

Seja um SKINCARE EXPERT

O seu guia
para a o mais próximo
de uma pele perfeita

POR PÉROLA PADILHA

IMPORTANTE

PARA TER ACESSO AOS VÍDEOS AULAS
CLIQUE NAS IMAGENS ABAIXO:



Sumário

- 01 - Introdução
- 02 - Tipos de pele
- 03 - Teste para saber qual seu tipo de pele
- 04 - Avaliação do tipo e estado da pele
- 05 - Tecnologia da Cosmetologia
- 06 - Guia de ativos
- 07 - Proteção Solar
- 08 - Passo a passo de uma rotina perfeita
- 09 - Esfoliantes
- 09 - Agradecimentos
- 10- Referências

Porque este guia foi escrito? 1

Gostaria de agradecer por você ter lhe dado a oportunidade de investir neste guia. Se você está aqui, temos algo em comum: Amor pela nossa pele, nosso cuidado diário, nossa auto estima.

Ou, então pode ser que você esteja aqui porque cansou de tentar cuidar da sua pele sozinha(o) e resolveu de uma vez, estudar e aprender a como fazer isso de uma maneira mais certa. Ou também, as duas opções acima, quem sabe.

Bom, independente do motivo que você está aqui, o que venho lhe garantir é que vai valer a pena.

Este guia nada mais é do que um mini manual dos cuidados diários, com ele você poderá entender a importância das ordens do passo a passo da rotina do skincare, poderá ir às compras com tranquilidade e calma. Sabendo o que procurar, e também o que seria o mais indicado para seu tipo de pele.

Sim, enfim você poderá saber qual é o seu tipo de pele, como realizar essa análise é o que adquirir de forma consciente o melhor para você. Lembre-se esse guia é para cuidado pessoal, não é um guia profissionalizante (para tratar de uma pele como profissional precisaríamos de um curso profissionalizante bem extenso e completo, se você gosta muito desse assunto,

super te apoio em buscar um curso de estética e se jogar nas maravilhas dos cuidados com a saúde e estética).



Eu criei esse guia baseado em minha experiência de mais de 10 anos como Biomédica Esteta e por ver a dificuldade que as pessoas leigas têm em simplesmente ir à farmácia e comprar um sabonete facial. Depois de muitas avaliações de pele, e sugestões cosméticas, decidi abrir o caminho e pensamento de vocês a partir deste guia,

e assim lhe dar a liberdade que sempre desejou. A liberdade de montar sua própria rotina diária, se cuidar e brincar com sabedoria no mundo dos cosméticos e cosmecêuticos. Espero que gostem, fiz com muito carinho.

Beijos
Pérola Padilha

Como saber qual é o seu tipo de pele?

Vamos lá, não podemos pular etapas. Primeiro aprendizado, quais são os tipos de pele mais comuns, e quais as características destes tipos de pele?



Normal: A pele normal tem textura saudável e aveludada, produzindo gordura em quantidade adequada, sem excesso de brilho ou ressecamento. Geralmente, a pele normal apresenta poros pequenos e pouco visíveis. O termo científico para pele saudável é eudérmica. Geralmente, em consulta, uma das perguntas que sempre faço é se o paciente já teve algum problema com a pele, se já notou o surgimento de acne pontuais, ou não.

Geralmente a resposta para peles normais, ou eudermicas a resposta é sempre: não. Que nunca tiveram problemas com acne ou oleosidade nem mesmo na adolescência.

A pele normal é bem equilibrada: nem muito oleosa, nem muito seca.



Seca: A perda de água em excesso caracteriza a pele seca, que normalmente tem poros poucos visíveis, pouca luminosidade e é mais propensa à descamação e vermelhidão.

Também pode apresentar maior tendência ao aparecimento de pequenas linhas e fissuras. A pele seca pode ser causada por fatores genéticos ou hormonais, como menopausa e problemas na tireoide, e também por condições ambientais, como o tempo frio e seco, o vento e a radiação ultravioleta. Banhos demorados e com água quente, podem provocar ou contribuir para o ressecamento da pele.

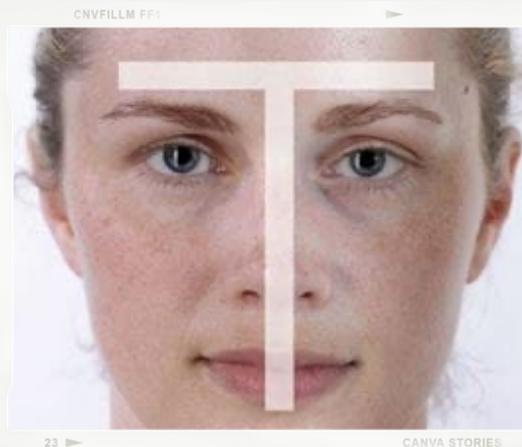
Pele seca pode parecer esticada, áspera e com aspecto apagado.



Oleosa: Tem aspecto mais brilhante e espesso, por causa da produção de sebo maior do que o normal. Além da herança genética, contribuem para a oleosidade da pele os fatores hormonais, o excesso de sol, o estresse e uma dieta rica em alimentos com alto teor de gordura.

A pele oleosa apresenta poros dilatados e maior tendência à formação de acne, de cravos e de espinhas. Pele oleosa é brilhosa e tem poros visíveis.

A pele oleosa também pode ser um estado momentâneo. Um estudo observa que: "As oscilações hormonais mensais que ocorrem durante o ciclo menstrual podem ter um impacto significativo nas crises de acne. Até 85% das mulheres adultas relatam uma piora nas espinhas nos dias anteriores à menstruação.", o mesmo pode ocorrer no período da gestação.



Mista: É o tipo de pele mais frequente. Apresenta aspecto oleoso e poros dilatados na “zona T” (testa, nariz e queixo), podendo apresentar acne nesta região e seco nas bochechas e extremidades. Na pele mista os tipos de pele variam na zona T e nas bochechas. Por exemplo: ter a pele mista e senti-la seca nas regiões das bochechas.



Acneica: Com a acne, a pele fica oleosa e cravos abertos e fechados (pretos e brancos) aparecem na face e também com frequência no pescoço, ombros, peito e costas. Na acne moderada e grave, a pele fica avermelhada com pápulas e pústulas inflamadas. A acne pode causar estresse emocional, incomodar persistentemente e levar à hiperpigmentação pós-inflamatória (HPI) e/ou cicatrizes permanentes. A hiperpigmentação pós-inflamatória é uma área plana de descoloração sobre a pele e é uma resposta da própria pele a inflamações, como a acne ou eczemas, especialmente em pessoas com pele de coloração escura. Ela pode desaparecer em pouco tempo, porém tratamentos dermatológicos e procedimentos de antipigmentação podem ajudar.

Porque temos acne?

Hormônios sexuais, que começam a ser produzidos na puberdade, são os principais responsáveis pelas alterações das características da pele, assim como pelo surgimento da acne.

As lesões aparecem com mais frequência na face, mas também podem ocorrer nas costas, ombros e peito.

Esses hormônios, chamados andrógenos e estrógenos, são produzidos tanto pelos ovários (mulher) e testículos (homem) quanto pelas glândulas suprarrenais (duas pequenas glândulas situadas sobre os rins) em ambos os sexos. A produção dos andrógenos é maior nos homens e a dos estrógenos é maior nas mulheres.

São os andrógenos os responsáveis pelo início do funcionamento das chamadas glândulas sebáceas que são mais ativas na face, peito, costas e couro cabeludo. Essas glândulas estão presentes desde o nascimento, mas são mais ativas na puberdade, época em que, em pessoas com predisposição genética, desencadeia mudanças relacionadas ao conteúdo de gordura (secreção sebácea) da pele e do couro cabeludo. Assim, os sintomas principais são: comedões (cravos); pápulas (lesões sólidas arredondadas, endurecidas e eritematosas); pústulas (lesões com pus); nódulos (lesões caracterizadas pela inflamação, que se expandem por camadas mais profundas da pele e podem levar à destruição de tecidos, causando cicatrizes) e cistos (maiores que as pústulas, inflamados, expandem-se por camadas mais profundas da pele, podem ser muito dolorosos e deixar cicatrizes). Pode ocorrer piora relacionada a situações de estresse ou no período menstrual.

Certos medicamentos como corticoides, vitaminas do complexo B, exposição exagerada ao sol, contato com óleos, graxas ou produtos gordurosos, época do ano (especialmente inverno) e, principalmente, o hábito de mexer nas lesões (“espremer cravos e espinhas”) pioram o quadro. A acne não é contagiosa e não se relaciona à “sujeira” da pele ou do sangue.

