



# *Skincare* infantil: cuidado ou exagero?

INFORMATIVO  
JUNHO • 2026

**Unimed**   
Curitiba

- 1** Introdução
- 2** *Skincare* infantil: precisa mesmo?
- 3** Redes sociais e o impacto no comportamento
- 4** O perigo do uso inadequado de produtos

- 5** Sinais de alerta: quando se preocupar
- 6** Como orientar o cuidado com a pele infantil
- 7** Pressão estética na infância
- 8** A importância de preservar a infância

## Introdução

A preocupação com a pele tem começado cada vez mais cedo. Vídeos, influenciadores e produtos atrativos fazem com que crianças se interessem por **rotinas de skincare** antes mesmo da adolescência.

Mas é **importante lembrar**: a pele infantil é diferente da pele adulta.

Ela ainda está em desenvolvimento, é mais fina e tem **maior capacidade de absorver substâncias**, o que a torna **mais sensível e vulnerável** a irritações e alergias.

Por isso, nem tudo que funciona para adultos é indicado para crianças.





## **Skincare infantil: precisa mesmo?**

**Na maioria dos casos, não.** Especialistas apontam que crianças não precisam de rotinas complexas de cuidados com a pele. O **básico costuma ser suficiente:**

- limpeza suave
- hidratação adequada
- protetor solar

O uso de múltiplos produtos, especialmente sem orientação, pode ser desnecessário e até prejudicial.

A infância é uma fase em que a pele já é naturalmente saudável. Menos é mais.

## Redes sociais e o impacto no comportamento

O **interesse precoce por *skincare*** não acontece por acaso. A exposição constante a conteúdos nas redes sociais incentiva crianças a reproduzirem rotinas que não são adequadas para a idade.

Além dos **riscos físicos**, isso pode gerar:

- pressão estética precoce
- insatisfação com a própria aparência
- ansiedade e frustração

Especialistas alertam que esse comportamento pode impactar a **autoestima e o desenvolvimento emocional**.





## O perigo do uso

## inadequado de produtos

Um dos maiores riscos está no uso de cosméticos feitos para adultos. Produtos com ativos como ácidos, retinoides ou clareadores podem causar:

- irritações
- vermelhidão
- queimaduras
- sensibilidade a luz
- manchas

Isso acontece porque esses componentes são mais agressivos e não foram desenvolvidos para a pele infantil.

Além disso, algumas substâncias podem interferir no organismo, como os chamados **desreguladores endócrinos**, que afetam o **sistema hormonal**.

## Sinais de alerta:

## quando se preocupar

Alguns sinais indicam que a pele pode estar **reagindo negativamente** ao uso de produtos:

- vermelhidão persistente
- coceira ou ardência
- descamação
- manchas
- acne ou inflamações

Essas reações podem indicar irritação ou alergia e devem ser avaliadas por um médico especialista.





## Como orientar o cuidado com a pele infantil

A melhor forma de cuidar da pele das crianças é com **simplicidade e orientação**:

- priorizar produtos específicos para a idade
- evitar rotinas complexas e excesso de produtos
- incentivar o uso diário de protetor solar
- observar a reação da pele
- buscar orientação médica quando necessário

Mais do que seguir tendências, o foco deve ser a saúde da pele.

## Pressão estética na infância

O interesse precoce por *skincare* muitas vezes vai além do cuidado, ele pode estar ligado à **pressão por padrões de beleza** cada vez mais presentes nas redes sociais.

Crianças começam a associar **aparência à aceitação**, o que pode afetar a autoestima e a forma como enxergam a si mesmas.

Por isso, o papel dos adultos é fundamental nesse processo. Algumas atitudes ajudam a construir uma relação mais saudável com a imagem como:

- **valorizar qualidades além da aparência**
- **conversas abertas sobre o que é real**
- **o que é filtro nas redes sociais**

Esses são pontos que ajudam a desenvolver um olhar mais crítico e incentivam o cuidado como saúde e não como obrigação estética.

Mais do que proteger a pele, é importante **proteger a infância**.

Reduzir essa pressão é ajudar a criança a crescer com mais **confiança, segurança e liberdade** para ser quem é.





## A importância de preservar a infância

O cuidado com a pele deve existir, mas **sem excessos**.

Especialistas reforçam que a infância **não precisa de rotinas estéticas** complexas.

Estimular **hábitos saudáveis** e uma relação equilibrada com a própria imagem é essencial para o desenvolvimento físico e emocional.

Cuidar da pele, nesse caso, também significa proteger, **não antecipar fases**.

**MUDE1**  
**HÁBITO**

*Jeito de Cuidar*  
**UNIMED**



**Unimed**   
Curitiba

**Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba especialista em pediatria, Fabiana de Cassia Bernieri.**

 [unimedcuritiba.com.br](http://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimedcuritiba](https://www.whatsapp.com/channel/00000000000000000000/unimedcuritiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.youtube.com/@unimedcuritibaoficial)