SOL'ARA

COLEÇÃO EDITORIAL · Nº 03

Por que seus lábios vivem ressecados?

Pequenos hábitos, sensibilidade e a importância de uma formulação adequada.



Por que os lábios são diferentes?

A parte vermelha dos lábios — o vermelhão, na linguagem técnica—é a única região do rosto em que um tecido de transição entre a pele e a mucosa da boca fica permanentemente exposto ao ambiente[1]. Ela não tem pelos nem glândulas sudoríparas, e a lubrificação própria por glândulas sebáceas é mínima ou ausente. Sua camada superficial também é diferente: as células da superfície completam de forma menos perfeita a transformação que, no restante da pele, dá origem a uma camada córnea organizada[1].

Essas diferenças têm consequências mensuráveis. Em um estudo com mais de trezentas mulheres saudáveis avaliadas no inverno, a perda de água pelos lábios foi quase três vezes maior do que pela bochecha, e a hidratação da superfície labial ficou em torno de um terço da observada na bochecha[1]. Os autores atribuíram esse comportamento à formação incompleta da camada superficial, que resulta em uma barreira menos eficiente e em menor capacidade de
reter água.

Em outras palavras, os lábios perdem água com mais facilidade e dispõem de poucos recursos próprios para compensar essa perda. Não se trata de um defeito, e sim de uma característica da região — que explica por que eles são frequentemente os primeiros a sentir mudanças de clima e de hábitos.

≈ 3×

perda de água pelos lábios, em comparação com a bochecha

≈ ⅓

hidratação da superfície labial, em comparação com a bochecha

Kobayashi & Tagami, 2004 — 303 mulheres saudáveis, medições no inverno[1].

Ambiente e ressecamento

Como os lábios estão sempre expostos, o ambiente pesa mais sobre eles do que sobre a pele protegida pelas roupas.

Frio e baixa umidade

O ar frio e seco reduz a função de barreira da pele de forma geral[2]. Nos lábios, que já retêm pouca água, o efeito costuma aparecer primeiro: repuxamento, aspereza e pequenas fissuras no inverno ou em viagens a regiões secas.

Vento

O vento acelera a evaporação da umidade da superfície. Lenços, golas e bálsamos aplicados antes de sair ajudam a reduzir essa exposição.

Ar-condicionado e aquecimento

Ambientes fechados com ar tratado costumam ter umidade baixa. Um umidificador pode ser útil, especialmente para quem respira pela boca durante a noite[3].

Sol

A radiação ultravioleta também atinge os lábios, inclusive no inverno. A exposição solar crônica está entre as causas de queilite actínica, uma alteração dos lábios que exige avaliação médica[3, 4]. Por isso a proteção solar labial é uma recomendação dermatológica em dias de exposição.

O hábito de lamber os lábios

Quando oslábios ressecam,oreflexomaiscomumé umedecê-los com a língua. O alívio é imediato — e passageiro. A saliva evapora em poucos instantes e, ao evaporar, deixa os lábios ainda mais secos do que antes[3]. Ela também contém enzimas digestivas, e o contato repetido, alternado com a secagem, funciona como um fator de irritação.

O resultado é um ciclo: lábios secos levam a lamber, lamber leva a mais ressecamento. Quando o hábito se torna frequente, pode surgir a chamada dermatite por lambedura, com vermelhidão e descamação que ultrapassam o contorno dos lábios e formam um halo ao redor da boca. Com o tempo, o quadro pode evoluir para outras formas de inflamação e até para infecções secundárias[5]. Morder ou arrancar pequenas peles segue a mesma lógica. A sensação de "resolver" a aspereza é imediata, mas a remoção força a separação de camadas que ainda estavam presas e pode impedir que a superfície se recupere[3].

A diferença entre alívio momentâneo e cuidado efetivo está justamente aqui: o que ajuda de verdade é reduzir a perda de água e interromper a agressão repetida — não acrescentar umidade que evapora em segundos.

Trocar o gesto — passar um bálsamo em vez de umedecer com a língua — é uma das estratégias mais simples para quebrar o ciclo.



Descamação fina e linhas marcadas são sinais comuns de ressecamento labial.

