

Seja Bem Vindo!

Curso

Limpeza de Pele

Carga horária: 35hs



Conteúdo Programático:

Introdução

Pele

Tipos de Pele

Ossos e Músculos da Face

Envelhecimento

Acne

Manchas/Discromias

Materiais Utilizados para a Limpeza de Pele

Ficha de Anamnese

Avaliação Facial

Lâmpada de Wood

Lupa

Vapor de Ozônio

Alta Frequência

Limpeza de Pele – Passo a Passo

Indicações e Contraindicações

Tipos de Máscara Facial

Dicas Básicas

Bibliografia/Links Recomendados

Introdução

A limpeza de pele é um tratamento estético facial, realizado em clínicas de estética ou consultórios, que tem como objetivo remover as impurezas da pele, limpar e hidratar. É indicada principalmente para a remoção de cravos (comedões) e células mortas, e manter a pele saudável.

Este tratamento estético é indicado para todos os tipos de pele, porém sempre devem ser tomados alguns cuidados dependendo do tipo de pele.

A limpeza de pele deve ser realizada por um profissional, sempre com os cuidados necessários e os produtos ideais para o tipo de pele.

Este tratamento estético facial é feito geralmente no rosto, porém também pode ser feito em outras áreas do corpo como colo e costas. A maioria das limpezas de pele seguem um passo a passo, porém pode variar de profissional para profissional. A sequência geralmente se inicia pela higienização e esfoliação, depois parte para a extração e por fim é aplicada uma máscara e o filtro solar.

A limpeza de pele é um dos principais tratamentos estéticos faciais, e sua procura cresce cada dia mais. Por isso a importância do profissional oferecer este tratamento em seu espaço.

Fique por dentro e conheça este tratamento de beleza, fazendo já o Curso de Limpeza de Pele Básico!

***Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**



Foto: <http://www.esteticapulse.com.br/limpeza-de-pele-profunda-copacabana-rj>

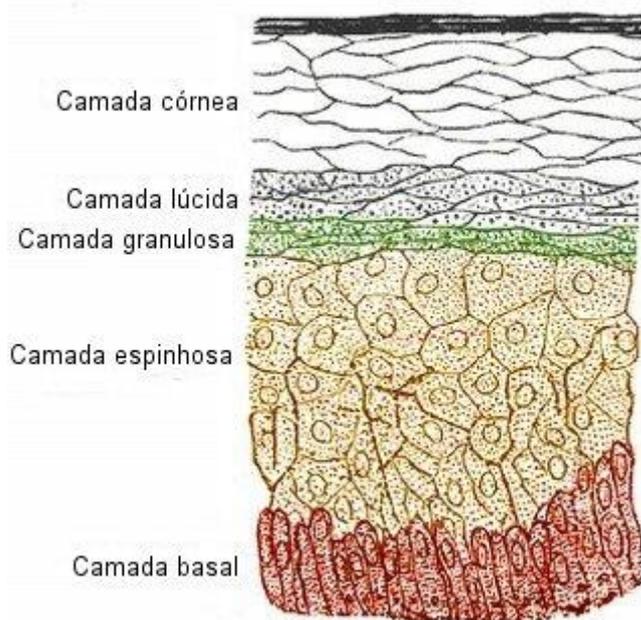
Pele

A pele, que é um dos maiores órgãos do corpo humano, é dividida em duas camadas: epiderme e derme. Ela reveste praticamente todo o corpo humano (exceto olhos, orifícios genitais e alimentares, e superfícies mucosas genitais), e tem várias funções como: proteção, revestimento, regulação da temperatura, sensibilidade (calor, frio, dor e tato são obtidos pela pele). Além disso, há também a hipoderme (tela subcutânea), glândulas anexas, unhas e pelos.

Vamos ver agora um pouco sobre cada camada da pele e seus anexos:

EPIDERME

A epiderme, que é a camada superficial da pele, tem como objetivo proteger contra agentes externos. Ela sofre um constante processo de renovação, ao longo de 28 dias, e é dividida em cinco camadas: camada córnea, camada lúcida, camada granulosa, camada espinhosa e camada basal.



