COLEÇÃO EDITORIAL · Nº 04

Sua pele está tentando dizer alguma coisa?

Como interpretar ressecamento, ardência, coceira e desconforto.



SOL'ARA

Quando o conforto desaparece

Na maior parte do tempo, não pensamos na pele. Ela só passa a ocupar a atenção quando algo muda.

Um repuxamento depois de lavar o rosto, uma ardência ao aplicar um produto que antes era bem tolerado, uma coceira que aparece à noite, uma vermelhidão que demora a passar.

Essas sensações são sinais, e vale aprender a lê-los. Ao mesmo tempo, é preciso cuidado com conclusões rápidas, porque um mesmo sintoma pode ter causas muito diferentes. A ardência pode surgir de uma barreira momentaneamente fragilizada, de um ingrediente irritante, de uma alergia de contato ou de uma condição de pele que precisa de diagnóstico. A coceira pode vir do ressecamento, de uma picada, de uma reação a um tecido ou de doenças que nada têm a ver com cosméticos.

Este material não ensina a diagnosticar. Ele propõe algo mais modesto e, talvez, mais útil: entender os mecanismos mais comuns por trás do desconforto, reconhecer o que costuma responder a cuidados simples e identificar os sinais que pedem avaliação profissional.

Repuxamento, ardência, coceira e vermelhidão são sinais — não diagnósticos.

Sensível ou sensibilizada?

"Pele sensível" é uma das expressões mais usadas em cosméticos, e uma das menos precisas. Um grupo internacional de especialistas em coceira propôs uma definição: pele sensível é a ocorrência de sensações desagradáveis — ardência, pinicação, dor, coceira, formigamento — em resposta a estímulos que normalmente não deveriam provocá-las, sem que haja lesões de uma doença de pele que as expliquem[1]. A pele pode parecer normal ou apresentar vermelhidão.

É uma queixa frequente: em pesquisas realizadas em diversos países, entre 60% e 70% das mulheres e entre 50% e 60% dos homens relatam algum grau de sensibilidade[2]. As investigações mais recentes associam o fenômeno a alterações na forma como as terminações nervosas da pele respondem a estímulos, e não a um processo alérgico; alterações da barreira são comuns, mas não explicam tudo[3].

Na prática, convém distinguir algumas situações:

- **Característica individual** — pessoas que, de forma persistente, reagem com desconforto a estímulos leves.
- **Sensibilidade transitória** — a pele "sensibilizada" por um período, depois de frio intenso, sol, procedimentos ou excesso de produtos.
- **Irritação** — dano direto causado por uma substância ou por atrito, que pode acontecer com qualquer pessoa se a exposição for suficiente.
- **Reação alérgica de contato** — resposta do sistema imunológico a uma substância específica, que exige sensibilização prévia[4].

Essas categorias se sobrepõem, e só uma avaliação profissional consegue separá-las com segurança.

A função protetora da pele

Costumamos lembrar da barreira cutânea pela água que ela retém. Mas a camada mais externa da pele desempenha várias funções de defesa ao mesmo tempo: limita a entrada de substâncias químicas, dificulta a colonização por microrganismos, resiste a forças mecânicas e participa da proteção contra a radiação ultravioleta[5]. Essas funções compartilham a mesma estrutura e são reguladas em conjunto — quando uma delas é perturbada, as outras tendem a sentir o efeito.

Essa perspectiva ajuda a entender a sensibilidade. Uma barreira íntegra funciona como um filtro: substâncias aplicadas sobre a pele encontram dificuldade para alcançar as camadas vivas, onde estão as terminações nervosas e as células do sistema imunológico.

Quando a barreira está fragilizada — por limpeza agressiva, ressecamento, atrito ou pelo uso simultâneo de muitos produtos ativos —, esse filtro fica menos eficiente.

Ingredientes que normalmente passariam despercebidos chegam com mais facilidade às camadas sensíveis, e a pele reage. Fatores ambientais também participam. Em clima frio e seco, a função de barreira diminui e a pele se torna mais reativa a irritantes e alérgenos[6]. Por isso, muitas pessoas percebem que os mesmos produtos incomodam mais no inverno.

CONCEITO

A barreira cutânea não é uma parede estática. Ela é continuamente renovada pela epiderme e responde ao que acontece na superfície.



04 AGRESSÕES

Atrito e agressões cotidianas

Nem toda agressão vem de um frasco. Boa parte do desconforto cotidiano tem origem mecânica ou ambiental.

Roupas e tecidos. Lã e alguns sintéticos podem irritar peles secas e sensíveis; roupas largas de algodão costumam ser mais bem toleradas[7]. Etiquetas, costuras e elásticos concentram o atrito.

Suor e umidade. Em um estudo de laboratório, o atrito entre a pele e um tecido aumentou à medida que a pele ficava mais hidratada — e mais que dobrou com o tecido molhado[8]. Isso ajuda a explicar irritações em dobras, sob alças e em roupas de treino.

Fricção repetida. Toalhas esfregadas, buchas, esfoliações frequentes e o hábito de coçar desgastam a camada córnea.

