

Queridinha do momento • Notícia

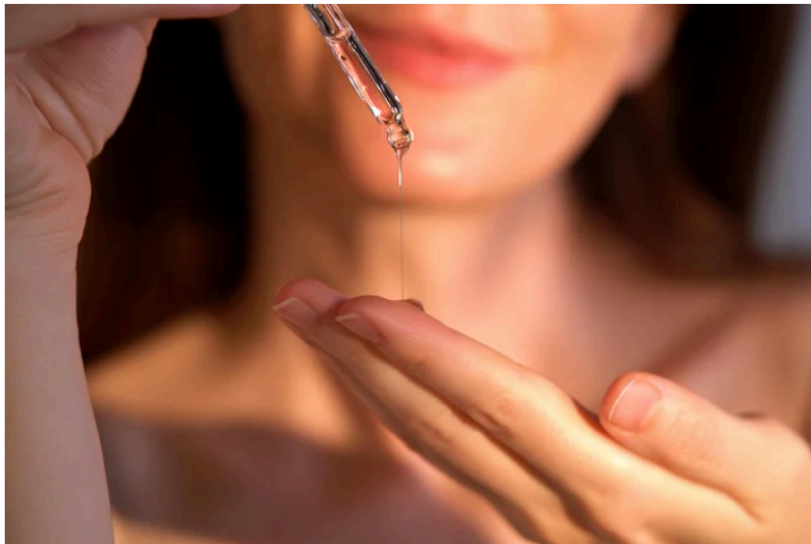
Niacinamida: conheça o ativo que virou coringa na rotina de skincare

Substância é considerada versátil, segura e vem sendo utilizada em diferentes produtos de cuidados com a pele

29/04/2026 - 12h01min
Atualizada em 29/04/2026 - 12h05min

COMPARTILHAR

CAROLINA DILL
Assistente de conteúdo*



Derivada da vitamina B3, niacinamida está presente em séruns, hidratantes e protetores solares.
Pavel / stock.adobe.com

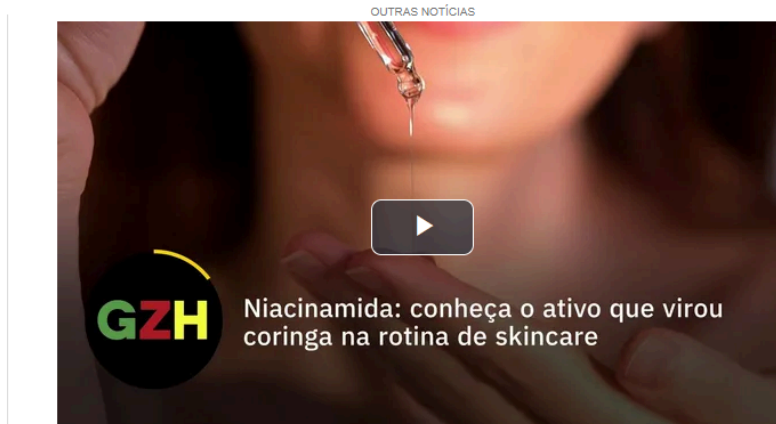
O nome não é dos mais simples, mas tem se tornado cada vez mais frequente nas prateleiras de produtos para a pele. A chamada **niacinamida** virou figurinha carimbada nos rótulos e figura hoje entre os ativos mais utilizados pela **indústria cosmética**.

Trata-se de uma forma da **vitamina B3**, também conhecida como **nicotinamida**. Segundo a química industrial Ingrid Ferreira Costa, especializada em Cosmetologia e CEO da Biochemie, a substância **pode exercer diferentes ações na pele**, a depender da forma como é incorporada à formulação e da combinação com outros ingredientes.

Os principais benefícios associados à niacinamida incluem:

- Fortalecimento da barreira cutânea
- Melhora do **aspecto de manchas** e da textura da pele
- Uniformização do tom da pele
- Ação antioxidante
- Ação anti-inflamatória
- Ação calmante
- Controle da oleosidade

A dermatologista Karine Cappelletti, professora do curso de Medicina da Universidade de Caxias do Sul (UCS), afirma que a niacinamida tem respaldo científico e costuma ser indicada para todos os tipos de pele, inclusive as sensíveis e maduras. É essa **versatilidade** que explica sua fama.



— Ela acabou se difundindo justamente por ser muito benéfica em diferentes situações dentro da dermatologia e por apresentar uma **alta tolerância**. É um ativo de fácil uso, com poucos relatos de efeitos colaterais e com uma incidência muito baixa de reações adversas. É um dos ativos mais seguros — aponta a especialista.

Como usar a niacinamida na rotina de skincare

Uma das vantagens é a **facilidade** e a **multifuncionalidade** de uso. Conforme o dermatologista Juliano Peruzzo, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia – Seção RS (SDB-RS), a niacinamida pode aparecer em **várias etapas do skincare**:

— Não existe uma resposta única sobre onde ela entra na rotina de cuidado diário, porque pode ser incluída tanto na etapa de hidratação quanto na etapa de tratamento, seja em **rotinas de rejuvenescimento e reparação à noite**, seja na etapa de prevenção dos danos causados pelos radicais livres, como um ativo que ajuda a uniformizar o tom da pele. Ela pode ser usada à noite, pela manhã ou até duas vezes ao dia.