04 SINAIS

Descamação e fissuras

O ressecamento labial costuma seguir uma progressão reconhecível: a superfície perde o brilho, as linhas naturais ficam mais marcadas, surgem pequenas películas que se soltam e, sobretudo no centro do lábio inferior e nos cantos da boca, podem aparecer fissuras que ardem com alimentos ácidos ou salgados. Na maioria das vezes, o quadro responde a cuidados simples e, segundo a Academia Americana de Dermatologia, costuma melhorar em duas a três semanas[3].

Pequenas fissuras superficiais fazem parte do ressecamento comum. Fissuras profundas, sangramento persistente, crostas ou sinais de infecção já não são um quadro cosmético: pedem avaliação, e bálsamos comuns não devem ser aplicados sobre feridas abertas. A inflamação dos lábios — a queilite — tem muitas causas possíveis: reações alérgicas ou irritativas, infecções, deficiências nutricionais, medicamentos, exposição solar crônica e doenças de pele ou sistêmicas[4].

QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO

- Ressecamento que não melhora após duas a três semanas de cuidado.
- Rachaduras persistentes nos cantos da boca.
- Inchaço, bolhas, crostas, sangramento ou feridas que não cicatrizam.
- Área áspera ou esbranquiçada que persiste, sobretudo no lábio inferior.
- Reação que surge ou piora depois de começar a usar um produto.

O que um bálsamo faz?

Um bálsamo labial anidro — isto é, formulado sem água — não acrescenta água aos lábios. Sua função principal é formar sobre eles uma camada que reduz a evaporação e torna a superfície mais macia e flexível.[6] Para isso, combina ingredientes com papéis diferentes.

Emolientes — óleos, manteigas e gorduras — preenchem as pequenas irregularidades entre as películas da superfície e devolvem a sensação de maciez. São eles que definem boa parte do toque: mais seco, mais deslizante, mais encorpado.

Ceras dão estrutura. São elas que permitem que um bálsamo se mantenha sólido em bastão ou firme em pote e que não escorra com o calor do corpo. Ao mesmo tempo, contribuem para a película que permanece sobre os lábios.

Agentes oclusivos reduzem a perda de água. Vaselina, ceras e algumas gorduras cumprem essa função em graus diferentes.

A consistência resulta do equilíbrio entre esses componentes: mais cera deixa o produto firme e duradouro; mais óleo o torna macio e fácil de espalhar.

A permanência sobre os lábios depende dessa composição e também dos hábitos — comer, beber e falar removem parte da camada, o que explica por que os bálsamos precisam ser reaplicados ao longo do dia.

Emolientes dão o toque; ceras, a forma; oclusivos reduzem a perda de água.



Manteigas, gorduras e ceras formam a estrutura da maioria dos bálsamos. Composição ilustrativa.

06 TOLERÂNCIA

Ingredientes e tolerância

Lábios ressecados ou fissurados ficam mais reativos,e ingredientes que passam despercebidos em lábios saudáveis podem causar ardência quando eles estão sensibilizados.

Enquanto os lábios estiverem ressecados, a Academia Americana de Dermatologia recomenda evitar cânfora, eucalipto, mentol, aromatizantes como canela, cítricos e menta, fragrâncias, lanolina, fenol, galato de propila, ácido salicílico e os filtros octinoxato e oxibenzona[3]. O frescor ou formigamento de alguns bálsamos não é sinal de eficácia; em lábios sensibilizados, pode indicar irritação.

Os óleos essenciais merecem atenção: quase oitenta já foram descritos como causa de alergia de contato, sobretudo quando usados puros ou muito concentrados[7]. Entre pessoas com queilite encaminhadas para testes, cosméticos labiais e cremes dentais aparecem entre as principais fontes de alergia[8].

Nada disso torna esses ingredientes nocivos para todos. A tolerância é individual — e, com os lábios muito sensibilizados, fórmulas simples e sem fragrância tendem a ser a escolha mais prudente até a recuperação.

Uma rotina labial

Evitar lamber, morder e arrancar peles

Quando a vontade aparecer, a alternativa é aplicar o bálsamo .[3,5]

Usar um produto adequado

Um bálsamo sem ingredientes que você saiba que o incomodam, aplicado em camada fina.

Reaplicar sempre que necessário

Várias vezes ao dia e antes de dormir. Em lábios muito ressecados ou com pequenas fissuras superficiais, uma camada mais espessa à noite costuma ser confortável[3].