Como a acne se forma?

Existem quatro fatores que contribuem para a formação da acne:

01 - Produção sebácea

É o excesso de produção de sebo. Fisiologicamente, as glândulas sebáceas secretam uma substância oleosa, conhecida como sebo, para lubrificar o cabelo e a pele.

Uma série de fatores, como os hormônios, o clima, certos medicamentos e a genética podem desencadear a produção do sebo.

Uma secreção sebácea alterada também pode provocar a Dermatite Seborreica, um problema inflamatório de pele comum em que flocos escamosos, brancos-amarelados, formam-se em áreas oleosas, como no couro cabeludo ou no interior da orelha.



02 - Hiperqueratose

Hiperqueratose (ou hiperqueratinização) é um espessamento da camada exterior da pele (camada córnea). A descamação irregular de células mortas e corneificadas da pele (corneócitos) entope o ducto das glândulas sebáceas e altera ou interrompe a secreção do sebo.

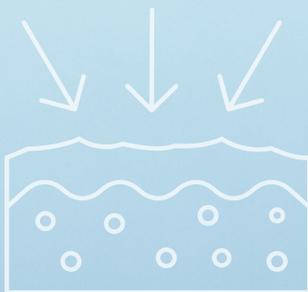
Quando a pele produz uma quantidade excessiva de sebo (seborrêia) e quando as células mortas permanecem presas à pele (hiperqueratose), ambas podem acumular-se no folículo piloso e juntas formarem uma obstrução no folículo piloso. Essa obstrução pode fazer com que a parede do folículo inche e produza um cravo fechado (branco) ou, se ele estiver próximo da superfície, um cravo aberto (preto).

03 - Colonização microbiana

As bactérias inofensivas que vivem normalmente na pele (*propionibacterium*) se acumulam e colonizam os folículos obstruídos, provocando pápulas, pústulas, nódulos ou cistos.

04 - Inflamação

O resultado é uma pele avermelhada e inflamada. Em casos graves de acne, a parede do folículo rompe durante a fase avançada da inflamação. Os lípidos, ácidos graxos, corneócitos, bactérias e fragmentos celulares são liberados, provocando inflamações maiores e mais profundas no tecido adjacente.



Ufa, quanta informação né? Lembrando que eu estou colocando aqui o básico da pele, para uma introdução para leigos. Existem ainda varios fatores que podem interferir em seu tipo de pele, como Rosácea, Pele Atípica, e alergias. Você terá acesso ao grupo do facebook onde posso enviar alguns artigos sobre esse tipo de pele. Solicite por lá caso tenha interesse.



<https://www.facebook.com/groups/skinexpertporperolapadilha>

Ok, mas qual é meu tipo de pele?

Vamos descobrir juntos? Vou fazer algumas perguntas. Pegue um papel e uma caneta e anote suas respostas, assim poderemos ter um diagnostico do seu tipo de pele. Preparado? Vamos lá.



Tipo de pele



Qual seu tipo
de pele?

1. QUAL A SENSAÇÃO DA PELE DO SEU ROSTO IMEDIATAMENTE APÓS A LAVAGEM?

- A) Bastante repuxada, com uma ligeira ardência ao redor da boca e nariz;
- B) Um pouco repuxada, mas confortável;
- C) Confortável na testa, nariz e queixo e um pouco repuxada nas bochechas;
- D) Confortável e bem sequinha.

2. DE MANHÃ, AO ACORDAR, A SUA PELE ESTÁ:

- A) Repuxada e descamando em algumas regiões;
- B) Confortável e com aspecto hidratado;
- C) Com brilho na parte central do rosto;
- D) Bastante brilhosa e com sensação "grudenta".

3. DEPOIS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, COMO VOCÊ SENTE O ROSTO?

- A) Quente, avermelhado e ardendo;
- B) Suado e vermelho apenas nas bochechas;
- C) Suado e ligeiramente oleoso;
- D) Com sensação suja e pegajosa.

4. QUANTAS VEZES POR DIA VOCÊ SENTE NECESSIDADE DE LAVAR O ROSTO?

- A) Apenas uma vez ao dia, antes de deitar;
- B) Duas vezes ao dia;
- C) Duas vezes ao dia, mas a frequência aumenta no verão;
- D) Várias vezes ao longo do dia, de 3 a 5.

5. PRESSIONE UM LENÇO DE PAPEL FINO SOBRE A TESTA AO ACORDAR. AO RETIRAR, ELE FICA:

- A) Igual;
- B) Com sinais de gordura, mas quase imperceptíveis;
- C) Com uma mancha de gordura ao centro;
- D) Impregnado de óleo.

6. NO GERAL, COMO É A APARÊNCIA DA SUA PELE?

- A) Avermelhada na região das bochechas e nariz e com toque áspero;
- B) Luminosa e sem poros aparentes;
- C) Saudável e com excesso de brilho no centro, alguns cravos no nariz e queixo;
- D) Com excesso de brilho e poros dilatados, espinhas e cravos recorrentes.

7. AO FINAL DO DIA, QUAL É A SENSAÇÃO DA PELE DO SEU ROSTO?

- A) Com aspecto cansado e com as linhas de expressão mais profundas do que ao acordar;
- B) Ligeiramente seca e um pouco mais áspera que ao acordar;
- C) Confortável, mas com necessidade de limpeza;
- D) Bastante oleosa.

Respostas

SE VOCÊ RESPONDEU MAIORIA A: A SUA PELE É SECA

A sua pele parece estar clamando por hidratação! Por ter a barreira protetora comprometida, ela descama com facilidade e também fica sensível nas regiões em que a pele é mais fina, como as bochechas e o nariz. Assim, ela pode ser considerada seca. Limpeza: você deve limpar o seu rosto duas vezes ao dia, com um produto o mais suave possível, como uma água micelar. Evite tônicos adstringentes e procure não usar sabonetes que possam ressecar mais a pele. Hidratação: é importante hidratar o rosto várias vezes ao dia! Por ser seca, a sua pele tem tendência a enruguar e perder a firmeza mais cedo, por isso o indicado é usar um creme antirugas logo cedo, de manhã e à noite. O protetor solar deve ser reaplicado ao longo do dia, funcionando também como um hidratante.

SE VOCÊ RESPONDEU MAIORIA B: A SUA PELE É NORMAL

Poucas pessoas têm o privilégio de ter uma pele normal: como em criança, ela é confortável, sedosa e precisa de poucos cuidados para se manter bonita. Geralmente, não apresenta poros aparentes nem espinhas ou cravos. Limpeza: o rosto com pele normal também pode ser lavado apenas duas vezes ao dia, com um sabonete ou espuma suave, ou até com uma água micelar. Hidratação: se não estiver devidamente hidratada, facilmente a pele normal pode pular para um quadro de ressecamento. Por isso, é importante inserir um cuidado hidratante na rotina, de manhã e à noite. A proteção solar também é essencial, como em todos os tipos de pele.

SE VOCÊ RESPONDEU MAIORIA C: A SUA PELE É MISTA

Especialmente no Brasil, a pele mista é a mais comum na idade adulta: ela é seca ou normal nas bochechas e oleosa na zona "T" - testa, nariz e queixo -, com propensão à formação de espinhas e cravos nesta região.

Limpeza: dependendo da estação do ano, é possível que a pele mista precise de mais que duas lavagens ao longo do dia para se manter sequinha, mas cuidado com o efeito rebote. A dica é usar um sabonete ou água micelar de manhã e à noite e levar na bolsa lençinhos micelares, para refrescar o rosto durante o dia.

Hidratação: a hidratação é essencial para manter a pele mista com uma qualidade uniforme! Aposte nas fórmulas de absorção rápida, que não deixem aquele aspecto pesado na pele, e não esqueça do protetor solar, que pode prevenir a produção excessiva de oleosidade na zona "T".

SE VOCÊ RESPONDEU MAIORIA D: A SUA PELE É OLEOSA

Se você é dona de uma pele oleosa, provavelmente já sabe disso! Os poros abertos e evidentes, a gordura excessiva, as espinhas e a acne são algumas das suas características, mas em contrapartida, esse tipo de pele é o que envelhece mais tarde.

Limpeza: a pele oleosa deve ser lavada ou limpa com maior frequência que as outras, no entanto, os produtos usados não devem ser extremamente adstringentes, já que o efeito rebote é um problema real. É indicado fazer uma limpeza de pele profunda pelo menos uma vez por mês.

Hidratação: sim, a pele oleosa também precisa ser hidratada! Para regular o nível de oleosidade, é importante usar sempre um hidratante após as lavagens. O ideal é escolher uma fórmula bem leve e à base de água, bem como o protetor solar, que deve ter toque seco.

