

Este podcast é apresentado pelo Grupo Boticário.

P: Olá, pessoal! Estamos aqui hoje com a dra. Monique para falar sobre alergia, irritação e intolerância que alguns cosméticos podem causar na pele. Tudo bem, doutora?

M: Tudo bem! Obrigada pelo convite, é muito legal a gente falar sobre esse tema hoje aqui.

P: Obrigada você por participar. A gente fez aqui umas perguntas que eu queria a sua ajuda para a gente entender. A primeira: qual é a diferença, doutora, entre irritação e alergia?

M: Essa é uma pergunta muito boa porque muitas pessoas confundem a alergia com a irritação da pele. E ainda que as duas possam se manifestar com uma pele vermelha, descamando e com coceira, elas são diferentes.

A diferença é que a alergia vai acontecer apenas naquelas pessoas verdadeiramente alérgicas a algum componente de cosmético. Muitas vezes essas pessoas não sabem que são alérgicas e acabam usando um produto e, então, começam a ter essas alterações na pele depois desse uso.

Então vamos dar um exemplo, que é de quem tem alergia a esmalte: não são todas as pessoas que são alérgicas a esmalte, mas quem é alérgico e começa a fazer uso do esmalte começa a ter vermelhidão, coceira, muitas vezes na pele ao redor das unhas e, nesse caso, também podemos ter alterações na pele das pálpebras e do pescoço. Quem não é alérgico não vai ter nada disso, não vai sentir nada. Isso acontece porque as pessoas que são alérgicas a esmalte mais comumente têm alergia a dois componentes que podem existir no esmalte, que é o Tolueno e o Formaldeído. Quando essa pessoa começa a usar esmalte, começa a ter alterações na pele. Uma informação bem interessante aqui é que, nos produtos do Grupo Boticário, esses componentes (Tolueno e Formaldeído) não são usados em nenhum produto.

Já a irritação ela pode acontecer em pessoas que não são alérgicas a componentes específicos. Isso é muito mais comum que a alergia específica. Muitas vezes essa irritação acontece porque essa pessoa que está usando o produto está fazendo o uso de maneira errada, de maneira equivocada,

ou porque ela está usando um produto que não é específico para o tipo de pele dela. Então, vamos dar um exemplo.

Uma pessoa que tem pele oleosa e com de espinhas de repente começa a usar alguns produtos de tratamento. E aí, naquela vontade de resolver rápido, decidiu começar a usar um sabonete, um esfoliante, um tônico, um creme de tratamento que tem ácido. Então, começa a usar muitos produtos, tudo ao mesmo tempo e várias vezes ao dia. O que acaba acontecendo é que essa pessoa começa, então, também a ficar com a pele vermelha e descamando. Por que isso está acontecendo? Era uma pele que não estava usando nenhum produto e, de repente, começa a usar vários produtos. Todos esses com efeito de esfoliação na pele. Nesse caso, nós não temos uma alergia, e sim uma irritação, porque era uma pele que não estava usando nada e de repente começa a usar muitos produtos ao mesmo tempo e essa pele começa a ficar sensível.

Hoje, uma parte da pele do nosso corpo que está sofrendo bastante com essa irritação são as nossas mãos. Porque nós estamos precisando lavar as mãos várias vezes, usar álcool em gel várias vezes ao dia e, como isso é repetido, essa pele das mãos vai ficando mais seca e em casos bastante intensos pode até fazer rachaduras na pele.

P: Legal, doutora. Então, mostra também a importância de estar sempre consultando dermatologista, lendo os ingredientes dos produtos que estão sendo consumidos, saber um pouco até dos compostos daquilo que está sendo consumido para também não ter essa irritação e alergia na pele.

M: Sim, aham!

P: Legal. Tem uma outra pergunta aqui que tem muitos consumidores que tem bastante dúvida que é a diferença entre alergia e intolerância alimentar. São a mesma coisa?