Camada Córnea: é nesta camada que acontece a absorção de produtos cosméticos. É composta por células mortas, sem núcleo.

Camada Lúcida: é encontrada na pele da planta do pé e na palma da mão. Esta camada é formada por células que produzem uma substância gordurosa (a eleidina) que tem como objetivo hidratar e lubrificar as estruturas.

Camada Granulosa: esta camada é constituída de grânulos de melanina e proteínas tingidas, que protegem contra os raios UV.

Camada Espinhosa: é formada por células derivadas da camada basal que vão se deslocando para o exterior, conforme as novas células profundas vão nascendo.

Camada Basal: é nesta camada que as células da pele se renovam. Possui dois tipos de células: melanócitos (responsáveis pela produção de melanina) e queratinócitos (responsáveis pela produção de queratina, que é a proteína de proteção).

DERME

É nesta camada que os órgãos anexos da pele, os vasos linfáticos e sanguíneos, os órgãos sensoriais, o músculo eretor do pelo e os nervos se encontram. É a parte mais densa da pele, localizada abaixo da epiderme.

A derme é dividida em duas camadas: papilar (em contato com a epiderme) e reticular (em contato com a hipoderme).

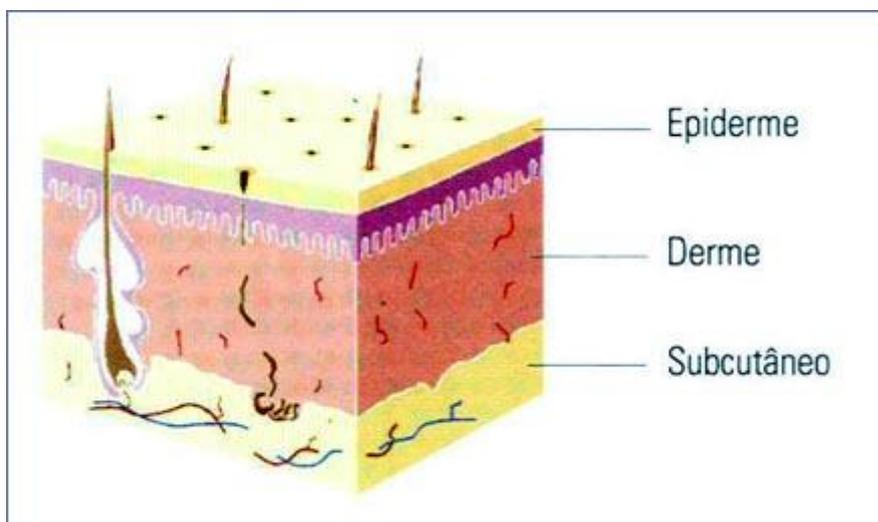
A derme é uma camada de sustentação, uma estrutura para a epiderme. É constituída de colágeno e elastina, rica em

fibroblastos que produzem essas proteínas para a sustentação do tecido.

HIPODERME (Tela Subcutânea)

A hipoderme, ou tela subcutânea, é uma camada de tecido conjuntivo frouxo localizada abaixo da derme, que a une de maneira pouco firme aos órgãos adjacentes.

Tem como objetivo o preenchimento, a reserva energética e a proteção contra impactos. Além disso, é um isolante térmico. É formado por células adipócitas e fibras, e é um tecido vascularizado.



Órgãos Anexos

Glândula Sebácea

Tem como função a produção do sebo (substância graxa - gordura), que é secretado no folículo piloso. É responsável por lubrificar a camada superficial da pele. O sebo, que tem ação de proteção, é produzido por células especializadas da pele.

O músculo eretor do pelo está preso na camada basal e no folículo piloso, que é estimulado quando uma contração é realizada.

Folículo Piloso: é uma invaginação da epiderme na derme, onde são formados os pelos.