Estado da pele



Avaliação do
tipo e estado
da pele.

Você sabia que o estado da sua pele pode mudar por conta de diversos motivos?

Se a sua resposta foi "Sim", estamos seguindo a mesma linha de raciocínio. Ao contrário do tipo de pele, o estado da pele pode variar muito durante o curso da vida.

Dentre os numerosos fatores internos e externos que determinam o estado da pele estão: o clima e poluição, medicamentos, estresse, fatores hereditários que influenciam os níveis de sebo, suor, e fatores de hidratação naturais que a pele produz, assim como os produtos que usamos e as opções de cuidado da pele que fazemos.

Como exemplo vou usar o caso de uma paciente: Ela quando morava no Brasil trabalhava em escritório, o tempo todo com o ar condicionado ligado. Ao se mudar para a Irlanda, começou a trabalhar na cozinha de um restaurante, mas especificamente na "chapa", local super quente.

A mesma não tinha ideia que isso afetaria totalmente na mudança de seus cuidados diários, sendo que a pele passou de estar/ser uma pele seca para uma pele oleosa (maior produção de sebo por conta do aquecimento local ela se protege dessa forma). Entendeu? A pele precisa agora de novos cuidados.

Os produtos para o cuidado da pele devem ser escolhidos para que se adaptem ao tipo de pele e tratem a condição da pele. Os dermatologistas e outros especialistas de cuidados da pele determinam o tipo e estado da pele da pessoa medindo os seguintes fatores:

Sinais de envelhecimento



O nosso tipo de pele se modifica ao longo da vida.

Aqueles que na adolescência tinham pele oleosa podem vir a ter uma pele mais seca após a puberdade e pessoas com pele normal podem experimentar um ressecamento da pele à medida que amadurecem.

À medida que todos os tipos de pele envelhecem, a pele perde volume e densidade, aparecem rugas e linhas finas e mudanças na pigmentação podem ocorrer. O conhecimento e a medição destes sinais de envelhecimento ajudam a determinar o estado da pele.





Cor da pele / Fototipo

A cor da pele e a etnia influenciam em como nossa pele reage às forças externas como o sol, distúrbios de pigmentação, irritação e inflamação.

A cor da pele é determinada pela densidade da epiderme e a distribuição de melanina.

O eritema cutâneo é também uma medida útil do estado da pele; indica a eficiência da nossa circulação e pode ser útil para identificar processos como a rosácea.

Melanina



Os seres humanos apresentam diversas tonalidades de pele e de pelos. A coloração dessas estruturas resulta da interação de vários pigmentos, como carotenoides, hemoglobina e a melanina, sendo esse último o principal responsável por promover a coloração.

A melanina é uma proteína produzida a partir da tirosina (um aminoácido essencial) por células especializadas denominadas de melanócitos. Esse pigmento apresenta normalmente coloração marrom e sua principal função é proteger o DNA contra a ação nociva da radiação emitida pelo sol.

O que é Fototipo?

A pele é classificada segundo um fototipo, que se determina de acordo com a sua capacidade de bronzear ou queimar aquando da exposição solar, relacionando também estes comportamentos com a cor de cabelo e dos olhos.

Inicialmente, esta escala destinava-se às diferentes terapias em que havia o uso de radiação UV, permitindo ajustar a dose de radiação de tratamento à probabilidade de o doente desenvolver eritema solar (vermelhidão). Atualmente é também usado para descrever as diferentes cores de pele e estimar o risco de hiperpigmentação após tratamentos sensibilizantes, como peelings químicos, tratamentos de dermoabrasão ou de despigmentação, risco esse que é maior para peles mais escuras.

Além disso, algumas marcas de protetores solares baseiam o seu aconselhamento do Fator de Proteção Solar (FPS) ideal nesta classificação. No entanto, este aconselhamento é feito com base em critérios de cada fabricante, podendo o FPS aconselhado variar entre diferentes marcas.

Fototipo	Aparência	Reação à exposição solar	Pigmentação imediata (dura 6-8 horas)	Pigmentação retardada (dura 10-14 dias)	
I	Pele muito branca, cabelo loiro ou ruivo, olhos claros e frequentemente sardas		Queima facilmente, nunca bronzeia	Nenhuma	Nenhuma
II	Pele branca, olhos claros, cabelo claro		Queima facilmente, bronzeia muito pouco	Fraca	Minima a fraca
III	Pele clara, olhos e cabelos de cor variável		Queima um pouco e bronzeia gradualmente	Pouca	Baixa
IV	Pele moderadamente pigmentada a muito pigmentada		Raramente queima e bronzeia com facilidade	Moderada	Moderada
V	Escura ou do Sudoeste Asiático		Não queima e bronzeia	Intensa	Intensa
VI	Muito escura		Bronzeia facilmente	Muito intensa	Intensa

Escala de Fitzpatrick

O que é Eritema Cutâneo?

4

O eritema multiforme é um distúrbio cutâneo inflamatório caracterizado pela presença de placas avermelhadas e salientes na pele que muitas vezes têm aspecto de alvos e, geralmente, se encontram distribuídas simetricamente por todo o corpo.



ERITEMA INFECCIOSO: sintomas e tratamento • MD.Saúde

O eritema infeccioso é uma virose causada pelo parvovírus B19, que se caracteriza por um típico rash

O que é a Rosácea?

A rosácea é uma doença vascular inflamatória crônica, com períodos de remissões e outros de exacerbações, em que a pele que é reativa torna-se vermelha, com bolinhas vermelhas, vasinhos dilatados e algumas lesões parecidas com espinhas. Geralmente, ela aparece em pessoas de pele bem clara, porém, pode surgir em outra tonalidade ou tipo de pele. A doença é mais comum em mulheres a partir dos 25 anos, mas também pode se desenvolver em homens, e neles, o quadro tende a ser mais grave.



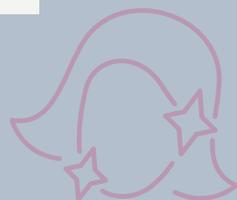
Tipos de rosácea:

Eritemato telangectasia

Mais comum, faz com que a pele fique vermelha e com vasos aparentes. É facilmente notada na região central do rosto e se agrava com consumo de álcool, exposição solar, exercícios físicos, entre outros. Outro sintoma é sensação de ardência. Pode ser tratada com remédios tópicos anti-inflamatórios ou tratamentos a laser;

Pápula pustular

Tem como característica, além da vermelhidão, o surgimento de lesões pápulo-pustulosas, que se assemelham com espinhas. O tratamento também tem ação anti-inflamatória e pode ser tópica ou via oral;



Fimatosa

A inflamação causada por esse tipo de rosácea torna a pele mais espessa e vermelha, em alguns casos, áreas como o nariz podem dobrar de tamanho. Além disso, regiões do rosto e ao redor podem ser comprometidas. Além dos tratamentos já citados anteriormente, em alguns casos, há intervenção cirúrgica para reduzir o volume de pele.

Ocular

Acomete a região dos olhos, mais especificamente próximo aos cílios, gerando descamação e vermelhidão. Se não tratado pode evoluir e interferir na visão do paciente. Os medicamentos devem ser indicados por um oftalmologista.

Porque elas aparecem?

Fatores influenciadores na sua incidência, incluindo questões genéticas, reação a ácaros, stress, utilizar muitos produtos sem necessidade, problemas vasculares.





Sebo e produção de suor

A quantidade de sebo produzida pelas glândulas sebáceas controla a eficácia da função de barreira da pele e, como resultado, o estado da pele. A superprodução de sebo pode indicar uma pele oleosa, propensa a acne, enquanto a baixa produção de sebo causa pele seca.

As glândulas sudoríparas da pele produzem suor para ajudar o corpo a manter sua temperatura ideal. A produção excessiva ou reduzida de suor pode influir no estado da pele.

Fatores de hidratação naturais (FHNs)



Produzidos naturalmente na pele saudável, FHNs tais como aminoácidos ajudam a fixar a água na pele, mantêm a elasticidade e firmeza e impedem que ela se desidrate. Quando a barreira protetora da pele é danificada, ela fica incapaz de reter os FHNs essenciais e dessa maneira, a umidade da pele diminui e o estado geral desta pele é afetado.



Sensibilidade da pele

A pele sensível é aquela que se torna facilmente irritada e tem mais reações que a pele normal. Identificar e avaliar os sintomas tais como vermelhidão, erupção, ardor, coceira e queimação, ajuda a determinar o estado da pele.

Qual seu estado de pele?

