

## SAÚDE &amp; BEM-ESTAR

## CUIDAR DO ROSTO

## CAUSAS | DOENÇAS COMO INFLUÊNCIA

A pele oleosa pode ser uma consequência de alterações hormonais, clima e genética. Pode também ser agravada por maus hábitos alimentares e de higiene. Algumas doenças como o acne, a rosácea, dermatite seborreica e hiperplasia sebácea podem também estar associadas.

DERMATOLOGIA

# PELE OLEOSA

## ESFOLIAÇÃO COM CRISTAIS ELIMINA IMPUREZAS E REVITALIZA



Rosto deve ser lavado todos os dias, de manhã e à noite, e hidratado a seguir

## DISCURSO DIRETO

**Raquel Marinho,**  
Fisioterapeuta dermatofuncional

### “TÉCNICA NÃO DÁ DOR AO CLIENTE”

**CM** - Quais são as indicações para o tratamento de microdermoabrasão?

**Raquel Marinho** - Qualquer pessoa (homem e mulher, a partir dos 18 anos) pode ser sujeita a este tratamento, sendo este indicado para o controlo da oleosidade da pele, assim como problemas associados, tais como poros dilatados, marcas de acne e irregularidades cutâneas, e ainda para rejuvenescimento facial.

- O tratamento implica algum desconforto ou dor?

- Não. A técnica de microdermoabrasão não implica qualquer dor para o cliente. Alguns pacientes relatam o facto do rosto ficar com uma tonalidade mais rosada no dia em que realizaram o procedimento, mas não é comum sentir comichão ou dor neste tratamento, não interferindo nas atividades diárias. ●

**TÉCNICA** ➤ Aparelho projeta partículas para remover a camada mais superficial da pele em que ficam acumulados resíduos **ALERTA** ➤ Tratamento não é recomendado a pessoas com doenças da pele

FRANCISCA GENÉSIO TEXTOS

Uma pele constantemente a brilhar e/ou com borbulhas: são os principais constrangimentos das pessoas com pele oleosa. A oleosidade surge quando “as glândulas sebáceas produzem mais sebo do que o necessário”, explica Raquel Marinho, fisioterapeuta dermatofuncional na Clínica My Moment, em Lisboa. Ainda assim, há tratamentos, com duração de apenas uma hora, que podem ajudar a reverter o problema.

“A microdermoabrasão ajuda a combater a oleosidade, a remover cicatrizes de acne, equilibra o tom da pele, minimiza os poros dilatados e revitaliza. Ajuda ainda na regeneração da pele, aumentando a sua elasticidade”, recomenda a especialista. O trata-



ANTES



DEPOIS



ANTES



DEPOIS

Resultados dos tratamentos realizados na clínica My Moment, em Lisboa, para eliminar a oleosidade da cara. Nas primeiras horas o rosto pode ficar com uma tonalidade avermelhada

mento é realizado com recurso a um aparelho que projeta “cristais de corindon, naturais, inertes, micronizados”. Na prática, a técnica consiste em remover a camada superficial da epiderme - a mais superficial da pele, em que ficam retidos os resíduos da poluição.

“Depois de realizado o tratamento, a pele pode ficar avermelhada”, explica Raquel Marinho, sublinhando que esta é

## CONSELHO DA SEMANA

**CM** A pele oleosa não deve ser hidratada mais do que uma vez por dia. De acordo com os especialistas, é de extrema importância usar produtos que não contenham óleo na sua composição e ingerir pelo menos um litro e meio de água por dia, de forma a garantir a correta hidratação da pele. ●

uma situação prevista para “as primeiras horas” após realizada a técnica e que o paciente rapidamente fica “apto para a sua rotina normal”. O tratamento não é recomendado a pessoas com doenças da pele.

De acordo com a fisioterapeuta dermatofuncional, são necessárias pelo menos cinco sessões, ainda que “maioria dos pacientes notem melhorias após os dois primeiros tratamentos”. Na clínica My Moment, cada sessão de microdermoabrasão custa 85 euros. ●



### CADA PESSOA PRODUZ 100 QUILOS DE CÉLULAS

**CM** A pele é um órgão que se renova a cada 28 dias. Segundo as estatísticas, cada pessoa produz cerca de 100 quilos de células epidérmicas ao longo da vida. A renovação exige muita água e nutrientes. ●