Glândula Sudorípara

Estão localizadas na derme, e têm como objetivo produzir o suor, função importante para regular a temperatura do corpo e eliminar substâncias tóxicas.

O suor é composto por água, sais e ureia. As glândulas sudoríparas são divididas em:

Glândulas Sudoríparas Apócrinas: estão localizadas nas axilas, no púbis e na região inguinal. Secretam substâncias com odor.

Glândulas Sudoríparas Écrinas: estão localizadas nas outras regiões.

Glândula Ceruminosa

Tem como objetivo produzir o cerume (conhecido popularmente como cera de ouvido), que tem como função a proteção dos tímpanos contra agressões externas. A glândula ceruminosa está localizada na derme do meato acústico interno.

Vasos Linfáticos, Sanguíneos e Nervos da Derme

Os vasos linfáticos e sanguíneos (encontrados na derme) são responsáveis pela nutrição e oxigenação da epiderme. Os nervos e órgãos sensoriais também estão relacionados à epiderme.

Pelos

Os pelos (formados a partir do folículo piloso) são formações córneas da epiderme, filiformes e flexíveis que recobrem toda a superfície do corpo, com exceção das palmas das mãos e das plantas dos pés, dos mamilos, e das mucosas labiais e genitais. Possuem uma função protetora e termorreguladora.

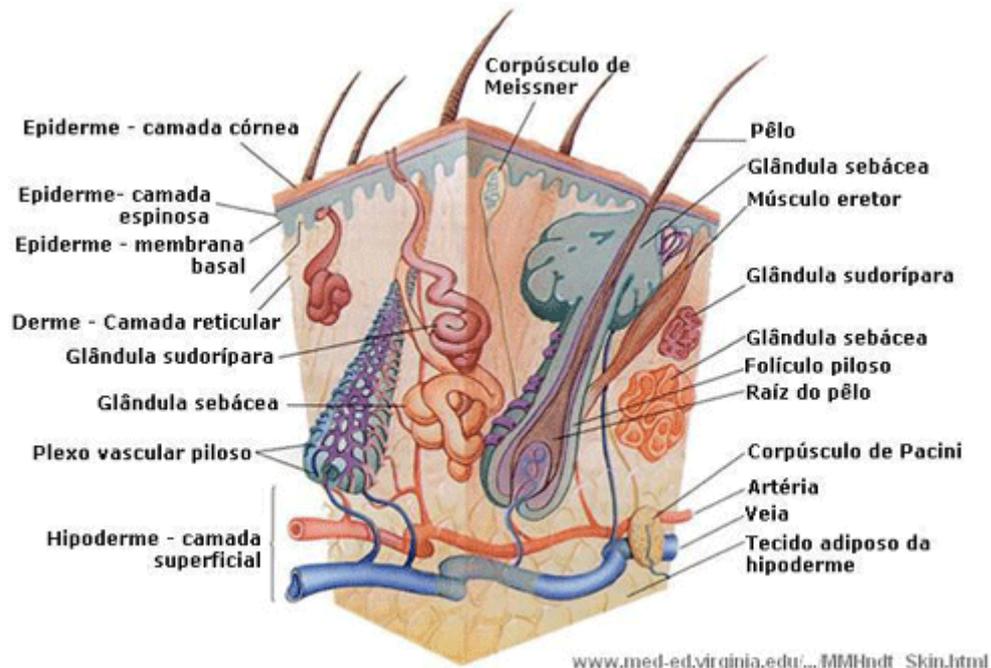
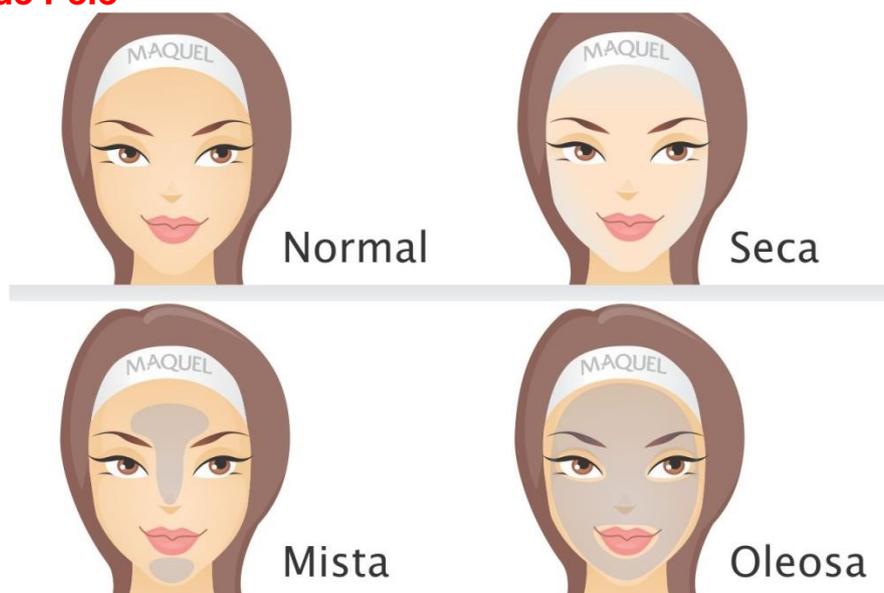