● Sinto minha pele repuxando,

■ Sinto que minha pele esta mais flácida.

▲ Teste do papel, pegue um papel toalha e encoste em sua zona T. O papel ficou com oleo.

■ Estou com rugas e linhas de expressão aparentes.

● Sinto coceira.

▲ Trabalho em um ambiente quente, e estou com algumas acnes inflamadas.

● Minha pele descasca em locais específicos.

- ▲ Oleosidade
- Desidratação
- Envelhecimento

Responda conforme sente sua pele no momento e confira no resultado qual simbolo apareceu mais vezes.

Tecnologia dos cosméticos

Para falar sobre tecnologia dos cosméticos, primeiramente preciso explicar um pouquinho sobre a pele e suas camadas. A pele é o nosso maior órgão do corpo humano. Suas principais funções são: Manter a temperatura corpórea e proteger o corpo dos meios externos.

Então, quando falamos de cosméticos e tecnologia destes, precisamos entender que a ideia desta tecnologia é de ultrapassar as barreiras da pele. Ultrapassar essa proteção, e conseguir penetrar a pele até o local de tratamento. E aí você me pergunta:

- Mas Pérola, como assim local de tratamento?

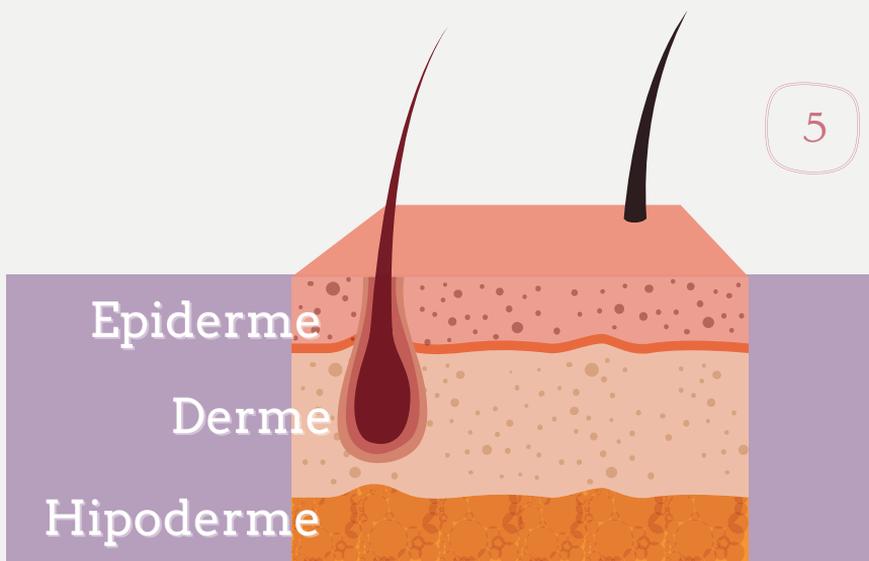
Por exemplo como falamos no capítulo anterior sobre melanina, se nós quisermos tratar uma mancha por exemplo, precisamos interromper a produção de melanina que pode estar sendo realizada em excesso por algum estímulo.

Para isso, precisamos chegar nos melanócitos (células que produzem a melanina) e como faremos isso? Através da Tecnologia dos Cosméticos. E onde estão os nossos melanócitos?

Fisiologia da pele



- Epiderme: é a camada externa, que vemos quando olhamos no espelho. Tem como principal função a proteção do organismo. Como impede a entrada de microrganismos, e se regenera, podemos comparar a epiderme a uma armadura biológica de nosso corpo. A camada mais profunda da epiderme é o estrato basal, que produz constantemente novas células pela divisão celular. Essas são também responsáveis pela constante regeneração de nossa pele, por meio de novas células sendo empurradas gradualmente para cima, em direção à superfície, levando em torno de sete dias para alcançar esse ponto e, desse modo, se tornando parte da proteção externa do corpo;



- **Derme:** é a camada intermediária, constituída por um tecido fibroso (colágeno). Dentro dela existem os vasos sanguíneos, os nervos, glândulas e folículos pilosos. A superfície da derme, que se mistura com a epiderme, é ondulada e irregular, com células chamadas papilas. A base da derme é menos claramente definida à medida que se mistura com o tecido subcutâneo, o qual contém tecido conectivo e tecido adiposo e auxilia a ancorar a pele ao músculo e ao osso; derme é percorrida por cristas e sulcos na palma das mãos e planta dos pés dos seres humanos, que têm a função de identificação individual (nossas impressões digitais). É na derme que encontramos a raiz dos pelos e a maioria das glândulas anexas.
- **Hipoderme:** camada mais profunda, tem como principal função o armazenamento de nutrientes de reserva de energia (gordura). Funciona também como um isolante térmico e proteção mecânica a pressões e traumas externos.

Voltando para a tecnologia dos cosméticos...

Os cosméticos tecnológicos, com fórmulas exclusivas e sob medida se transformam na grande aposta nas indústrias desse ramo. A busca da beleza e da juventude gera exigências cada vez maiores! Portanto, é necessário que as indústrias invistam em meios para agradar a seus clientes. E nisso, a tecnologia vem auxiliando nesse processo, trazendo resultados muito positivos ao setor.

A utilização de um produto cosmético representa um gesto importante na manutenção da saúde, aparência e funcionalidade da pele. O século XXI acelerou ainda mais a evolução e a expansão da ciência cosmética, da tecnologia da beleza e da indústria cosmética que, atualmente, se destaca como uma das mais competitivas do mundo.

As pesquisas científicas vêm proporcionando não só a utilização de novas matérias primas e de novas tecnologias na produção de cosméticos cada vez mais sofisticados e de ação mais eficiente, como caminham em direção à manipulação genética para maior eficácia de cosméticos que são lançados a todo o momento no mercado mundial.



A função de um produto cosmético é determinada pela ação dos princípios ativos. Quanto maior for o grau de penetração na pele, maior a atividade e ação do produto nas regiões aplicadas. E é justamente aí que a Cosmetologia entra em questão, já que é a ciência que estuda os cosméticos desde a sua elaboração até a aplicação. Além disso, estuda a interação de seus efeitos quando utilizados em seres humanos, bem como as regras que regem suas funcionalidades, sejam elas de natureza física, química, biológica ou microbiológica.

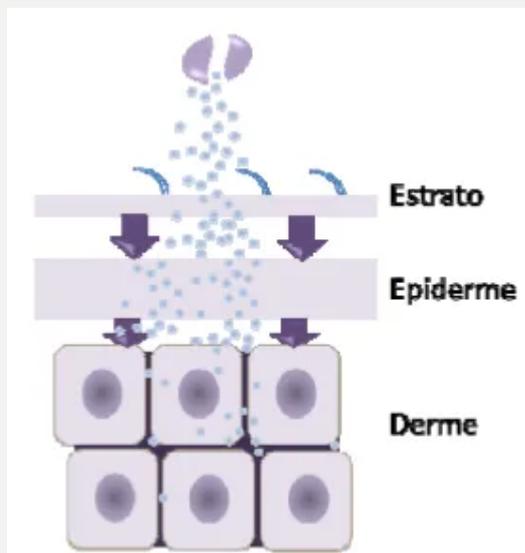
Essa ciência está totalmente ligada à biotecnologia, que consiste no emprego de agentes biológicos – células, moléculas, organelas e organismos – no desenvolvimento de ativos para uso cosmético com diferentes ações, sendo ela um das tecnologias associadas aos cosméticos e produtos de higiene.

Nanotecnologia é o conjunto de técnicas multidisciplinares que permitem o domínio de partículas com dimensões extremamente pequenas. Essencialmente, é manipular e controlar materiais no nível atômico e molecular. Dessa forma, na pesquisa de novos produtos, desenvolveram formulações cosméticas contendo nanoestruturas variadas.

A nanotecnologia pode estar inserida nos cosméticos de diferentes formas: aplicada na preparação de suas bases, no caso das nanoemulsões; ou em seus princípios ativos nanoencapsulados. Podem estar presentes nos mais variados tipos de produtos, como maquiagens, perfumes, protetores solares. E assim surgem os nanocosméticos, que pode ser definido como sendo uma formulação cosmética que veicula ativos ou ingredientes nanoestruturados apresentando, portanto, um melhor desempenho em comparação aos produtos convencionais.

Atualmente, a nanotecnologia voltada para a cosmética concentra-se principalmente em produtos destinados à aplicação na pele do rosto e do corpo, com ação antienvelhecimento e de fotoproteção. As nanoestruturas funcionam como reservatórios que controlam a profundidade de penetração do cosmético na pele e a velocidade com que o ativo será liberado.