M: Essa é uma dúvida também bastante comum e, realmente, alergia e intolerância alimentar não são a mesma coisa. O mais comum quando a gente fala sobre alergia, intolerância, é pensarmos no leite e no glúten. E qual é a diferença na alergia e intolerância nesse caso?

As pessoas que são alérgicas ao leite, ao glúten, elas não podem entrar em contato nem com pequenas quantidades de leite ou glúten, porque se elas entrarem em contato, mesmo em pequenas quantidades, elas podem começar a ter manchas vermelhas na pele, coceira e até inchaço de lábio, de lábio, em casos graves até fechamento de glote. Então, é algo bem sério. É o ideal que nessas pessoas, elas realmente não entrem em contato com cosméticos que tenham derivados de leite ou glúten, principalmente aqueles que podem ser acidentalmente ingeridos, como batons, cremes faciais ou de mãos.

Já na intolerância, o que acontece é que essas pessoas não conseguem digerir adequadamente o leite ou o glúten. Elas até podem entrar em contato com pequenas quantidades de leite ou glúten que dificilmente vão ter essas manifestações mais graves, ainda que, claro, também não seja aconselhado que esse contato seja em grandes quantidades ou frequente.

P: Legal. E falando um pouquinho sobre as pessoas celíacas, ou que são intolerantes, elas podem usar um cosmético que contenham componentes de glúten e leite, ou a gente está viajando? Como que funciona isso, doutora?

M: Então assim, realmente as pessoas que são celíacas são pessoas que têm intolerância ao glúten. Essas pessoas podem, sim, usar os cosméticos com glúten. Claro que, nos casos dos cosméticos que possam, às vezes, serem acidentalmente ingeridos, como batom, cremes faciais, cremes de mãos, é ideal que essas pessoas também evitem usar esses produtos com o glúten, mas não chega a ser uma necessidade obrigatória, porque a gente entende que não existe um grande problema dessa exposição nos casos dos intolerantes.

P: Que bom saber! Fica aí a dica para a turma que tem alguma intolerância, pode usar sem problemas que não vai afetar. Agora que a gente já sabe um pouco sobre essa diferença entre irritação, alergia, intolerâncias... conta um pouquinho qual a diferença dos produtos hipoalergênicos e para pele sensível?

M: Aqui eu acho interessante nós falarmos primeiro, antes dos produtos, sobre qual a diferença entre pele alérgica e pele sensível. A pessoa que tem alergia, quando ela entra em contato com alguns cosméticos essa pele vai começar a ficar vermelha, coçar, fazer bolinhas... faz um quadro do que nós chamamos de dermatite, então existe uma inflamação nessa pele.

Já a pessoa que tem pele sensível, quando ela entra em contato com os cosméticos, ela pode ter uma sensação de pinição, queimação, mas essa pele muitas vezes não vai ter alterações igual a pele alérgica, ela não chega a ficar vermelha ou ter outros sintomas. A pessoa que tem pele sensível tem muito mais um desconforto com o uso de alguns produtos, sem necessariamente ter essas alterações visíveis na pele. Isso acontece porque, na verdade, ela não tem uma alergia

realmente a substâncias, a algum componente de cosmético, mas é uma pele só que reage de maneira diferente. E pode, às vezes, até reagir mesmo com produtos hipoalergênicos, que são produtos normalmente para pessoas que tem alergias.

Por isso que essa diferenciação entre esses tipos de pele é importante, porque são peles com características diferentes e que, então, vão precisar de produtos diferentes. Normalmente, os produtos hipoalergênicos não contêm algumas substâncias que são mais comuns de causar alergia como, por exemplo, conservantes, pigmentos ou corantes. Já os produtos de pele sensível, além de não conter essas substâncias que muitas vezes reagem na pele sensível, podem também conter ativos que diminuem a sensibilidade dessa pele, como alguns hidratantes mais específicos ou algumas substâncias anti-inflamatórias para diminuir essa sensibilidade.

