com base em alimentos, mas alertam sobre o efeito de curto prazo e restrições de produtos que podem ser nocivos à derme por causar irritação e manchas.

Para a dermatologista Miriam Sabino, não há problema em fazer algumas opções por conta própria. "O mamão papaia por exemplo, pode ser amassado e misturado com mel. Além de acalmar a pele,

ainda tem efeito anti-idade", explica. Água de coco também é uma grande aliada na hidratação. Misturada com mel e chá verde, ainda é capaz de prolongar o bronzeado e é uma ótima alternativa para o verão.

A dermatologista membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) Ana Cláudia de Brito Soares lembra que as compressas de chá verde e camomila são usadas desde o tempo de nossas avós. "E sabemos que funcionam para acalmar a pele, assim como a calêndula e a aloe vera. Água de aveia também se usa muito com esse objetivo", afirma. A camomila age ainda no combate a olheiras e reduz a aparência de cansaço. As rodela de pepino têm o mesmo princípio ativo e fazem parte da lista de beleza de muitas mulheres.

Podem ser usadas também combinações com óleos e até iogurtes. "O óleo de oliva é muito utilizado. Como são menos onerosas, as máscaras feitas em casa dão uma sensação de cuidado e prazer, mas é preciso saber exatamente



Fisioterapeuta dermatofuncional, Tatiana Campos explica que as soluções industrializadas podem trazer mais segurança para a consumidora

que se está usando", alerta a fisioterapeuta dermatofuncional Tatiana Campos Rocha. As frutas cítricas, como limão e laranja por exemplo, devem ser evitadas a qualquer custo já que aumentam a fotoexposição e podem causar manchas. O mais aconselhável é buscar opções simples, com poucos ingredientes, o que reduz bastante os riscos de reação.

**PARCIMÔNIA** Os cuidados não param por aí. Apesar de serem produzidas com ingredientes naturais, as soluções caseiras não devem ser utilizadas todos os dias. "O ideal é restringir a uma vez por semana ou até duas, de acordo com cada pele", alerta Miriam Sabino. Ainda que pareçam inofensivas, essas misturas podem trazer consequências inesperadas. "Nem todos os produtos se adaptam bem a todos os tipos de pele, mesmo que sejam naturais", alerta. Peles oleosas e com acne, por exemplo, exigem bastante atenção. "Muitas pessoas resolvem fazer uma máscara esfoliante que leva mel, açúcar cristal e chá verde. Por ter pontas afiadas, o açúcar vai provocar microabrasões nessa pele acneica e po-

derá contribuir para que a infecção concentrada em uma região do rosto se alastre por meio de uma contaminação secundária", explica a dermatologista.

E tem mais. "É preciso cuidado com o produto feito em casa por conta da rápida deterioração. Em contato com o ar, as frutas podem oxidar e perder o princípio ativo", observa Tatiana. A profissional ainda alerta sobre a necessidade de garantir uma boa higiene no processo de preparação da máscara em casa, além dos cuidados necessários com a pele antes de receber o produto. "É importante fazer uma lavagem simples com sabonete ideal e posteriormente uma leve esfoliação", orienta Tatiana.

Por terem baixo poder de penetração, as alternativas artesanais não vão atingir camadas mais profundas da pele e, com isso, podem ter efeito restrito ou de curto prazo. Em momento algum as máscaras podem tomar o lugar de tratamentos diários. "Devem ser complementado de um tratamento mantido dia após dia que inclui limpeza, hidratação e filtro solar", lembra a dermatologista Ana Cláudia de Brito.

## FAÇA VOCÊ MESMO

### » CALMANTE/RELAXANTE

- 1/4 de abacate
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de mel
- Uso: bata no liquidificador e aplique por 20 minutos

### » HIDRATANTE E ESFOLIANTE

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de óleo de amêndoas
- Uso: bata no liquidificador e aplique por 20 minutos

### » ADSTRINGENTE

- 3 rodela de pepino
- 5 folhas de hortelã
- 5 folhas de manjeriço
- 1 xícara de chá de camomila concentrado
- Uso: bata no liquidificador e coe. Coloque na geladeira e posteriormente aplique na pele com algodão. Deixe agir por 15 minutos na pele