Os nanocosméticos podem transportar princípios ativos através de poros cutâneos e liberá-los espontaneamente quando a penetração desejada é alcançada, com baixas taxas de irritabilidade e baixa toxicidade. Essa tecnologia permite um fornecimento constante do princípio ativo às diferentes camadas da pele. Além disso, permite obter produtos capazes de se adaptar às variações fisiológicas da pele. Assim, os cosméticos cuja ação é baseada na nanotecnologia tem eficácia aumentada com aplicação de doses menores.



Ao visitar uma farmácia para comprar um cosmético ou maquiagem você com certeza já se deparou com rótulos recheados com uma lista de nomes estranhos e impossíveis de entender. Estes nomes estranhos são chamados de INCI Name (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) e tem como função apontar quais os ingredientes ativos estão presentes nos produtos. Mas, afinal, o que são esses ingredientes ativos? “Os ingredientes ativos, como o próprio nome já diz, são aquelas substâncias adicionadas às fórmulas dos produtos cosméticos para agir de alguma forma sobre a pele, satisfazendo uma certa necessidade do tecido cutâneo, seja hidratação, ação antienvelhecimento, calmante, entre diversas outras. São eles que promovem os benefícios descritos nas embalagens dos cosméticos



Geralmente, os ingredientes ativos não são os primeiros que aparecem na lista de ingredientes. Isso por que os ingredientes obedecem a uma ordem decrescente de concentração no rótulo do produto e, ao contrário do que muitos podem pensar, os ingredientes ativos estão presentes em menor quantidade.

Na maioria das vezes, os ingredientes em maior concentração nos cosméticos são aqueles conhecidos como inativos, que são aqueles responsáveis por dar textura, aroma e aplicação agradável ao produto. Os únicos produtos que normalmente fogem dessa regra são os sérums, já que possuem como proposta serem cosméticos mais concentrados e, conseqüentemente, mais eficazes

Composição da formula:

- Princípio ativo: responsável pela ação do produto.
- Veículo: responsável por carrear o ativo para dentro das células, pode ser líquido, gel, serum, creme, óleo, gel creme...
- Estabilizadores: cuja função tem de estabilizar tal produto, e ativo. Não deixar oxidar, estragar, escurecer, etc... Seriam os conservantes.

Guia de Ativos



Guia de Ativos

O que são princípios ativos?

6

São a razão de ser de qualquer produto cosmético! É por isso que é tão importante que os conheça e faça a tua rotina de beleza com base neles, pois os ingredientes ativos são os ingredientes responsáveis por te indicarem se um cosmético desempenha ou não a sua função.

É cada vez mais comum adaptar esses ingredientes à tua pele e o ideal é que ajustes a fórmula cosmética perfeita às tuas necessidades. Combinando vários ingredientes ativos, poderás alcançar os resultados desejados.

Esse novo conceito de cosmética com capacidade de adaptação é cada vez mais comum, pois não se trata de adicionar produtos excessivos à tua rotina de cuidados, mas sim de modificar o tratamento cosmético à medida que a pele evolui e muda.

A tua pele é única e, como tal, os cosméticos devem adaptar-se à mesma e não vice-versa.

O produto que precisas hoje pode ser diferente do de amanhã, porque a pele nem sempre tem as mesmas características ou exige as mesmas. Além disso, vários fatores influenciam o seu aspeto, tais como: alterações hormonais, a idade, agentes externos (temperatura, poluição...) que fazem a tua rotina de beleza mudar. E sabendo tudo isso... por onde começamos?

Os TOP da cosmetologia

6

Há um número infinito de ingredientes ativos em cosmética, mas fizemos uma seleção da qual nunca te deves esquecer se quiseres alcançar uma rotina de beleza perfeita e adequada ao teu tipo de pele.

Retinol

É um dos ativos mais poderosos, conhecidos e eficazes há anos. Estimula a produção de colagénio e de ácido hialurónico na nossa pele. Além disso, é um poderoso antirugas, reduz os poros e também minimiza manchas, tem tudo! O ideal é aplicá-lo à noite e usar um protetor solar SPF50 pela manhã, pois não é recomendável no verão ou em dias muito quentes. Também não é recomendado misturar retinol com ácidos AHA.

Você deve começar de forma gradual e progressivamente para que a tua pele vá se habituando. Pode aplicá-lo diariamente em doses baixas ou esporadicamente como tratamento de choque. Se tem uma pele muito sensível, não é totalmente recomendado.

Niacinamida

É o ingrediente estrela da cosmética! Provavelmente esteja se perguntando o porque. Já está na hora de se familiarizar com esse termo, porque ele deveria se tornar o seu aliado devido ao grande número de benefícios que traz à pele.

A niacinamida é uma vitamina solúvel em álcool e em água que atua positivamente em inúmeros processos da pele e melhora a função da barreira epidérmica.



Entre os seus benefícios, destacamos os seguintes: acalma a vermelhidão, reduz o acne, atua como antioxidante e é despigmentante, perfeito para a pele com manchas.

Este ingrediente ativo é especialmente recomendado para peles sensíveis com vermelhidão, manchas, acne ou rugas. Apenas não pode, usá-lo conjuntamente com a vitamina C e se caso queira muito, a indicação seria que aplique a vitamina C de manhã e à noite. a niacinamida. Assim, a mesma poderá ser introduzida na tua rotina diária de beleza sem problemas.

Matrixyl

É uma bomba-relógio para retardar a passagem do tempo! O ingrediente ativo perfeito para “pés-de-galinha” e linhas de expressão. O ideal é aplicá-lo de manhã e à noite antes do creme hidratante. Este ingrediente ativo pode quase duplicar a quantidade de proteína de colágeno e, assim, proporcionar elasticidade à pele e minimizar os efeitos do envelhecimento.

Vitamina C

É um must absoluto em cuidados da pele e da saúde! Previne e melhora os sinais visíveis do envelhecimento prematuro. A vitamina C é um antioxidante eficaz que proporciona luminosidade à pele e reduz o aparecimento dos sinais de envelhecimento.



Atenção! A vitamina C não deve ser combinada com a niacinamida, pois poderá irritar ou tornar a pele vermelha. Isso não significa que não pode usar em diferentes rotinas cosméticas. Por exemplo, pode aplicar vitamina C de manhã devido ao seu efeito antioxidante e niacinamida à noite. Outra opção é alternar estes cosméticos durante alguns dias. Aplicar 2 dias a vitamina C e 1 dia a niacinamida seria uma opção.

Ácido Salicílico

Tratamento minimizador de poros. Combate o aparecimento de pontos negros e de imperfeições. A sua textura costuma ser geralmente ligeira e aquosa, perfeita para misturar com qualquer sérum/creme ou para aplicação direta no rosto limpo e seco.

Este ingrediente ativo tem propriedades calmantes na pele com acne, uma vez que esfolia e regenera. Como incorporá-lo na tua rotina de beleza? Pode usá-lo apenas à noite ou de manhã e à noite, independentemente da idade que tiveres, mas tem cuidado! Se o utilizar diariamente, evite a exposição ao sol e use protetor solar.

O seu uso não é recomendado para mulheres grávidas ou que estejam a amamentar. Às vezes, pode causar irritação, secura ou descamação da pele. Se você está grávida ou lactante, todos os produtos devem ser escolhidos com muita precaução, vou deixar aqui o link de um blog, que separa os produtos que pode usar pelas suas linhas. Muito legal! Esta nas referencias finais do E-book.



Ácido Hialurônico

Com este princípio, podemos retardar o envelhecimento da pele exteriormente, mas também interiormente. É perfeito para combinar com cremes diários de dia e de noite, pois ajuda a preencher os espaços entre as fibras de colagénio com líquido, reduz e preenche as rugas, proporcionando brilho à pele.

O principal benefício do ácido hialurônico é sua capacidade de reter milhares de vezes o seu peso em água. Além disso, se a tua pele está precisando de mais hidratação, esse é, sem dúvida, o ácido adequado. Esse ativo terá um efeito incrível em sua rotina diária.

Ativos indicados para cada tipo de pele...

6

Para uma pele sempre saudável existem 4 etapas básicas de tratamento que devem sempre ser seguidas independente da idade e tipo de pele:

1. Limpeza
2. Tonificação
3. Hidratação
4. Fotoproteção



Pele Normal

Se a sua pele é normal, isto é, se existe um equilíbrio da pele, a limpeza diária deve ser feita sempre com um agente de limpeza suave que, na maioria das vezes, tem em sua fórmula o princípio ativo alfa bisabolol que possui ação calmante e anti-inflamatória.