Lavagem frequente. Água e sabonete em excesso, sobretudo nas mãos, estão entre as causas mais comuns de irritação[9].

Cosméticos e ambiente. Muitos produtos ao mesmo tempo, ativos concentrados, trocas constantes de rotina, vento, frio, ar seco e sol intenso aumentam a reatividade[6].



Vermelhidão leve pode acompanhar a ardência — e pode ter causas diferentes.

05 REAÇÕES

Por que alguns produtos ardem?

A ardência ao aplicar um produto é uma das queixas mais comuns, e não tem uma explicação única.

Irritação. Algumas substâncias agridem diretamente a pele ou estimulam as terminações nervosas, sem envolver memória imunológica. É a reação mais frequente a cosméticos e depende da concentração, do tempo de contato e do estado da pele[4].

Barreira comprometida. Com a pele ressecada, irritada ou recém-esfoliada, produtos antes bem tolerados podem arder. A conduta prudente é suspender o produto, retirá-lo com água e manter apenas cuidados suaves já bem tolerados — evitar o que desencadeia desconforto é a orientação central para peles reativas[3].

Sensibilização alérgica. Na alergia de contato, o sistema imunológico passa a reconhecer uma substância específica e a reagir a ela, mesmo em baixas concentrações, em geral horas ou dias após o contato. Fragrâncias estão entre as causas mais comuns[4].

Reações individuais. Peles sensíveis podem arder sem nenhuma alteração visível[1].

Se a ardência for intensa, persistir depois da retirada do produto, se repetir a cada uso ou vier com vermelhidão, inchaço ou bolhas, procure avaliação profissional[4].

Picadas de insetos

As picadas de mosquitos, pulgas e outros insetos costumam provocar pápulas avermelhadas e com coceira[11]. A coceira não vem da perfuração em si, e sim da reação do sistema imunológico a substâncias presentes na saliva do inseto, com liberação de mediadores inflamatórios como a histamina. Por isso a intensidade varia tanto de uma pessoa para outra — e, na mesma pessoa, ao longo da vida.

Coçar alivia por instantes, mas tende a perpetuar o problema. O ato de coçar lesa a barreira, estimula novos sinais inflamatórios e alimenta o chamado ciclo coceira–arranhadura[12]. Além disso, a pele escoriada pode servir de porta de entrada para bactérias.

Hidratar a pele íntegra ao redor não é o mesmo que tratar uma picada. Bálsamos e hidratantes cosméticos — incluindo os formulados com tallow — não são tratamento para picadas e não devem ser aplicados sobre lesões abertas, escoriadas ou com sinais de infecção. Compressas frias podem aliviar o desconforto[13]; quando houver necessidade de medicamentos, a orientação deve vir de um farmacêutico ou médico.

PROCURE ATENDIMENTO IMEDIATO

Em caso de dificuldade para respirar, sensação de garganta fechando, inchaço de lábios, língua ou rosto, tontura ou batimentos acelerados após uma picada. Procure avaliação médica também se surgirem febre, mal-estar, manchas que se espalham, uma mancha vermelha em forma de alvo após picada de carrapato ou sinais de infecção, como calor, dor crescente e secreção[13].

Cuidado da barreira cutânea

Quando a pele está íntegra mas desconfortável—ressecada, repuxando, mais reativa do que de costume —, os cuidados cosméticos podem fazer diferença. O princípio é reduzir agressões e oferecer conforto.

Simplificar

Menos produtos, menos camadas, menos ativos ao mesmo tempo. Uma rotina curta facilita identificar o que incomoda.

Limpar com suavidade

Água morna, limpadores suaves e nada de esfregar.

Hidratar

Hidratantes e emolientes adequados ajudam a reduzir a perda de água e a melhorar a sensação de conforto da pele íntegra[10]. A escolha da textura depende da região e da preferência individual.

Introduzir um produto por vez

Antes de incorporar um produto novo à rotina, muitas pessoas aplicam uma pequena quantidade em uma área restrita por alguns dias para observar a resposta. Esse teste caseiro não substitui o teste de contato feito por dermatologistas, mas ajuda a evitar surpresas.

Respeitar a tolerância individual

Um ingrediente bem tolerado pela maioria pode não ser adequado para você — e o contrário também acontece. Nenhuma matéria-prima, natural ou sintética, é tolerada por todas as pessoas.

Esses cuidados se aplicam à pele íntegra. Lesões abertas, feridas, queimaduras, infecções e dermatites ativas pedem orientação profissional, e não cosméticos comuns.

Como avaliar uma formulação

Para quem tem pele reativa, ler a composição deixa de ser curiosidade e passa a ser ferramenta.

A lista de ingredientes. Os ingredientes são declarados pela nomenclatura internacional INCI, o que permite reconhecer a mesma substância em rótulos de produtos e países diferentes.

Fragrâncias. "Parfum" pode reunir dezenas de substâncias. A União Europeia exige a declaração individual de determinados alérgenos de fragrância acima de 0,001% em produtos sem enxágue e de 0,01% nos com enxágue, lista ampliada em 2023[14]. *Linalool*, *limonene*, *citral* e *geraniol* são exemplos. Essa é uma regra europeia, citada como exemplo: no Brasil, a rotulagem de cosméticos segue normas próprias da Anvisa[16].