Foto: <http://lct.nutes.ufrj.br/toxicologia/ml1.pele.htm>

Tipos de Pele



IMAGEM

Foto: <http://salada-frutas.com.br/beleza/tipos-de-pele/>

Para realizar a limpeza de pele, é essencial saber qual o tipo de pele de seu cliente. Isso porque os produtos usados devem ser de acordo com o tipo de pele. Esta é uma das principais informações que devem conter na ficha de anamnese.

O tipo de pele está relacionado à quantidade de óleo, podendo ser oleosa, mista ou seca, e de acordo com a quantidade de água: hidratada, desidratada e hiperhidratada.

Veja abaixo quais os tipos de pele e como identificar cada um:

Pele Normal (Eudérmica)

Este é o tipo de pele menos frequente dentre todos. Tem textura aveludada e é saudável. Seu grau de oleosidade é controlado, ou seja, não é muito seca nem muito oleosa. Neste tipo de pele, o aparecimento de espinhas e manchas é menor. O conteúdo de água e óleo da pele normal é equilibrado, e seus poros são pouco visíveis.

Pele Oleosa (Lipídica)

A pele oleosa é conhecida por seu excesso de brilho, devido a uma maior produção de sebo. Neste tipo de pele, o aparecimento de acne, comedões (abertos ou fechados) e poros dilatados é mais frequente. A pele oleosa pode ser causada pelo excesso de sol, dieta rica em alimentos gordurosos, estresse, alterações hormonais, e também por fatores genéticos.

Pele Seca (Alipídica)

É caracterizada por uma maior falta de óleo. A pele seca pode apresentar descamação e vermelhidão, falta de brilho, e tem os poros pouco visíveis normalmente. Neste tipo de pele, o aparecimento de pequenas rugas e fissuras pode ser mais comum. A pele seca pode ser causada por fatores ambientais (como o tempo frio, seco, vento, etc) e também por fatores genéticos. Banhos muito demorados com água quente podem favorecer o ressecamento da pele.

Pela Mista

Este tipo de pele é muito frequente, pois é uma mistura da pele seca e da pele oleosa. Apresenta maior oleosidade e poros dilatados na chamada “zona T” (queixo, nariz e testa), e aspecto de pele seca ou normal no resto do rosto (bochechas e extremidades). Neste tipo de pele, o aparecimento de rugas finas e descamação é mais comum, devido à sua espessura fina.

Pele Masculina

Este tipo de pele tem aspecto mais grosso e áspero, e geralmente é mais oleoso.

Pele Sensível

Este tipo de pele é super sensível, e pode ficar vermelha apenas ao encostar a mão ou aplicar algum produto. Geralmente afeta peles mais claras, e reage de forma excessiva aos estímulos internos e externos a que é submetida. Pode ocorrer sensação de coceira, vermelhidão, ardor, ressecamento, etc. Necessário sempre fazer um teste de sensibilidade antes.

