SOL’ARA

COLEÇÃO EDITORIAL · Nº 01

Pele oleosa também pode estar desidratada?

A diferença entre brilho, hidratação e equilíbrio cutâneo.



O paradoxo do brilho

No meio da tarde, o rosto brilha na testa e no nariz. Ainda assim, depois de lavar a pele, surge uma sensação de repuxamento; em alguns dias, a maquiagem marca pequenas linhas e áreas que parecem ásperas ao toque.

Para muita gente, essa combinação soa contraditória: como uma pele que produz tanto óleo pode, ao mesmo tempo, parecer seca?

A contradição desaparece quando separamos duas coisas que o vocabulário cotidiano costuma misturar. O brilho visível vem principalmente do sebo, uma mistura de lipídios produzida por glândulas associadas aos folículos. A sensação de maciez, flexibilidade e conforto depende, em grande parte, da quantidade de água retida na camada mais externa da pele e da integridade da estrutura que a mantém ali.

São sistemas relacionados, mas diferentes. Uma pele pode ter bastante sebo na superfície e, ainda assim, reter pouca água nas camadas externas. O contrário também acontece. Entender essa distinção muda a forma de escolher limpeza, textura e frequência de cuidado — e é o ponto de partida deste material.

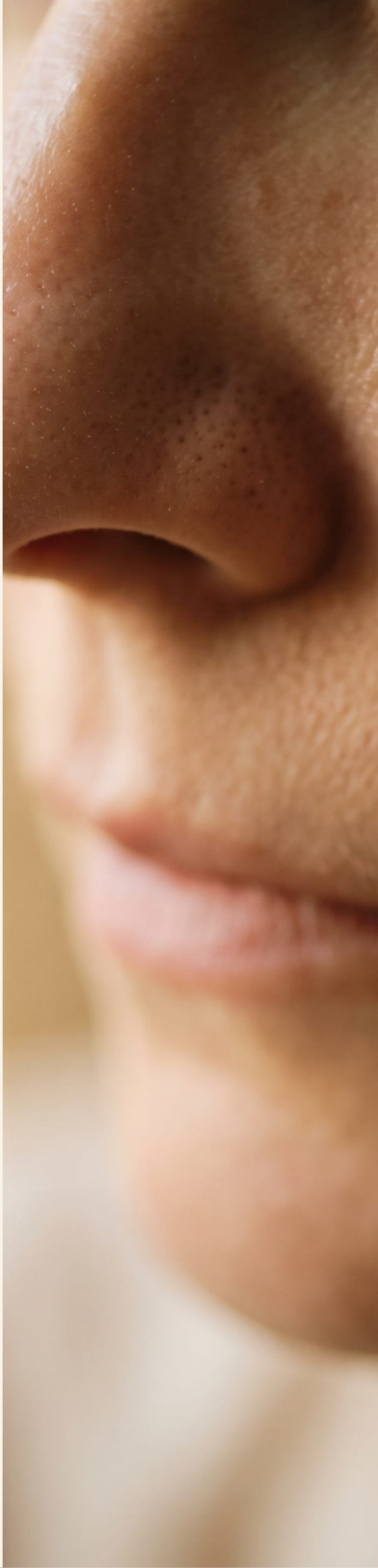
O brilho reflete o sebo superficial; a hidratação depende da água retida na camada externa da pele.

Por que produzimos sebo?

As glândulas sebáceas estão distribuídas por quase toda a pele, com exceção das palmas das mãos e das plantas dos pés, e se concentram no rosto, no couro cabeludo e na parte superior do tronco[1]. Elas produzem o sebo, uma mistura de triglicerídeos, ésteres de cera, esqualeno, colesterol e outros lipídios, que chega à superfície pelo folículo[1, 2].

Esse óleo tem funções. Ele compõe a película lipídica que recobre a pele, participa do transporte de antioxidantes, como a vitamina E, até a superfície e contém lipídios com atividade antimicrobiana[1, 2]. Produzir sebo, portanto, não é um defeito a ser eliminado.

A quantidade, porém, varia bastante. Os hormônios androgênicos são os principais estimuladores das glândulas, o que ajuda a explicar o aumento da oleosidade a partir da puberdade[2]. Há ainda variações por região e por estação: em medições ao longo de um ano, testa, nariz e queixo produziram mais sebo do que as bochechas, e o verão foi o período de maior produção[3]. É por isso que muitas pessoas se reconhecem como “mistas” — oleosas no centro do rosto e mais secas nas laterais.



Na região central do rosto, a produção de sebo costuma ser maior — por isso o brilho aparece primeiro ali.



Água e lipídios se comportam de maneiras diferentes — e cumprem papéis diferentes na pele.