### » ANTI-IDADE

- 1/2 mamão papaia
- 1 colher de aveia em flocos
- 1 colher de mel
- Uso: bata no liquidificador e aplique por 20 minutos

### » EVITE USAR

- Alimentos cítricos, como limão, tangerina e laranja
- Se tiver realizado peeling ou tratamento com laser
- Se estiver usando cremes com ácidos

FONTE: MIRIAM SABINO, DERMATOLOGISTA

**Free Mind**  
**PALESTRAS GRATUITAS**  
 Mude seus pensamentos.  
 Viva uma vida livre da culpa e do stress!  
 Conheça a ferramenta que transformou a vida de milhares de pessoas em todo o mundo!  
 25/04 e 08/05 - 19:30 Hs  
 Informações e confirmação de presença: freemind@igmail.com - www.freemindctb.com

**academia malhação**  
 Beleza e bem estar a partir de **R\$ 99\***,00

Promoção válida para as unidades:

**BELVEDERE:** Av. Luiz Paulo Franco, 531

**MANGABEIRAS:** Av. Bandeirantes, 140, 2º andar Prédio da Honda

**PRUDENTE:** Av. Prudente de Moraes, 1154, Cidade Jardim

**GUTIERREZ:** R. Herculano de Freitas, 925

**TURNER:** R. Marília de Dirceu, 260, Lourdes

www.academiamalhacao.com.br

\* Promoção válida para o plano ANUAL. Obrigatório avaliação física e taxa de matrícula. Válido até 30 Abril/2013.



## SOLUÇÕES INDUSTRIALIZADAS

Há quem não esteja tão disposto a colocar a mão na massa para produzir a própria máscara. Por isso, o que não faltam são opções prontas disponíveis em lojas de beleza e supermercados. Para profissionais da área de estética e saúde da pele, essas têm se tornado as melhores alternativas para quem não tem tanto tempo para ir a uma clínica de tratamento. "Elas proporcionam maior absorção, além de penetração mais intensa dos constituintes, seja com efeito anti-idade, hidratação ou para acalmar a pele", explica a dermatologista Miriam Sabino. Sem contar a textura, mais adequada para aplicação.

A distribuidora independente de uma marca para produtos de nutrição Sarah Corrêa aplica máscaras industrializadas há mais de cinco anos e vê os resultados. "O meu principal objetivo é limpar a pele e controlar a oleosidade. E a aparência da minha pele mudou bastante em termos de rejuvenescimento e textura", garante. Ela conta que já usou, há muito tempo, versões caseiras, mas reconhece que a praticidade das máscaras prontas é o maior atrativo. "Para mim, isso conta muito. E não acho o investimento tão alto. Normalmente custam em torno de R\$ 100 e duram até seis meses. Os benefícios compensam o custo", conta.

A fisioterapeuta dermatofuncional Tatiana Campos Rocha lembra que as soluções industrializadas podem dar mais segu-

rança à consumidora. "Além de testadas, são autorizadas e com princípio ativo bastante estudado", explica. No rótulo, é possível verificar os componentes e suas devidas utilizações. "Para hidratação, pode-se procurar na composição a presença do ácido hialurônico. Para sinais de envelhecimento, máscaras com vitamina C e A são boas alternativas. E para controle de oleosidade, o ácido salicílico é mais usado", pontua a dermatologista membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Dermatologia Ana Cláudia de Brito Soares.

O ideal mesmo é contar com a indicação e supervisão de um profissional da área para evitar surpresas desagradáveis. "É preciso estar bem orientada. Saber como aplicar, como retirar. Caso contrário, a pessoa fica brincando de passar e não atinge os resultados esperados", diz Tatiana. Com a utilização das máscaras industrializadas, também podem ser ampliados os riscos de sensibilização.

"No caso de produtos naturais, as reações costumam ser menos frequentes, mas em soluções prontas há componentes, como o peróxido de benzoila, que podem causar irritação", alerta Miriam Sabino. Vermelhidão, descamação e queimação podem ser alguns dos sinais. Por conta da maior concentração de produtos, essas opções devem ser utilizadas com menos frequência. O ideal é restringir o uso a uma vez por semana ou a cada 15 dias. (PT)