Pele Hidratada

Este tipo de pele é saudável e tem luminosidade. Sua quantidade de água é equilibrada.

Pele Desidratada

Neste tipo, o conteúdo de água é insuficiente. A pele tem aspecto opaco, e pode ocorrer descamação e rugosidade.

Pele Hiper hidratada

Neste tipo de pele, há excesso de água. A pele tem aspecto úmido e edemaciado.

Dicas essenciais para todos os tipos de pele:

-Beber muita água diariamente (em média 2 litros) deixa a pele hidratada, bonita e é essencial para o bom funcionamento de todo organismo.

-Alimentação equilibrada e rica em frutas e verduras, além de ser importante para a saúde, deixa a pele ainda mais bonita.

-Dormir bem (pelo menos 6 horas) ajuda a evitar as temidas olheiras, o aspecto de cansaço, e claro, é fundamental para a saúde do corpo e mente.

-Para uma pele bonita e saudável, nada de cigarros e bebidas alcólicas.

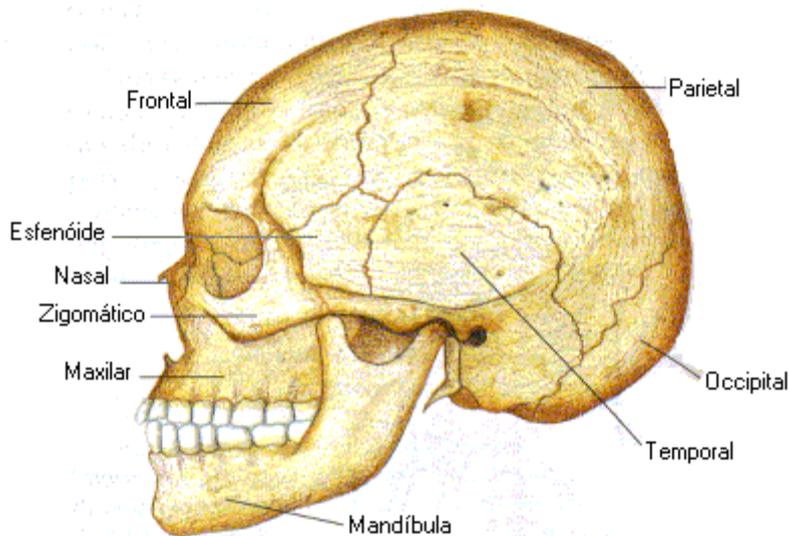
-Limpe e hidrate sua pele diariamente. O ideal é procurar um dermatologista para obter a indicação de um produto correto para o tipo de pele.

-Utilize o filtro solar diariamente, independente do clima. Ele ajuda a prevenir o envelhecimento precoce e o câncer de pele.

Anatomia Face (Ossos e Músculos)

Ossos da Face

O esqueleto da cabeça é chamado de crânio. É dividido por duas partes, *Neurocrânio* e o *Esqueleto da Face*, que são formadas por vários ossos.



Neurocrânio: o neurocrânio concede o invólucro para o cérebro e para as meninges encefálicas, partes proximais dos vasos sanguíneos e dos nervos cranianos. O crânio apresenta um teto

parecido à uma abóbada (calvária) e um assoalho ou base do crânio que é formado do etmóide e partes do temporal e do occipital. O neurocrânio possui oito ossos.

Frontal	(01)
Occipital	(01)
Esfenóide	(01)
Etmóide	(01)
Temporal	(02)
Parietal (02)	

Frontal – é um osso largo, situado para cima e para frente, e apresenta duas partes: uma vertical (a escama, e uma horizontal, os tectos das cavidades orbitais e nasais).