P: Legal, doutora. Nossa, muitas dicas legais! Estou aqui também já tirando várias dúvidas e até mitos que a gente tem sobre esses termos, sobre esse assunto. Tem mais uma perguntinha aqui para encerrar o nosso podcast, que é: e se eu tiver uma alergia ao utilizar um produto cosmético, o que eu devo fazer? Passe aí, então, as dicas para a turma e para os nossos consumidores que se, por acaso, tiver uma alergia, tiver alguma irritação, qual é o procedimento? O que a gente tem que fazer? Para até não agravar, né? Acaba que muitas vezes a gente não sabe o que fazer e acaba se agravando. O que você aconselha e dá as dicas aí para o pessoal, doutora?

M: Então, a primeira coisa que acho que é importante é a gente não se desesperar. Quando uma situação dessa acontece, de repente a gente usou um produto cosmético, começa a ter alteração na pele, as vermelhidões, as descamações, a gente começa a ficar muito preocupado, realmente fica perdido, não sabe o que está acontecendo e acaba, às vezes, realmente, fazendo coisas que não devem que podem mesmo agravar o quadro.

A primeira coisa: respira fundo, fica calmo, vamos entender um pouquinho melhor do que está acontecendo. E, que é superimportante, é, realmente, suspender o uso. A gente percebe que algumas pessoas quando tem esses quadros acham que talvez não seja, acaba continuando usando e aí nessa situação realmente pode acabar tendo uma piora ou agravamento.

Muitas dessas reações de vermelhidão e descamação vão melhorar mesmo só com a suspensão, até mesmo muitas vezes não exigindo outros tratamentos. Às vezes alguma irritabilidade, a pele às vezes ficou um pouquinho mais sensível ali, muitas vezes só parando a gente já vai acabar tendo uma melhora.

Ainda assim, existem alguns casos que são mais persistentes ou que, de fato, acabam tendo alguma alergia que a pessoa não sabia que ela tinha depois desse uso de produto, e aí

que é o interessante dessa conversa com o médico dermatologista para investigar melhor o que de fato aconteceu, se realmente existe alguma alergia de cosmético, algum componente, alguma coisa mais específica ou se é um quadro mesmo mais pontual, às vezes uma irritabilidade ali que aconteceu, e até mesmo, nesse caso, o que é melhor para tratar essa pele para ela já se recuperar mais rapidamente.

P: Doutora, tem mais uma pergunta sobre metais pesados. Acho que tem muitos consumidores que não sabe do que se trata e que isso faz muita diferença nos próprios produtos e cosméticos que a gente utiliza. Você pode explicar um pouquinho?

M: Essa pergunta é bastante polêmica, mas ela sempre aparece. Esses metais pesados existem mesmo nos produtos e é normal que muitas pessoas fiquem preocupadas com esse tipo de informação, que os cosméticos possam ter metais pesados e, sim, alguns podem ter.

São normalmente metais pesados como chumbo, níquel, que podem aparecer em alguns cosméticos, principalmente aqueles que tem pigmentos, dão tintura, alguns batons... isso acontece não por uma adição intencional desses metais pesados, eles simplesmente aparecem às vezes por causa desses pigmentos e, por a gente saber que sim, eles possam estar presentes. As empresas já têm várias maneiras de controlar esses níveis, mantendo o nível dessas substâncias bem baixo, de maneira segura, sem trazer nenhum risco à saúde.

O Grupo Boticário sim, é uma empresa que se preocupa com isso e nos produtos onde os metais possam aparecer eles normalmente estão em concentração bem menor do que as recomendadas pelos órgãos de regulamentação como a Anvisa, por exemplo.

P: Perfeito, doutora! Muito obrigada pelo seu tempo, mais uma vez. Acho que agora, muitas dicas, muitas informações preciosas para os nossos consumidores e para o nosso dia a dia, ainda mais com toda essa mudança de rotina que a gente tem, com o autocuidado, com o bem-estar que a gente precisa ter e se cuidar nesse momento. Obrigada, doutora!

M: Obrigada vocês!

Você ouviu: podcast Beleza Transparente do Grupo Boticário.