Os tônicos para a pele normal devem conter baixas concentrações de álcool, além de ativos calmantes e adstringentes como extrato de hamamélis.

O hidratante deve ser suave e preferencialmente em loção. Geralmente contem água e óleos mineirais.

Os princípios ativos usados na pele normal são as ceramidas, as vitaminas e o PCA-NA.

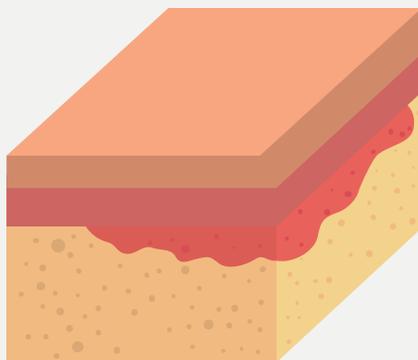
As ceramidas têm importante papel na função de barreira da pele. As vitaminas mais utilizadas são a vitamina A, C e E que atuam na prevenção do envelhecimento da pele junto com os antioxidantes.

A vitamina A inibe pigmentação e o espessamento excessivo da pele e auxilia a manter a pele macia e hidratada.

A vitamina C favorece a síntese de colágeno que é responsável pela elasticidade e firmeza da pele e a vitamina E mantém a integridade da pele otimizando a capacidade da pele em reter água.

Já o PCA-NA é o principal componente do fator natural de hidratação da pele e auxilia na reposição da umidade natural da pele.

O filtro solar deve ser de preferência em creme.



Pele Oleosa

Se a pele é oleosa e com tendência a acne, para a limpeza são recomendados produtos contendo agentes tensoativo capazes de remover a oleosidade em excesso. Os agentes de limpeza possuem ingredientes com ação secativa e de controle da oleosidade como enxofre, extrato de arnica, etc.

Sabonetes contendo agentes antimicrobianos ou abrasivos também são indicados para determinados tipos de pele oleosa. No caso de pele oleosa com acne são usados sabonetes contendo ácido salicílico ou enxofre na sua maioria.

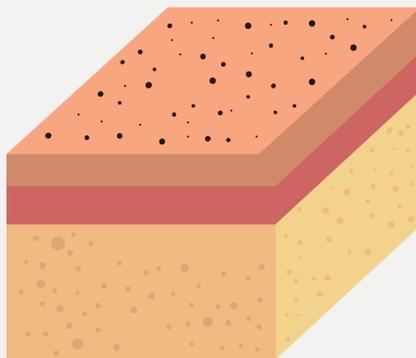
Para lavar o rosto, sempre usar água fria, pois a água quente pode ativar a produção das glândulas sebáceas e aumentar a oleosidade.

As loções tônicas devem ser aplicadas após a limpeza da pele para retirarem os resíduos e a oleosidade que não foram totalmente removidos com o sabonete. Os tônicos desenvolvidos especialmente para a pele oleosa contêm álcool e também podem ter mentol e ácido salicílico.

De um modo geral, os cremes hidratantes são contra indicados na pele oleosa. No entanto, a pele oleosa também necessita de hidratação. A diferença é que aqui se usa gel, gel-creme, loções aquosas livres de álcool ou emulsão fluida. Os princípios ativos ginkgo biloba são utilizados em produtos para pele oleosa.

Máscaras de limpeza e esfoliantes também são indicadas neste tipo de pele. A esfoliação deve ser realizada 2 a 3 vezes na semana.

O filtro solar mais adequado é o de formulações livres de óleo, como gel, gel em água ou toque seco.



Pele Seca

Se a pele é seca a limpeza requer muito cuidado para não piorar a sua condição. Por isso, deve ser usado tensoativos suaves, comuns em leites ou loções de limpeza, que além de limpar a pele, têm a função de hidratá-la.

As loções de limpeza para pele seca apresentam composição bastante variada. A fórmula básica deve conter tensoativos não iônicos com ação detergente suave de origem vegetal e hipoalergênicos, que combinados com ceras e emolientes, formam um filme protetor sobre a pele.

Sabonetes convencionais devem ser evitados.

Uma alternativa são os sabonetes emolientes de glicerina.

Os tônicos devem apresentar formulação isenta de álcool e conter ativos hidratantes como PCA-NA, glicerina, alantoína e hialuronato de sódio.

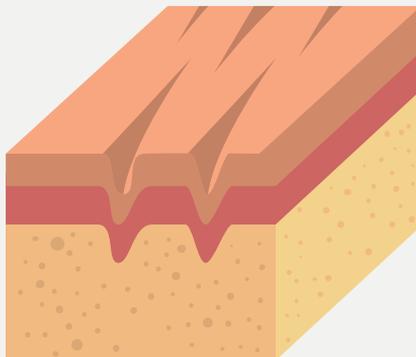
A hidratação deve ser feita com cremes que contenham PCA-NA, ácido hialurônico, vitamina C, uréia, lactato de amônio, alantoína, etc.

Óleos também podem ser usados como o de amêndoa doces, semente de uva, de macadâmia, de maracujá, incorporados aos cremes ou em óleos para banho.

O tratamento da pele seca também requer o uso de formulações antienvhecimento, como os antioxidantes e os renovadores celulares.

Para a fotoproteção pode se optar pelas emulsões cremosas.

Uma esfoliação leve, com um agente abrasivo suave, uma vez por semana, otimiza a absorção dos hidratantes.



Pele mista ou combinada

6

Se sua pele é mista, isto é, oleosa na zona T (queixo, nariz e testa) e seca ou normal no restante da face, a limpeza deve ser feita com um sabonete líquido suave ou uma loção de limpeza, que deve ser usada 2 vezes ao dia.

Somente na zona T a limpeza deve ser complementada com um tônico com baixo teor alcoólico e com adstringentes suaves.

Os hidratantes mais indicados são os de textura suave e não comedogênico, além de um creme específico para a área dos olhos. Entre os princípios ativos em evidência estão as ceramidas, o ginkgo biloba e o ácido hialurônico.

Os fotoprotetores indicados devem ser livres de óleo ou gel em creme, já a esfoliação pode ser feita 1x por semana.



Pele sensível

A pele sensível é caracterizada por reagir de forma excessiva aos estímulos internos e externos a que é submetida. Não é bem um tipo de pele, e sim uma condição da pele que ficou sensível devido ao uso de certas substâncias ou em certas circunstâncias.

A pele apresenta vermelhidão, sensação de coceira, ardor e ressecamento.

Os produtos para a pele sensível devem apresentar fórmulas sem álcool, pigmentos ou corantes, conter pouco ou nenhum perfume e tensoativos de característica adequada.

Antes de usar qualquer produto pela primeira vez é importante fazer o teste de sensibilidade, no qual se aplica o produto na parte interna do antebraço (próximo ao punho) por alguns dias, observando a ocorrência de alergias ou irritações no local.

Na limpeza da pele sensível, as loções ou leites de limpeza são os mais indicados. Os princípios ativos mais indicados são o extrato de camomila (descongestionante e purificante), o alfa bisabolol (componente do extrato de camomila) e a alantoína (amaciante, regenerador e cicatrizante).

Sabonetes líquidos ou em barra são contra indicados. É aconselhável usar sempre água fria na rotina de limpeza da pele.

Devem ser usados tônicos não alcoólicos, formulados especialmente para esse tipo de pele e com propriedades calmantes, como os que contêm extrato de camomila em sua formulação.

A pele sensível deve estar sempre bem hidratada para permanecer protegida. Dar preferências a produtos hipoalergênicos e sem fragrância. Extrato de sálvia, ginkgo biloba e o PCA-NA possuem boa aceitação. Na fotoproteção deve evitar os filtros químicos, principalmente o PABA. O ideal seria optar por filtros físicos, somente.

Esfoliantes não podem ser usados.

Todo tratamento de pele deve ser individualizado e sempre baseado no tipo da sua pele. É importante sempre seguir as etapas básicas de tratamento da pele antes de iniciar um tratamento avançado com uso de ácidos, clareadores, etc.



Vamos as compras?

Ao adquirir esse **Ebook**, você poderá participar do nosso grupo para trocas de informações pelo

Facebook.

www.facebook.com/groups/skinexpertporperolapadilha/



Proteção Solar



Proteção Solar

Como funciona o protetor solar?

A utilização de protetores solares é um fator importante na proteção da pele contra os raios solares. Isso porque a luz solar pode danificar nossa pele causando, por exemplo, o surgimento de rugas, envelhecimento precoce, eritema (vermelhidão na pele), perda da elasticidade e câncer de pele. Dessa forma, é essencial o uso de filtros solares, principalmente em horários em que a radiação solar é mais intensa, como depois das dez horas da manhã e durante a tarde.

