

CUIDADO  
PESSOAL  
LIMPEZA  
DO ROSTO



## COMO FAZER UMA BOA ESFOLIAÇÃO

A **LIMPEZA** é um dos passos mais nobres de toda a rotina de autocuidado. E a esfoliação? É o ponto de partida para uma pele não só mais limpa, mas macia e saudável. Não a subestime.

**A** boa notícia é que a pele já tem um sistema de renovação próprio que acontece aproximadamente de 21 em 21 dias. Se tem uma pele com tendência acneica, a esfoliação pode ser uma ótima ajuda, pois “ajuda a libertar as camadas mais superficiais da pele e os poros, permitindo que a pele consiga estar mais limpa”, diz-nos Ana Moreira, dermatologista na clínica Allure, no Porto. Além disso, este passo também vai permitir que os cremes e os princípios ativos penetrem melhor na pele e que esta fique mais macia. Pronto para dominar esta arte?

### 01 COMECE

A esfoliação **mecânica** acontece “quando utilizamos alguma ferramenta que faça algum atrito e não precisa de ser apenas uma luva de esfoliação, pode ser usado um produto de limpeza que contenha pequenas microesferas”, afirma Ana Moreira. Além deste tipo de esfoliação, existe também a **química**, onde são utilizadas “algumas substâncias ácidas, nomeadamente, a aplicação de um peeling ou de um alfa ou de um beta-hidroxiácido que vai acelerar o processo de escamação da pele”, explica. Se tem uma pele saudável, um gel de limpeza com microesferas deve ser suficiente, pois “os produtos de aconselhamento médico são mais intensos”, diz Ana Moreira. É recomendado que esfolie uma a duas vezes por semana e que vá estando atento aos sinais que a sua pele lhe dá.



Eis o segredo:  
Esfoliar  
é a chave.

### 02 SELECIONE A SUA ARMA

SOAVE



Esfoliente de rosto **Invigorating, Lab Series**, 28,99€

De mentol, este esfoliante é indicado a peles normais a oleosas e vai fazer com que sintas a sua pele mais fresca!

SOAVE



Esfoliente Facial **Fuel, Kiehl's**, 24,50€

Este esfoliante é composto por cafeína, mentol, vitamina E e extratos cítricos. O conjunto ideal para afastar a oleosidade.

FORTE



Esfoliente **Esfoliac, Noreva**, 13,09€

Com pequenas esferas de bambu, este produto tem uma ação física e química que ajuda a eliminar as células mortas.

FORTE



Gel com efeito **Micropeeling Effaclar, La Roche-Posay**, 21,75€

Com ácido salicílico e zinco, este gel de limpeza é indicado para peles com tendência acneica.

### 03 TENHA CAUTELA

“Se a pele arder, ficar vermelha e irritada significa que a esfoliação foi excessiva. Às vezes, o que a pele de uma pessoa tolera não é o mesmo que tolera a pele de outra pessoa”, diz Ana Moreira explicando que a pele sensível, com rosácea ou eritema tem uma menor tolerância a este tipo de procedimentos. Para quem utiliza retinol, a especialista recomenda a aplicação deste tipo de produto em dias que não faça a esfoliação para que não haja uma dupla irritação no mesmo dia. Por isso, nos dias em que faz a esfoliação aplique um creme hidratante e nos em que não faz, aplique o retinoide.

### 04 E BARBEAR, TAMBÉM ESFOLIA?

A resposta é não. “Ao passar uma gillette ocorre um corte, mas é um corte do pelo”, explica Ana Moreira. O objetivo é barbear, não é esfoliar. A esfoliação pode ser feita na zona onde existe pelo e na zona onde não existe. “Às vezes até indicamos fazê-lo nessa zona sobretudo em pessoas que têm pelos encravados, pois ajuda a tratar o estrato córneo para permitir que os poros abram melhor e não haja tanto encravamento do folículo”, explica.