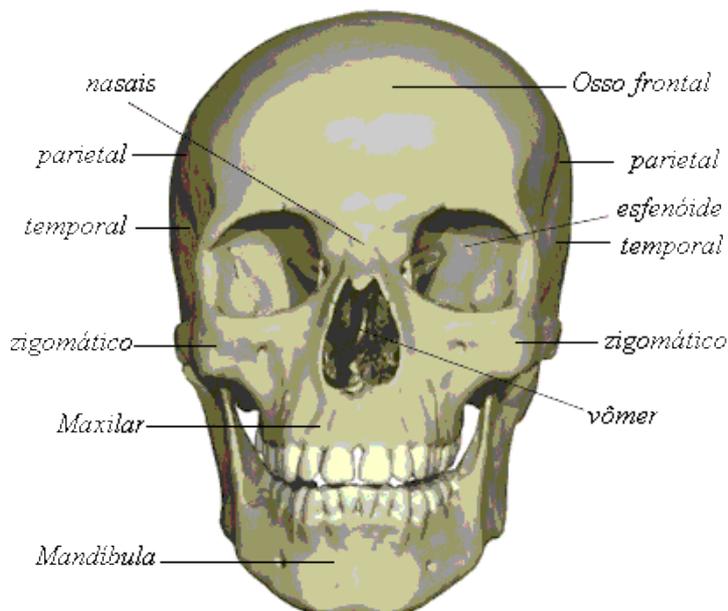
Occipital – é furado por uma abertura grande e oval (forame magno), por qual a cavidade craniana comunica-se com o canal vertebral. Apresenta duas partes: basilar e escamosa.

Esfenóide – osso irregular, encontrado na base do crânio anteriormente aos temporais e à parte basilar do osso occipital. Este osso é dividido em: corpo (1), asas menores (2), asas maiores (2) e processos pterigóideos (2).

Etmóide – osso irregular e leve, encontrando na parte anterior do crânio. É dividido em: 1 lâmina horizontal (crivosa), 1 lâmina perpendicular e 2 massas laterais (labirintos).

Temporal – osso par, complexo e importante, já que é em seu interior que se encontra o aparelho auditivo. Este osso é dividido em três partes: escamosa, timpânica e petrosa.

Parietal – osso par, forma o tecto do crânio. É constituído por 2 faces, 4 bordas e 4 ângulos.



Esqueleto da Face: O esqueleto da face é constituído por ossos que circulam a boca e o nariz e contribuem para as órbitas. O esqueleto da face possui quatorze ossos.

Mandíbula	(01)
Vômer	(01)
Zigomático	(02)
Maxila	(02)
Palatino	(02)
Nasal	(02)
Lacrima	(02)
Concha Nasal Inferior	(02)

Mandíbula – osso ímpar, que possui a arcada dentária inferior. É formado por uma parte horizontal, o corpo, e duas partes perpendiculares, os ramos.

vômer – osso ímpar, que forma as partes posteriores e inferiores do septo nasal. É ligado com seis ossos: esfenoide, etmóide, maxilares (2) e palatinos (2).

Zigomático – osso par, irregular, forma parte da parede lateral e soalho da órbita. É constituído por: faces malar, orbital, temporal; processos frontal, temporal e maxilar e quatro bordas.

Maxila – osso irregular e plano, forma quatro cavidades: o tecto da cavidade bucal, o soalho e a parede lateral do nariz, o seio maxilar e o soalho da órbita. Cada osso é constituído por um corpo e quatro processos.

Palatino – forma a parte posterior do palato duro, o soalho da órbita, a parte do soalho e parede lateral da cavidade nasal. É constituído por uma parte horizontal e uma parte vertical e possui três processos (piramidal, esfenoidal e orbital).

Nasal – Forma o dorso do nariz, com o nasal do lado oposto. É ligado com quatro ossos: frontal, etmóide, maxila e nasal do lado oposto.

Lacrima – é o mais frágil e o menor osso da face, e se localiza na parte medial da órbita. É ligado com quatro ossos: frontal, etmóide, maxila e concha nasal inferior.

Concha Nasal Inferior – está localizado ao longo da parede lateral da cavidade nasal. Apresenta duas bordas (borda superior e borda inferior) e duas faces (face medial e face lateral).