Os produtos que contêm niacinamida podem variar bastante em formulação, concentração e na forma como são combinados com outros ingredientes. Existem muitos tipos disponíveis no mercado, o que amplia as possibilidades de adaptação às diferentes rotinas e necessidades da pele. Os mais comuns são:

- **Sérums:** é onde geralmente estão as concentrações mais altas, com foco em tratamento. Costumam ser indicados para controle da oleosidade, melhora da textura da pele, redução da aparência dos poros e uniformização do tom

- **Hidratantes:** nesses produtos, atua principalmente no fortalecimento da barreira cutânea, ajudando a manter a hidratação e a reduzir a sensibilidade da pele
- **Produtos de higienização:** sabonetes e géis de limpeza com niacinamida oferecem benefícios calmantes e de equilíbrio da oleosidade
- **Protetores solares:** quando inserida, a niacinamida costuma atuar na proteção contra os danos externos, ajuda na prevenção do envelhecimento precoce e na uniformização da pele
- **Produtos multifuncionais e maquiagem:** algumas bases, BB creams e primers incluem niacinamida na fórmula, [aliando cobertura e skincare](#)

Embora o ativo em si não tenha contraindicação, isso não significa que todo produto com niacinamida será **automaticamente adequado para todas as peles**. Fatores como o tipo de elaboração (gel, sérum, creme, etc), a concentração e a presença de outros elementos influenciam na tolerância cutânea e nos resultados obtidos.

Quantidade de niacinamida

A concentração ajuda a indicar o tipo de efeito que um ativo pode oferecer: porcentagens mais baixas tendem a ter uma **ação mais suave**, voltada à manutenção da saúde da pele, enquanto concentrações mais altas possibilitam tratamentos mais específicos. De forma geral, as concentrações podem variar entre:

- **Entre 0,5% e 2%:** faixa mais suave, associada à hidratação e ao fortalecimento da barreira cutânea
- **Entre 2% e 5%:** considerada a faixa mais versátil, relacionada a benefícios na hidratação, uniformização do tom e controle da oleosidade
- **Entre 5% e 10%:** corresponde a produtos com alegações mais específicas e grau mais avançado de tratamento. Formulação precisa contar com comprovação científica sustentada por estudos

Ingrid ressalta que uma porcentagem maior não significa, automaticamente, um produto melhor ou mais eficaz:

— **Um ativo não atua sozinho dentro de um produto.** Ele funciona em conjunto com a água, os solventes, os umectantes, os espessantes, os conservantes e os ajustadores de pH da fórmula. Por isso, em um produto bem formulado, uma concentração de 2% pode gerar mais efeito do que outra próxima de 10%. O que realmente importa é a formulação como um todo — reforça a química.

Vale destacar que a concentração do ativo não é uma informação obrigatória no rótulo. O que deve constar na embalagem são dados como a **lista de ingredientes** em ordem decrescente de concentração, a função do produto, o modo de uso e eventuais advertências.

O que importa é o conjunto

Outro fator que contribui para a popularidade da niacinamida é a sua **boa compatibilidade** com outros ativos dentro de uma rotina de cuidados.

— Hoje, existem muitas formulações e rotinas que combinam a niacinamida com ativos como a vitamina C e o **ácido hialurônico**, por exemplo. Quando essa associação acontece com o ácido hialurônico, o principal benefício está na hidratação, já que ele atua como um excelente agente hidratante. Já quando a niacinamida é combinada com a vitamina C, a rotina passa a se beneficiar de uma **ação antioxidante** mais potente — diz Peruzzo.

Karine Cappelletti acrescenta que os resultados tendem a ser melhores quando a substância está inserida em uma rotina de skincare completa e bem **estruturada por um especialista**, que respeita todas as etapas essenciais do cuidado diário — limpeza adequada, hidratação e **proteção solar**. É esse conjunto que garante maior eficácia e mais segurança e saúde para a pele.

Cuidados ao utilizar

Assim como qualquer ativo cutâneo, os especialistas indicam que o usuário faça um **teste prévio** em uma pequena área do rosto, para verificar possíveis reações. Embora o risco de irritação seja baixo, há produtos que pode causar sensibilidade.

Buscar orientação de um especialista é um passo fundamental para otimizar o cuidado. Mais do que escolher bons produtos, o **acompanhamento profissional** permite entender as reais necessidades da pele, identificar possíveis condições dermatológicas e definir quais ativos, concentrações e etapas fazem sentido em cada caso.

— Muitas pessoas apresentam alguma condição de pele que exige um **cuidado mais direcionado**. Exemplos comuns são melasma, rosácea e acne. Dificilmente a niacinamida será contraindicada. Ela pode, inclusive, fazer parte da rotina, mas geralmente como coadjuvante. O pilar principal precisa ser um ativo mais focado, capaz de tratar diretamente aquela questão — destaca Peruzzo.

Também é importante ajustar as expectativas: **não existem ativos milagrosos**. Mesmo com o uso de ingredientes consagrados, a resposta da pele é gradual:

— Em qualquer tratamento dermatológico, os resultados aparecem com o **uso contínuo** ao longo do tempo. Muitas vezes, a pessoa utiliza um ativo por um mês e já espera uma resposta imediata, mas isso não acontece. Os tratamentos exigem constância, persistência e paciência — finaliza a médica Karine.

**Sob orientação e supervisão da jornalista Juliana Lisboa*