

# Cuidados cosméticos e de protecção a ter em tempos de covid-19

*Helena Margarida Ribeiro, Ana Matos, Sara R. Loreau, Joana Marto*

Devido à infecção causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e no combate diário à pandemia covid-19, a pele está sujeita a agressões diárias e constantes, seja pela utilização desinfetantes e detergentes, seja pela utilização de máscaras e outros equipamentos de protecção individual (EPIs), tornando-se imperativo protegê-la.

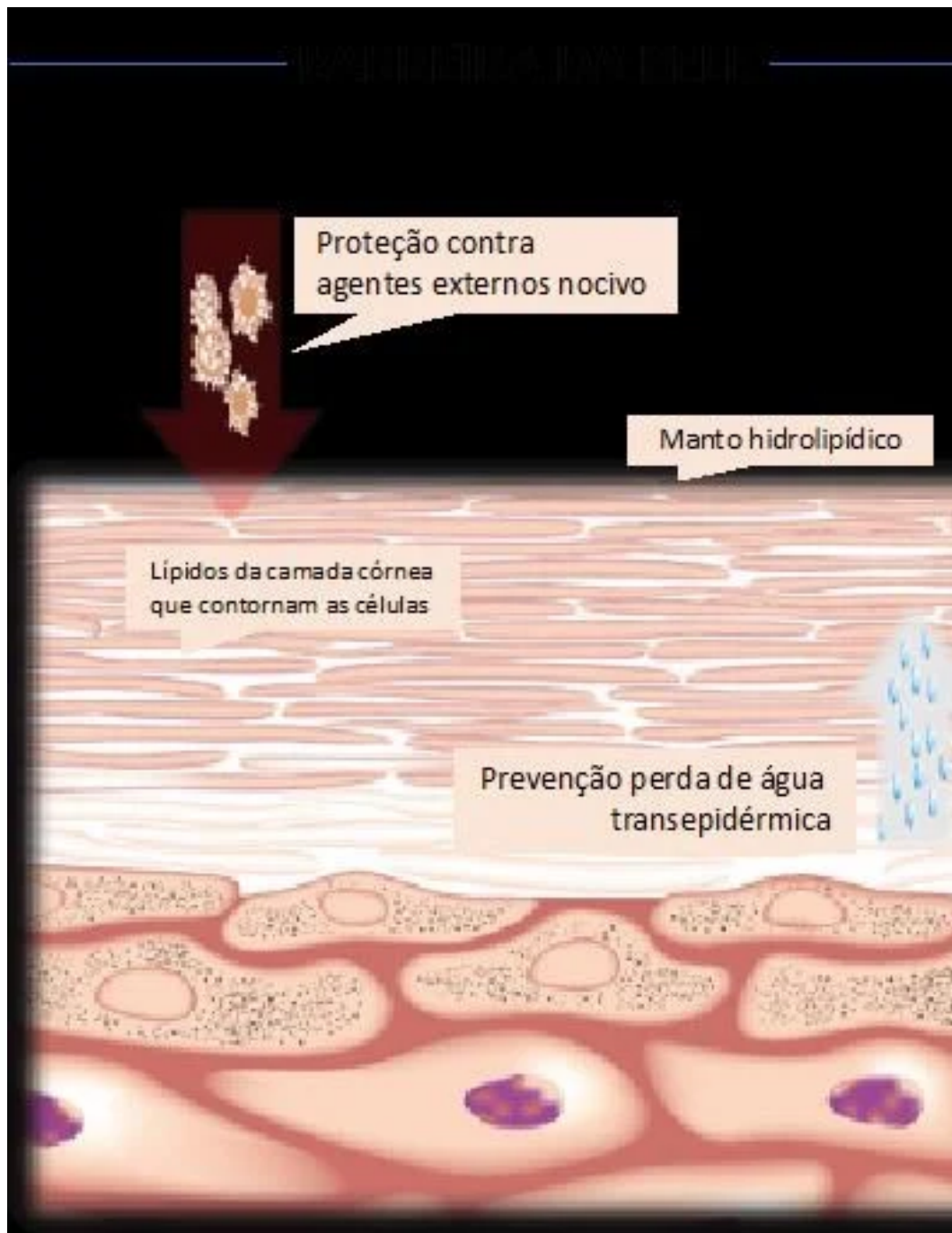
A utilização de produtos cosméticos adequados como os cremes hidratantes, emolientes e protectores ajudam a proteger a pele e a reforçar as suas propriedades de barreira naturais mantendo o estrato córneo (EC) íntegro.

## **Função barreira da pele**

A estrutura do EC, a camada mais superficial da pele, é frequentemente comparada a uma estrutura de “tijolos e cimento”. Os “tijolos” são as células mortas da pele (corneócitos) que estão incorporadas numa matriz de bicamadas lipídicas intracelulares (“cimento”). A matriz proteica dos corneócitos contém uma mistura de compostos higroscópicos, o “factor hidratante natural da pele”, que mantêm os corneócitos hidratados.

É esta “parede de tijolos e cimento” com pH ácido que vai ser responsável pela protecção contra as agressões exteriores e pela impermeabilização, elasticidade e suavidade da pele, impedindo a contaminação por microorganismos.

Os corneócitos quando devidamente hidratados encontram-se compactados e empilhados juntamente com os lípidos intercelulares (ceramidas, ácidos gordos livres e colesterol), evitando a perda de água e servindo como uma barreira a materiais que a danifiquem.



As máscaras, o excesso de uso detergentes, sabão e álcool são exemplos de agressores externos que podem comprometer o EC. Quando esta barreira é comprometida há diminuição dos níveis de hidratação e conseqüentemente o aparecimento de distúrbios cutâneos, nomeadamente, pele desidratada, seca, xerótica ou até mesmo eczemas e úlceras de pressão (caso das máscaras).

A utilização frequente de produtos de limpeza e biocidas (antissépticos), como o álcool gel e o sabão, provoca a solubilização dos lípidos intercelulares cutâneos, condicionando a função barreira do EC. Também a utilização continuada de dispositivos médicos como as máscaras e luvas e outros EPIs, sujeitam a pele a forças mecânicas constantes, comprometendo mais uma vez a integridade do EC, a primeira barreira de defesa contra o meio ambiente.

### **Como melhorar a função barreira da pele?**

Os produtos cosméticos hidratantes, emolientes e protectores podem não só melhorar a função barreira da pele, mas também diminuir a fricção entre a pele, as máscaras e EPIs, por deixarem um filme na superfície da pele composto essencialmente por ingredientes filmogéneos (poliacrilatos, polímeros de celulose, goma xantana, etc.), protectores/barreira (dimeticone, vaselina, etc.) e

precursores dos lípidos cutâneos (ceramidas, ácidos gordos hiperoxigenados, ricos em ácido linoleico e vitamina E), ácido hialurónico, colagénio, extractos vegetais com propriedades regeneradoras, entre outros.

A selecção e a concentração destes ingredientes influencia a textura, a consistência, a oleosidade, entre outras, das várias formulações. Este tipo de produtos emolientes/protectores barreira são disponibilizados no mercado sob a forma de emulsões fluidas e de cremes (emulsões mais consistentes).

Assim, facilmente percebemos que, nesta fase do combate à covid-19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), todos temos a pele sujeita a agressões diárias constantes advindas dos conselhos de higienização que devemos praticar neste período. A selecção de um creme hidratante e emoliente adequado ao nosso tipo de pele é fundamental para ajuda a proteger e a reforçar a pele nas suas propriedades de barreira natural.