Músculos da Face

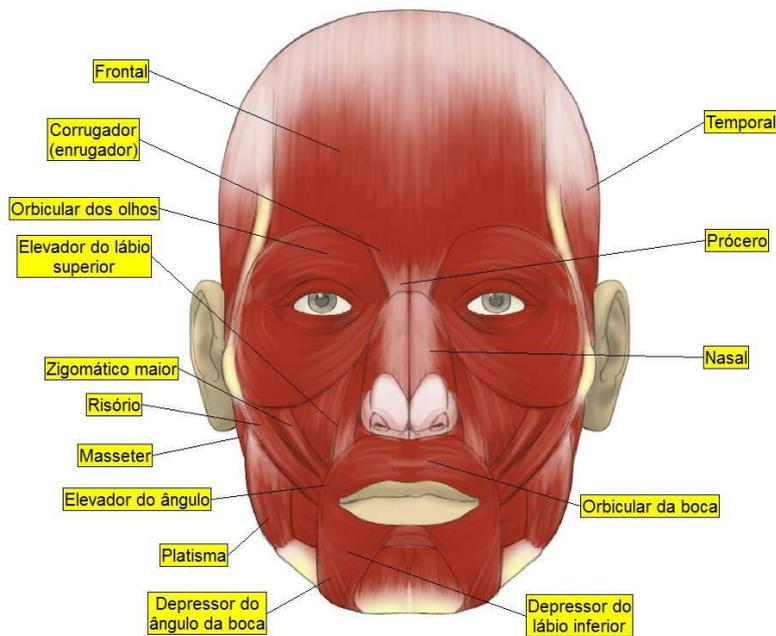


Os músculos da face são divididos em duas partes: músculos da mastigação e músculos da expressão.

Os músculos mastigatórios tem como função o processo de mastigação. Entre eles: músculo temporal, músculo masseter, pterigóideo medial e lateral.

Já OS músculos de expressão facial subcutâneos, ao se locomoverem alteram as expressões faciais e transmitem sentimentos como alegria, tristeza, preocupação, etc. Entre eles: orbicular do olho, epicrânio, auricular anterior e superior, abaixador e corrugador do supercílio, prócero, nasal, abaixador do septo do nariz, levantador do lábio superior, mental e transverso do mento, levantador do lábio superior e da asa do nariz, levantador do ângulo da boca, zigomático menor, zigomático maior, risório, depressor do lábio inferior, abaixador do ângulo da boca, orbicular da boca e músculo bucinador.

Estes músculos são encontrados nas partes anterior e posterior do escalpo, face e pescoço.



Envelhecimento



Foto: <http://drvictorsorrentino.com.br/novidades-e-avancos-no-entendimento-dos-problemas-hormonais/evitar-envelhecimento-pele/>

Podemos entender o envelhecimento como um processo fisiológico natural, uma grande variedade de alterações que ocorrem no organismo ao longo do tempo. Este processo se inicia desde o momento em que o óvulo é fecundado, e nunca para, já que nosso corpo está envelhecendo a cada segundo que passa.

Os radicais livres (grandes causadores do envelhecimento), são moléculas instáveis que quando tentam se equilibrar (para se tornarem estáveis), procuram moléculas vizinhas para “roubar”

elétrons, fazendo com que a estrutura celular seja afetada. A formação de radicais livres em nosso organismo ocorre continuamente. Porém os radicais livres também são produzidos devido a fatores externos, como: álcool, cigarro, poluição, radiação, má alimentação, etc.

Devido à falta de tempo, ao estresse e às tensões, hoje em dia muitas pessoas acabam sofrendo as consequências e contribuindo com o aparecimento de radicais livres no organismo, principalmente pela alimentação rica em gorduras e açúcares. Para ajudar a combater os radicais livres, precisamos de antioxidantes. Já temos antioxidantes naturais em nosso corpo, como: superóxido dismutase, catalase e glutatona. Mesmo assim, nem sempre é o suficiente para combater os radicais livres (que as vezes são produzidos em excesso). Por isso a importância de uma alimentação rica em nutrientes, como frutas, verduras, cereais integrais, que são antioxidantes. Além disso, a vitamina C, vitamina E, vitamina A e beta-caroteno são excelentes antioxidantes.