03 **DOIS CONCEITOS**

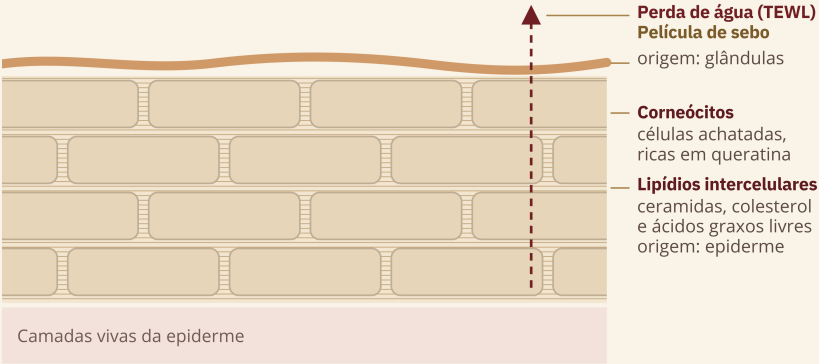
Oleosidade e hidratação

Quando dermatologistas falam em hidratação da pele, referem-se sobretudo ao conteúdo de água do estrato córneo, a camada mais externa da epiderme. É essa água que permite que a superfície permaneça flexível e que as enzimas responsáveis pela renovação natural das células funcionem adequadamente[4]. Com pouca água, a superfície tende a ficar opaca, áspera, com descamação fina e sensação de repuxamento.

O sebo não substitui essa água. Ele forma uma película na superfície, mas a capacidade de reter água depende de outros componentes: substâncias higroscópicas presentes nas próprias células — o chamado fator de hidratação natural — e os lipídios organizados entre elas[4]. Por isso, oleosidade e hidratação são avaliadas separadamente em estudos de pele, com instrumentos diferentes.

Na linguagem cosmética, “desidratada” costuma descrever esse estado de pouca água, que pode ser temporário e aparecer em qualquer tipo de pele. Não é um diagnóstico, e sim uma forma útil de nomear uma sensação. Da mesma maneira, cuidar da hidratação não significa acrescentar óleo indiscriminadamente: significa favorecer as condições para que a pele retenha a água que já possui.

A barreira cutânea



Representação simplificada do estrato córneo. Os lipídios da barreira são produzidos pelas células da epiderme e não se confundem com o sebo da superfície.

O estrato córneo costuma ser comparado a uma parede de tijolos. Os tijolos são os corneócitos, células achatadas, sem núcleo, preenchidas por queratina. A argamassa é formada por lipídios organizados em camadas sobrepostas entre essas células[5].

Essa argamassa tem uma composição bastante específica: ceramidas, colesterol e ácidos graxos livres, em proporções aproximadamente equivalentes[6]. Esses lipídios são produzidos pelas células da própria epiderme e liberados durante a formação do estrato córneo. O sebo, que vem das glândulas, tem outra origem e outra composição; ele recobre a superfície, mas não ocupa o lugar dessa estrutura organizada.

A principal tarefa da barreira é controlar a passagem de água. Uma pequena quantidade evapora continuamente pela pele — é a perda transepidérmica de água, abreviada em inglês como TEWL. Quando a organização dos lipídios é perturbada, essa perda aumenta e a pele retém menos água[5]. É aqui que o paradoxo do brilho se resolve: uma pele pode ter sebo abundante na superfície e, ao mesmo tempo, uma barreira momentaneamente fragilizada.

Por que aparecem espinhas?

A acne é uma condição inflamatória da unidade formada pelo folículo e pela glândula sebácea, e sua origem é multifatorial[7, 8]. Quatro processos costumam ser descritos em conjunto:

1. **Produção de sebo** — estimulada sobretudo por hormônios androgênicos.
2. **Obstrução do folículo** — as células que revestem o canal se acumulam e formam o comedão, a lesão inicial da acne, que pode ser aberto (“cravo preto”) ou fechado.
3. **Microbiota** — a bactéria *Cutibacterium acnes*, habitante normal da pele, participa do processo, sobretudo pela interação com o sistema imunológico.
4. **Inflamação** — responsável pelas lesões avermelhadas, sensíveis e, em alguns casos, profundas.

Genética, alterações hormonais, alguns medicamentos e outros fatores modulam cada uma dessas etapas[7]. Por isso, duas pessoas com o mesmo nível de oleosidade podem ter evoluções muito diferentes, e nenhum cosmético isolado explica ou resolve o quadro.

O tratamento da acne é uma decisão médica. As diretrizes dermatológicas incluem opções tópicas e orais escolhidas de acordo com a gravidade e com as características de cada pessoa[8]. Cuidados cosméticos podem tornar a rotina mais confortável, mas não substituem essa avaliação.

