

# Saiba o que fazer depois de espremer uma espinha

Não conseguiu conviver com o ponto amarelado no rosto e acabou mexendo nele? Dermatologista indica quais cuidados são necessários para evitar que ele piore

Por Caroline Randmer (Colaboradora)  
23 jun 2017, 19h23 - Publicado em 23 jun 2017, 19h14



Nenhum dermatologista vai incentivá-la a apertar o ponto com pus que apareceu de um dia pro outro no seu queixo, mas, sabemos que, às vezes, a tentação é tão grande que não tem como lembrar das indicações médicas. Daí, lá está você espremendo a pele em frente ao espelho até a coisa entrar em erupção. Acontece.

Ok, mas e agora? O primeiro passo depois do ataque à espinha é parar. Isso mesmo! Depois do escorregão inicial, controle-se e faça um esforço para não continuar mexendo na região. “Limpe a área com um algodão úmido e lave o rosto em seguida”, instrui **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Vale também fazer uma compressa fria para reduzir o inchaço e a vermelhidão da região. O especialista ainda aconselha a evitar ao máximo passar os dedos pelo local inflamado para prevenir eventuais contaminações. E se você tem alguma pomada anti-acne em casa, use-a sobre a lesão. Seu principal composto, o peróxido de benzoíla, ajuda a controlar a inflamação e evita que as bactérias se proliferem nas camadas mais profundas da pele. Aí é só esperar cicatrizar.

No meio tempo, a maquiagem está liberada, então não precisa se preocupar em sair por aí com medo que todo mundo perceba a batalha que você travou com o pontinho avermelhado. Corretivo ou base podem ser usados para disfarçar a espinha —contanto que a lesão não esteja aberta. Dica: o corretivo de cor verde é perfeito para cobrir a coloração vermelha do ponto inflamado.

Mas atenção: só porque agora você sabe como lidar com o problema não significa que espremer espinhas deve fazer parte da sua rotina, hein? Fique esperta e não cometa o mesmo erro duas, três, quatro ou cinco vezes — ou vai acabar com uma marca difícil de tirar.

Fonte: <http://boaforma.abril.com.br/beleza/saiba-o-que-fazer-depois-de-espremer-uma-espinha/>