Óleos essenciais. São naturais e também misturas complexas, que muitas vezes contêm esses mesmos alérgenos; vários já foram associados a alergia de contato, sobretudo puros ou concentrados[15]. Natural não significa sem risco de reação.

Concentração e finalidade. O mesmo ingrediente pode ser tolerado em um produto de enxágue e incomodar em outro que permanece na pele.

Seu histórico. Anote os produtos que causaram reação e compare as listas. Em caso de suspeita de alergia, o dermatologista pode indicar testes de contato[4].

Óleos essenciais conferem aroma às fórmulas — e contêm substâncias que algumas pessoas não toleram. Imagem ilustrativa.



Quando buscar avaliação

Os cuidados cosméticos têm limites claros. Alguns sinais indicam que é hora de procurar um dermatologista ou outro profissional de saúde:

- **Irritação persistente** — desconforto que não melhora depois de simplificar a rotina e suspender produtos suspeitos.
- **Lesões importantes** — bolhas, feridas, crostas, placas espessas ou áreas que sangram.
- **Agravamento progressivo** — sintomas que se espalham ou pioram de semana para semana.
- **Reações intensas** — inchaço do rosto, dos lábios ou das pálpebras, sobretudo se acompanhado de falta de ar, o que exige atendimento de emergência.
- **Suspeita de infecção** — calor local, dor crescente, pus, febre.
- **Sintomas recorrentes sem causa identificada** — coceira ou vermelhidão que vão e voltam sem relação com produtos ou hábitos conhecidos.

Nesses casos, evite a automedicação e a aplicação de cremes ou receitas caseiras sobre a área afetada. Leve à consulta a lista dos produtos que você usa ou fotos dos rótulos. Essa informação costuma ser valiosa para o diagnóstico.

Escutar a pele é observar padrões, reduzir agressões e reconhecer o momento em que o cuidado cosmético deixa de ser suficiente.

Referências

1 MiseryL,StänderS, Szepietowski JC, et al. Definition of sensitive skin: an expert position paper from the Special Interest Group on Sensitive Skin of the International Forum for the Study of Itch. *Acta Derm Venereol*. 2017;97(1):4-6. doi:10.2340/00015555-2397

2 Farage MA. The prevalence of sensitive skin. *Front Med (Lausanne)*. 2019;6:98. doi:10.3389/fmed.2019.00098

3 Misery L, Weisshaar E, Brenaut E, et al. Pathophysiology and management of sensitive skin: position paper from the special interest group on sensitive skin of the International Forum for the Study of Itch (IFSI). *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2020;34(2):222-229. doi:10.1111/jdv.16000

4 Li Y, Li L. Contact dermatitis: classifications and management. *Clin Rev Allergy Immunol*. 2021;61(3):245-281. doi:10.1007/s12016-021-08875-0

5 Elias PM. Stratum corneum defensive functions: an integrated view. *J Invest Dermatol*. 2005;125(2):183-200. doi:10.1111/j.0022-202X.2005.23668.x

6 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

7 American Academy of Dermatology. Dermatologists' top tips for relieving dry skin. aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/dermatologists-tips-relieve-dry-skin

8 Gerhardt LC, Strässle V, Lenz A, Spencer ND, Derler S. Influence of epidermal hydration on the friction of human skin against textiles. *J R Soc Interface*. 2008;5(28):1317-28. doi:10.1098/rsif.2008.0034

9 Kampf G, Lö□er H. Hand disinfection in hospitals – benefits and risks. *J Dtsch Dermatol Ges*. 2010;8(12):978-83. doi:10.1111/j.1610-0387.2010.07501.x

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

11 Jucke□ G. Arthropod bites. *Am Fam Physician*. 2013;88(12):841-7. PMID: 24364549

12 Mack MR, Kim BS. The itch–scratch cycle: a neuroimmune perspective. *Trends Immunol*. 2018;39(12):980-991. doi:10.1016/j.it.2018.10.001

13 American Academy of Dermatology. Bug bites and stings: when to see a dermatologist; Tips to prevent and treat bug bites. aad.org/public/everyday-care/injured-skin/bites/bug-bites-see-dermatologist

14 União Europeia. Regulamento (UE) 2023/1545 da Comissão, de 26 de julho de 2023, que altera o Regulamento (CE) n.º 1223/2009 no que respeita à rotulagem de substâncias alergénicas em fragrâncias nos produtos cosméticos. eur-lex.europa.eu/eli/reg/2023/1545/oj

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

16 Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 907, de 19 de setembro de 2024. *Diário Oficial da União*, 23 set. 2024. anvisalegis.datalegis.net — RDC nº 907/2024

Páginas da web consultadas em outubro de 2026.



A pele comunica de forma limitada: arde, coça, repuxa, avermelha. Aprender a observar esses sinais — e a reconhecer quando eles ultrapassam o cuidado cosmético — é uma forma de respeito à própria saúde.

Na SOL'ARA, acreditamos que a tolerância individual deve orientar cada escolha. Este é o quarto 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