Pele oleosa não é sinônimo de acne, e acne não é causada apenas por excesso de óleo.

O excesso de limpeza

Diante do brilho, areaçãomais comum é limpar mais: lavar o rosto várias vezes ao dia, usar água quente, esfregar, recorrer a esfoliantes frequentes ou a produtos que deixam a sensação de "pele rangendo".

O resultado imediato parece limpo. O efeito sobre a barreira, porém, pode ser o oposto do desejado.

Os tensoativos — substâncias que permitem a remoção de oleosidade e sujeira — podem interagir com as proteínas e os lipídios do estrato córneo; formulações mais agressivas e contato prolongado aumentam esse efeito, com ressecamento e irritação como consequências possíveis[9]. A temperatura também conta: em um estudo com voluntários saudáveis, a exposição à água quente aumentou de forma expressiva a perda transepidérmica de água e a vermelhidão da pele[10].

É comum ouvir que a pele "compensa" a limpeza excessiva produzindo ainda mais óleo. A ideia é popular, mas a evidência disponível não permite afirmar que esse mecanismo ocorra de modo geral. O que está bem documentado é mais simples: limpeza agressiva pode comprometer a barreira e provocar desconforto, o que tende a dificultar justamente o equilíbrio que se buscava.

ORIENTAÇÃO DERMATOLÓGICA
Lavar o rosto até duas vezes ao dia e após transpirar, com um produto suave, água morna e as pontas dos dedos, sem esfregar[11].

Hidratar sem sobrecarregar

Se a pele oleosa também pode precisar de hidratação, a pergunta passa a ser outra: qual produto, em que quantidade e com que textura?

Para pessoas com acne, hidratantes são frequentemente indicados como parte da rotina, em especial porque vários tratamentos tópicos causam ressecamento e irritação; manter a pele confortável ajuda a seguir o tratamento[12, 13]. Para quem tem pele oleosa sem acne, a lógica é semelhante: o objetivo é conforto e manutenção da barreira, não acrescentar uma camada que a pele percebe como excessiva.

- **Textura** — géis, loções e emulsões leves deixam menos resíduo; bálsamos e pomadas formam películas mais densas.
- **Espalhabilidade** — produtos que se espalham com facilidade permitem usar pouca quantidade.
- **Composição** — a combinação de ingredientes importa mais do que um nome isolado no rótulo.
- **Áreas de aplicação** — em peles mistas, pode fazer sentido usar menos produto na zona central e mais nas laterais.
- **Tolerância** — ardência, coceira ou surgimento de lesões após o início de um produto são sinais para interromper o uso e observar.

Rótulos como “não comedogênico” e “oil-free” podem orientar, mas têm limites. As listas de ingredientes “comedogênicos” vieram, em grande parte, de testes em animais com matérias-primas isoladas, e um estudo que reavaliou o conceito concluiu que produtos acabados com esses ingredientes não são necessariamente comedogênicos[14]. A resposta individual ao produto acabado continua sendo o dado mais relevante.

O papel dos lipídios

Nos rótulos e nas conversas sobre cuidado da pele, três funções aparecem com frequência[15]:

Emolientes preenchem as pequenas irregularidades da superfície e deixam a pele mais macia e lisa ao toque.

Oclusivos formam uma película que reduz a evaporação da água pela superfície.

Umectantes, como a glicerina, atraem e retêm água no estrato córneo.

Muitos ingredientes lipídicos — óleos, manteigas, ceras e gorduras — atuam como emolientes e, em diferentes graus, como oclusivos. Eles não "hidratam" no sentido de adicionar água, mas ajudam a reduzir sua perda e influenciam diretamente a textura, a espalhabilidade e a sensação que o produto deixa.

Na SOL'ARA, as formulações partem de bases lipídicas selecionadas. Por isso mesmo, defendemos uma escolha atenta: texturas ricas podem ser muito confortáveis para peles secas e excessivas para algumas peles oleosas. Nenhum ingrediente garante, sozinho, que uma fórmula será adequada a todas as peles; a adequação depende da fórmula completa, da quantidade aplicada e da resposta de cada pessoa.

A textura de um produto resulta da combinação de seus ingredientes — não de um componente isolado.



Uma rotina mais consciente

Não existe uma rotina universal para pele oleosa, e as orientações abaixo não substituem uma avaliação individual. Elas resumem princípios de cuidado com boa base dermatológica.

Limpar com suavidade

Duas vezes ao dia e após transpirar costuma ser suficiente. Água morna, produto suave, sem esfregar[11].

Hidratar na medida

Escolha uma textura compatível com a sua pele e use a quantidade necessária para o conforto, ajustando por região do rosto e por estação do ano.