Observar irritantes individuais

Se um produto arde, pinica ou provoca desconforto ao ser aplicado, interrompa o uso[3]. Introduza um produto novo de cada vez para identificar a origem de uma reação.

Proteger do sol

Em dias de exposição, a recomendação dermatológica é usar um produto labial com fator de proteção solar 30 ou mais, reaplicado a cada duas horas ao ar livre[3]. Produtos com proteção solar formam uma categoria específica, regulamentada como tal; um bálsamo comum não oferece essa proteção.

Cuidar do ambiente

Umidificador em ambientes muito secos, proteção contra o vento e atenção a objetos de metal levados à boca, como clipes e bijuterias, que podem irritar os lábios[3].

Proteger, reaplicar e evitar agressões repetidas resolve a maior parte do ressecamento cotidiano dos lábios.

Escolhendo um bálsamo

Não existe um bálsamo ideal para todos, mas existem bons critérios.

Composição. A lista de ingredientes permite identificar o que você já sabe que o incomoda — certos aromas, mentol, lanolina — e entender a base do produto: ceras, manteigas, óleos ou vaselina.

Textura. Bastões costumam ser mais firmes e duradouros; bálsamos em pote, mais macios e fáceis de espalhar. Ambos funcionam.

Conforto. Sem ardência, sem sensação pegajosa excessiva e sem um sabor que convide a lamber os lábios.

Tolerância. Com histórico de alergia a fragrâncias, óleos essenciais ou cera de abelha, prefira fórmulas sem esses ingredientes[7, 9].

Necessidades do momento. Ao sol, um produto com proteção solar labial; à noite ou com pequenas fissuras superficiais, uma camada mais espessa; no dia a dia, aquele que você de fato vai reaplicar.

Na SOL'ARA, os bálsamos partem de gorduras, manteigas e ceras selecionadas, e as matérias-primas principais de cada produto são informadas — inclusive a presença de óleos essenciais —, para que cada pessoa decida de acordo com a própria tolerância.



FONTES

Referências

1 KobayashiH, TagamiH.Functional properties of the surface of the vermilion border of the lips are distinct from those of the facial skin. *Br J Dermatol*. 2004;150(3):563-7. doi:10.1046/j.1365-2133.2003.05741.x

2 Engebretsen KA, Johansen JD, Kezic S, Linneberg A, Thyssen JP. The e□ect of environmental humidity and temperature on skin barrier function and dermatitis. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2016;30(2):223-49. doi:10.1111/jdv.13301

3 American Academy of Dermatology. 7 dermatologists' tips for healing dry, chapped lips. aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/heal-dry-chapped-lips

4 Lugović-Mihić L, Pilipović K, Crnarić I, Šitum M, Duvančić T. Di□erential diagnosis of cheilitis – how to classify cheilitis? *Acta Clin Croat*. 2018;57(2):342-351. doi:10.20471/acc.2018.57.02.16

5 Fonseca A, Jacob SE, Sindle A. Art of prevention: practical interventions in lip-licking dermatitis. *Int J Womens Dermatol*. 2020;6(5):377-380. doi:10.1016/j.ijwd.2020.06.001

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

7 de Groot AC, Schmidt E. Essential oils, part IV: contact allergy. *Dermatitis*. 2016;27(4):170-5. doi:10.1097/DER.0000000000000197

8 Kanokrungsee S, Liki□anasombat S, Chaweekulrat P, Kumpangsin T, Boonchai W. Prevalence and causative allergens of contact cheilitis in Thailand. *Contact Dermatitis*. 2023;89(5):345-351. doi:10.1111/cod.14403

9 de Groot AC, Ipenburg NA, Rustemeyer T. Propolis and beeswax in cosmetics: a market survey and literature review on their relationship and role in allergic contact dermatitis. *Contact Dermatitis*. 2026;94(5):494-503. doi:10.1111/cod.70108

Páginas da web consultadas em outubro de 2026.



Os lábios ressecam com facilidade porque são diferentes do restante da pele — não porque estejam sendo mal cuidados. Entender essa particularidade ajuda a trocar gestos que agravam o problema por cuidados simples e consistentes.

Este é o terceiro título da coleção editorial da SOL'ARA.

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