Os raios ultravioletas (UV), presentes na luz solar, são os principais causadores de danos na pele. O UVA é responsável pelo bronzeamento devido a fotoxidação da leucomelanina e, dependendo da pele e do tempo de exposição, pode favorecer o surgimento do câncer de pele.

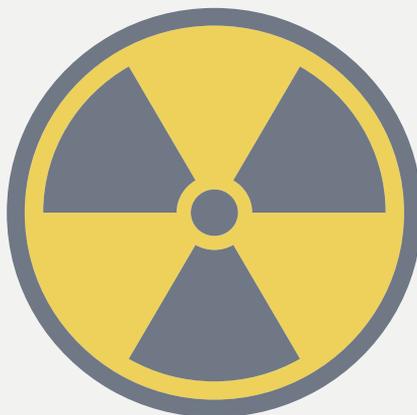
O UVB, que chega na atmosfera em menor quantidade em comparação ao UVA, é responsável pelas queimaduras solares e é o principal causador do câncer de pele. Já o UVC não chega à superfície terrestre, pois é absorvido pela camada de ozônio.



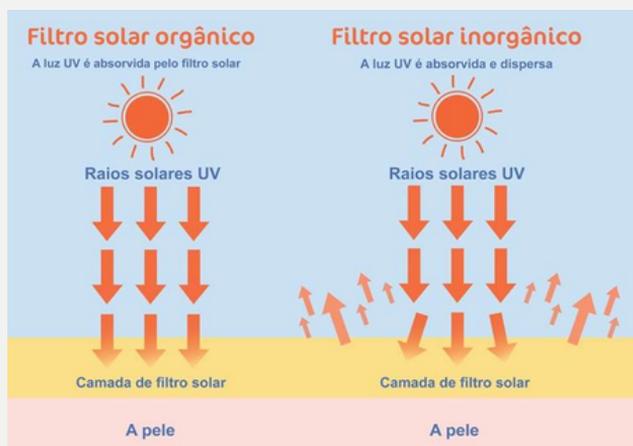
Para evitar os danos causados por essas radiações, deve-se usar filtros solares. Existem dois tipos: os filtros orgânicos (conhecidos como filtros químicos) e os filtros inorgânicos (conhecidos como filtros físicos).

Apesar de serem usuais, os termos “químico” e “físico” não são os mais adequados, pois ambos têm substâncias químicas. Isso pode gerar confusão em algumas pessoas e uma tendência ao favorecimento da venda dos filtros “físicos”, pois o termo “químico” muitas vezes é interpretado de forma errônea como algo negativo.

Os filtros orgânicos são loções que têm em sua composição compostos aromáticos conjugados com carbonila. Com essa estrutura, as moléculas são capazes de absorver os raios UV transformando essa energia em calor. Dessa forma, essa absorção impede que os raios solares penetrem na pele. Alguns dos compostos que podem ser encontrados são a benzofenona (absorve UVA) e a sulisobenzona (Absorve UVA e UVB).



Já os filtros inorgânicos têm em sua composição, normalmente, óxido de zinco ou dióxido de titânio. Apesar de também absorverem uma pequena parte da radiação, seu principal meio de atuação é através da reflexão da luz solar. Com isso, o filtro consegue impedir que a radiação penetre a pele.



Nas embalagens dos protetores é comum ver um número, que corresponde ao fator de proteção solar (FPS).

Esse fator pode ser definido como a quantidade de radiação necessária para causar eritema na pele protegida pelo filtro solar em relação à quantidade de radiação necessária para causar o mesmo dano na pele sem proteção, sendo que esse cálculo é feito em relação aos raios UVB. Isso quer dizer que o FPS mede a eficácia do protetor solar.

A escolha do FPS vai depender da pele e do tempo de exposição ao sol do usuário. O SPF 15 protege a pele em 93% dos raios solares, o SPF 30 protege 97%, o SPF 50 protege 98% e o SPF 100 protege 99% da radiação. Quanto maior o fator de proteção, menor será a diferença da porcentagem de proteção, sendo que nenhum protetor protege a pele 100%.



Estimativas de câncer no mundo

O câncer é um problema de saúde pública mundial. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que, no ano 2030, podem-se esperar 27 milhões de casos incidentes de câncer, 17 milhões de mortes por câncer e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente, com câncer.

A estimativa mundial mostra que, em 2012, ocorreram 14,1 milhões de casos novos de câncer e 8,2 milhões de óbitos. Houve um discreto predomínio do sexo masculino tanto na incidência (53%) quanto na mortalidade (57%).

De modo geral, as maiores taxas de incidência foram observadas nos países desenvolvidos (América do Norte, Europa Ocidental, Japão, Coreia do Sul, Austrália e Nova Zelândia). Taxas intermediárias são vistas na América do Sul e Central, no Leste Europeu e em grande parte do Sudeste Asiático (incluindo a China).

As menores taxas são vistas em grande parte da África e no Sul e Oeste da Ásia (incluindo a Índia). Enquanto, nos países desenvolvidos, predominam os tipos de câncer associados à urbanização e ao desenvolvimento (pulmão, próstata, mama feminina, cólon e reto), nos países de baixo e médio desenvolvimentos, ainda é alta a ocorrência de tipos de câncer associados a infecções (colo do útero, estômago, esôfago, fígado).

Além disso, apesar da baixa incidência, a mortalidade representa quase 80% dos óbitos de câncer no mundo.

*Portanto,
Use filtro solar!*



Passo a passo
de uma rotina
perfeita.



Passo a passo
de uma rotina
perfeita.

Qual o passo a passo da rotina de pele perfeita?

Durante toda a nossa vida lutamos para construir hábitos saudáveis, que nos conduzam a um dia a dia de bem estar e saúde. Mas, como cuidar da pele para que ela sofra menos com o sol, frio, produtos químicos, tempo seco, insônia, má alimentação e tantos outros fatores?

Tudo isso é prejudicial para a saúde da pele, mas os produtos de skincare chegaram para nos ajudar a desenvolver uma rotina que também leve em consideração as necessidades da nossa pele.

Primeiro passo: conheça sua pele!

Sem saber onde trabalhar, não sabemos o que fazer não é mesmo? Por isso os capítulos anteriores foram super importantes. Agora você sabe muito bem como a sua pele é e como ela está neste momento.

Até pouquíssimo tempo atrás, as maquiagens super carregadas eram a grande tendência. Porém, nessa temporada as alternativas “no makeup” ou maquiagens leves tem sido uma opção muito mais pedida.

Isso abriu espaço para pensarmos nos cuidados com nossa pele. Afinal de contas, ela é o nosso primeiro cartão de visitas.

Segundo passo: o início da rotina matinal

Rotina, primeiro temos que saber que esse cuidado diário precisa ser parte da sua ROTINA de pele.

E o que sua pele precisa logo de manhã é ser LIMPA. É aqui que a rotina skincare deve começar de verdade. Para retirar a oleosidade natural, acumulada durante o sono, você pode usar sabonetes, barras ou gel de limpeza.

Nós falamos sobre conhecer a pele e, nesse passo isso é muito importante. O gel de limpeza, por exemplo, é mais recomendado para pele oleosa e mista. O leite de limpeza para uma pele seca, etc...

Aplique com cuidado em seu rosto e faça massagens com suavidade.

Dê prioridade para as extremidades do rosto, lugares como os cantinhos do nariz, do queixo e o centro da testa. Remova os produtos aplicados com água fria, fazendo isso você estará fechando os poros. Acessórios para higienização são bem vindos apenas 2 vezes na semana. (Foreo, etc)

Terceiro passo: Tonificação

Você sabe qual a função do tônico facial e quais os benefícios que esse dermocosmético pode trazer à sua pele?

Vamos falar sobre os tônicos e qual a importância de inserir esse produto em sua rotina de cuidados diários.

O que é o tônico facial e por que usar?

Os tônicos faciais ajudam a normalizar o pH da pele e também eliminam resíduos que o sabonete não conseguiu retirar, como os de maquiagem e filtro solar. Ele geralmente é feito à base de água, a limpeza realizada é profunda e não agride a pele, sem estimular a produção de sebo. Com essa higienização, os poros ficam desobstruídos, evitando o risco de infecção, cravos e espinhas.

Além de limpar profundamente, o tônico facial ainda prepara a pele para receber o hidratante, contribui para que os ativos dos cremes que você usará posteriormente penetrem melhor e alguns até auxiliam no controle da oleosidade. É ideal utilizá-lo após higienizar a face com o sabonete certo para o seu tipo de pele.