Observar a tolerância

Introduza um produto novo de cada vez. Ardência persistente, vermelhidão ou aumento de lesões são motivos para interromper o uso.

Proteger do sol

A proteção solar diária é uma recomendação geral para todos os tipos de pele. Para peles oleosas, texturas leves costumam ser mais confortáveis.

Saber quando procurar ajuda

Acne inflamatória, lesões dolorosas ou profundas, manchas e cicatrizes merecem avaliação dermatológica. Quanto antes, mais opções de tratamento existem[8].

Oleosidade, hidratação e acne são assuntos relacionados, mas não se resolvem com a mesma resposta. Cuidar bem da pele oleosa é, antes de tudo, não agredi-la.

FONTES

Referências

1 PicardoM,O□avianiM,Camera E, Mastrofrancesco A. Sebaceous gland lipids. *Dermatoendocrinol*. 2009;1(2):68-71. doi:10.4161/derm.1.2.8472

2 Smith KR, Thiboutot DM. Sebaceous gland lipids: friend or foe? *J Lipid Res*. 2008;49(2):271-81. doi:10.1194/jlr.R700015-JLR200

3 Youn SW, Na JI, Choi SY, Huh CH, Park KC. Regional and seasonal variations in facial sebum secretions: a proposal for the definition of combination skin type. *Skin Res Technol*. 2005;11(3):189-95. doi:10.1111/j.1600-0846.2005.00119.x

4 Rawlings AV, Harding CR. Moisturization and skin barrier function. *Dermatol Ther*. 2004;17 Suppl 1:43-8. doi:10.1111/j.1396-0296.2004.04s1005.x

5 Proksch E, Brandner JM, Jensen JM. The skin: an indispensable barrier. *Exp Dermatol*. 2008;17(12):1063-72. doi:10.1111/j.1600-0625.2008.00786.x

6 van Smeden J, Bouwstra JA. Stratum corneum lipids: their role for the skin barrier function in healthy subjects and atopic dermatitis patients. *Curr Probl Dermatol*. 2016;49:8-26. doi:10.1159/000441540

7 Williams HC, Dellavalle RP, Garner S. Acne vulgaris. *Lancet*. 2012;379(9813):361-72. doi:10.1016/S0140- 6736(11)60321-8

8 Reynolds RV, Yeung H, Cheng CE, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol*. 2024;90(5):1006.e1-1006.e30. doi:10.1016/j.jaad.2023.12.017

9 Ananthapadmanabhan KP, Moore DJ, Subramanyan K, Misra M, Meyer F. Cleansing without compromise: the impact of cleansers on the skin barrier and the technology of mild cleansing. *Dermatol Ther*. 2004;17 Suppl 1:16-25. doi:10.1111/j.1396-0296.2004.04s1002.x

10 Herrero-Fernandez M, Montero-Vilchez T, Diaz-Calvillo P, et al. Impact of water exposure and temperature changes on skin barrier function. *J Clin Med*. 2022;11(2):298. doi:10.3390/jcm11020298

11 American Academy of Dermatology. Face washing 101. aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/face-washing-101

12 American Academy of Dermatology. Moisturizer: why you may need it if you have acne. aad.org/public/diseases/acne/skin-care/moisturizer

13 Baldwin HE, Ablon G, Callender V, et al. Challenges in adult acne and the role of skin care in managing the condition. *J Drugs Dermatol*. 2024;23(8):674-679. doi:10.36849/JDD.8471

14 Draelos ZD, DiNardo JC. A re-evaluation of the comedogenicity concept. *J Am Acad Dermatol*. 2006;54(3):507-12. doi:10.1016/j.jaad.2005.11.1058

15 DermNet. Emollients and moisturisers. dermnetnz.org/topics/emollients-and-moisturisers

Páginas da web consultadas em outubro de 2026.



Oleosidade e hidratação descrevem fenômenos diferentes, e reconhecer essa diferença é o que permite escolher melhor: limpar sem agredir, hidratar na medida certa e observar como a própria pele responde.

Este é o primeiro título da coleção editorial da SOL'ARA, dedicada a explicar com clareza os temas que envolvem o cuidado com a pele e as matérias-primas com que trabalhamos.

COLEÇÃO EDITORIAL SOL'ARA

01 Pele oleosa também pode estar desidratada?

02 Por que sua pele continua ressecada?

03 Por que seus lábios vivem ressecados?

04 Sua pele está tentando dizer alguma coisa?

05 O que realmente existe dentro de um bom bálsamo?

Este material possui finalidade informativa e educacional. Seu conteúdo não substitui avaliação ou orientação de profissionais de saúde.

SOL'ARA

© 2026 SOL'ARA. Todos os direitos reservados.
solaratallow.com