Por exemplo, para peles oleosas, um tônico com argila e zinco PCA é supereficaz, pois são substâncias específicas que absorvem e controlam a oleosidade.

Para peles acneicas, um tônico com Ácido Lactobiônico, HDA Complex e Niacinamida é perfeito, pois além de ter ação secativa, controle do sebo e ação anti-inflamatória, também acelera os processos cicatrizantes.

Para peles sensíveis, a alantoína é um ativo muito bom, pois recupera e ameniza os danos causados à pele. Para quem procura um tônico com poder iluminador e antioxidante, a Vitamina C.



Quarto passo: Hidratação e Proteção solar

Com a pele limpa e bem sequinha, é hora da hidratação. Se sua pele tende ao tipo normal ou seco, você pode utilizar cremes mais encorpados de absorção mais lenta.

Já se sua pele é mista ou oleosa, o ideal é usar hidratantes com textura em gel ou de rápida absorção.

Nos últimos anos o desenvolvimento de hidratantes de alta qualidade tem crescido muito, boa parte deles já não deixam mais a pele oleosa. No entanto, não é necessário aplicar uma grande quantidade de produto. Na verdade, isso sim pode deixar a pele pesada.

Juntamente com a hidratação, é hora de aplicar o protetor solar. Ele é superimportante para proteger sua pele dos efeitos do sol e efeitos temporais.

No período da noite, esta etapa pode ser substituída pelo que eu chamo de "Estímulo". Não sabe por onde começar para tratar a pele? A vitamina C é sempre um bom começo, para qualquer tipo de pele. Além de ser antioxidante, ou seja, ajudar a prevenir os sinais do envelhecimento cutâneo, ela ainda dá mais viço à pele, melhora a sua textura e uniformiza o tom.

Esfoliantes



Esfoliantes

O que são os esfoliantes?

A pele é o maior órgão do corpo humano e, embora possua o seu próprio ciclo celular de regeneração, podemos ajudá-la neste processo.

As células são continuamente renovadas. Movimentam-se das camadas inferiores para as superiores, de forma a substituir as células mais envelhecidas (mortas) da superfície. Estas células, ao acumular-se à superfície, impedem que a pele “respire”, obstruindo os poros e dando à pele um aspeto menos luminoso.

Através da esfoliação, auxiliamos a nossa pele a remover as células mortas, o que melhora a aparência e a textura.

BENEFÍCIOS:

- AUMENTA A ABSORÇÃO DOS CREMES QUE USAMOS, POTENCIANDO A SUA AÇÃO;
- EVITA OS PELOS ENCRAVADOS;
- MELHORA A APARÊNCIA GERAL DA PELE, DEIXANDO-A MAIS UNIFORME E MACIA;
- AJUDA NA DESOBSTRUÇÃO DOS POROS.

COMO UTILIZAR UM ESFOLIANTE?

EM PRIMEIRO LUGAR, DEVE ADEQUAR O SEU ESFOLIANTE NÃO SÓ AO LOCAL DE ESFOLIAÇÃO (CORPO OU ROSTO), MAS TAMBÉM AO SEU TIPO DE PELE (NORMAL, OLEOSA OU MISTA...).

EXISTEM TRÊS TIPOS MÉTODOS PRINCIPAIS PARA ESFOLIAR A SUA PELE: MECÂNICOS, FÍSICOS E QUÍMICOS

OS ESFOLIANTE MECÂNICOS SÃO OS ESFOLIANTE REALIZADOS GERALMENTE EM CLÍNICAS DE ESTÉTICA ATRAVÉS DE APARELHOS, COMO PEELING DE DIAMANTES, PEELING DE CRISTAL, PEELING ULTRASSÔNICO, DENTRE OUTROS.

OS ESFOLIANTE FÍSICOS MAIS CONHECIDOS E ENGLOBALAM PRODUTOS COSMÉTICOS (COMPOSTOS POR PEQUENOS GRÂNULOS – MICROPARTÍCULAS) E ESPONJAS/LUVAS DE BANHO ESFOLIANTE. ESTES PRODUTOS DEVEM SER APLICADOS NA PELE MOLHADA, REALIZANDO MOVIMENTOS CIRCULARES SUAVES.

OS ESFOLIANTE QUÍMICOS SÃO COMPOSTOS ESPECIFICAMENTE POR ÁCIDOS (COMO O ÁCIDO SALICÍLICO E O ÁCIDO GLICÓLICO, ENTRE OUTROS...). ESTES REALIZAM UMA ESFOLIAÇÃO MAIS INTENSA QUE OS ESFOLIANTE MECÂNICOS, O QUE DIMINIU A ADESÃO DAS CÉLULAS MORTAS À PELE. DEVEM SER APLICADOS NA PELE PREVIAMENTE LIMPA, EVITANDO O CONTORNO DOS OLHOS, NARIZ E BOCA.

– COM QUE FREQUÊNCIA DEVE ESFOLIAAR A SUA PELE?

A FREQUÊNCIA DE ESFOLIAÇÃO DEVE SER DE 1 A 2 VEZES POR SEMANA. GERALMENTE, QUANTO MAIS ABRASIVA FOR A ESFOLIAÇÃO, MENOR A FREQUÊNCIA COM QUE A DEVE EFETUAR. DEVE TER EM ATENÇÃO PARA NÃO ESFOLIAAR EM EXCESSO A PELE, POIS PODE DEIXÁ-LA VERMELHA E IRRITADA.

o ESFOLIANTE PARA PELE OLEOSA E MISTA

PELES OLEOSAS E MISTAS, POR EXEMPLO, DEVEM DAR PREFERÊNCIA A PRODUTOS EM FORMA DE GEL OU SERUM.

o ESFOLIANTE PARA PELE NORMAL OU SECA

AS PELES NORMAIS A SECAS PODEM DAR PREFERÊNCIA A PRODUTOS EM FORMA DE LOÇÃO OU CREME.

o ESFOLIANTE PARA PELE SENSIVEIS

AS PELES SENSIVEIS DEVEM TOMAR CUIDADO COM A ESFOLIAÇÃO, UTILIZAR ESFOLIANTE QUE SEJAM MAIS GENTIS COM A SUA PELE SERA UMA BOA APOSTA.

Dica:

É possível fazer um esfoliante caseiro?

Sim, para o rosto pode ser feita uma mistura com duas colheres de chá de mel com duas colheres de chá de fubá, por exemplo. E para o corpo, utilize a borra de café.

Agradecimento



Agradecimento

Mais uma vez eu gostaria de agradecer a oportunidade em passar todo esse conhecimento a diante. Acredito que quando guardamos conhecimento deixamos de gerar novas mentes brilhantes.

Estarei sempre a disposição caso tenha duvidas e queira trocar figurinha. Vai ser um prazer ver sua pele linda e radiante nos próximos dias. Conte comigo.

Mas lembre-se, este guia não substitui uma consulta com profissional, este guia é para peles saudáveis.

Se você está com algum problema de pele não exite em ir em um dermatologista.

Obrigada!

Pérola Padilha





Referências

Fontes de pesquisa

https://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/teste-voce-sabe-qual-e-o-seu-tipo-de-pele-responda-as-perguntas-e-descubra_a17702/1

<https://www.eucerin.com.br/sobre-pele/conhecimentos-basicos-sobre-a-pele/tipos-de-pele>

<https://www.sbd.org.br>

<http://www.bionext.com.br/2014/03/anatomia-e-fisiologia-da-pele/>

DAVOLOS, M. R.; FLOR, J.; CORREIA, M. A., Protetores solares, Química Nova, vol 30, nº 1, p 153-158, 2007.

SCHALKA, S.; REIS, V.M.S.; Fator de proteção solar: significado e controvérsias, vol 3, p 507-515, 2011.

SERPONE, N.; DONDI, D. ALBINI, A.; Inorganic and organic UV filters: Their role and efficacy in sunscreens and suncare products, Anais Brasileiros de dermatologia, vol 360, p 794-802, 2007.

SIMON, S.; Choose the right sunscreen. Disponível em: <<https://www.cancer.org/latest-news/choose-the-right-sunscreen.html>>. Acesso em 24/07/2018.

STEVEN L. Z. et al, Cosmetic procedures: Sun exposure and skin cancer. Disponível em: <<https://www.webmd.com/beauty/sun-exposure-skin-cancer#1>>. Acesso em: 23/07/2018.

Fonte: Inca – Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva

Guia de produtos para gestantes e lactantes -
<https://www.15minutebeauty.com/pregnancy-friendly-skincare-products.html>