Foto: http://www.alinefranca.com.br/envelhecimento-cutaneo-tem-prevencao/#.U-u_haO2vZ4

A pele, que é considerada o maior órgão do corpo, é a nossa “capa protetora”, e um de seus objetivos é proteger o corpo de agentes externos.

O envelhecimento é causado por diversos fatores, que são classificados como: intrínseco e extrínseco.

Intrínseco: também conhecido como “envelhecimento cronológico”, este é o envelhecimento natural e já esperado, que acontece devido ao tempo.

Extrínseco: é causado por fatores ambientais, principalmente pelo sol, por isso é chamado também de fotoenvelhecimento. Além do sol, a poluição, o fumo e a má alimentação são fatores extrínsecos. As alterações surgem a longo prazo.

O excesso de sol, stress, má alimentação e sedentarismo são fatores que aceleram o envelhecimento.

Algumas das características da pele envelhecida são: rugas, perda de luminosidade, flacidez, ressecamento e afinamento da pele, alterações na coloração da pele, etc.

Graus do Envelhecimento

Grau I: pele jovem, sem alterações dermoepidérmicas; Essencial a manutenção e prevenção.

Grau II: neste grau, o fotoenvelhecimento é de precoce a moderado; as linhas paralelas do sorriso começam a aparecer; as ceratoses (área elevada e áspera) não são visíveis, mas são palpáveis; leves manchas começam a aparecer.

Grau III: neste grau, a pele sofre alterações dermoepidérmicas; tem flacidez; falta de oleosidade; rugas e desnutrição;

Grau IV: neste grau, o fotoenvelhecimento é intenso; o tom da pele pode alterar para amarelo-acinzentado; a pele fica totalmente enrugada; lesões cutâneas. Não é indicado o uso de maquiagem, pois pode “rachar” e a pele ficar com um aspecto de “craquelada”. Lembrando que o melhor jeito de prevenir o envelhecimento é cuidar da alimentação, evitar o estresse, hidratar a pele, tomar bastante água diariamente, praticar exercícios físicos, dormir bem e principalmente, NUNCA esquecer de utilizar o filtro solar!

Veja abaixo alguns **princípios ativos** antioxidantes, regeneradores e anti-aging:

ANTIOXIDANTES

- Vitamina E
- Vitamina C
- Silícios
- Selênio
- Glutathione
- Gingko Biloba
- Alistin

REGENERADORES

- Óleo de Rosa Mosqueta
- Silício Orgânico

-Algisium C

-Densiskin

ANTI-AGING

-Algas

-Tensine

-Raffermine

-DMAE

-Argireline

Marinhas

*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

Veja abaixo alguns vídeos sobre envelhecimento:

Acne



Foto: http://www.esteticas.com.br/tratamento_acne.htm

A acne é uma patologia que atinge a unidade pilossebácea de algumas áreas do corpo (principalmente rosto, pescoço e costas), que causa alterações físicas e emocionais nas pessoas acometidas, devido ao seu aspecto inestético.

A pele pode apresentar comedões, pápulas, pústulas, cistos e até nódulos, que podem causar cicatrizes hipertróficas, deprimidas e escavadas na pele.

A acne é de natureza hormonal e genética, e acomete principalmente adolescentes, pois é nessa fase em que ocorrem intensos picos hormonais.

É estimado que até 85 % dos adolescentes apresentem algum grau de acne.

A acne ocorre devido ao excesso de produção da glândula sebácea, obstruindo o poro. Com isso, grandes substâncias se acumulam, como: sujeira, poeira, bactérias, células mortas, etc. Assim são formados os comedões (ou chamados de pontos negros). Se o comedão for rompido, as substâncias irão sair e causar uma inflamação, dando origem às espinhas.

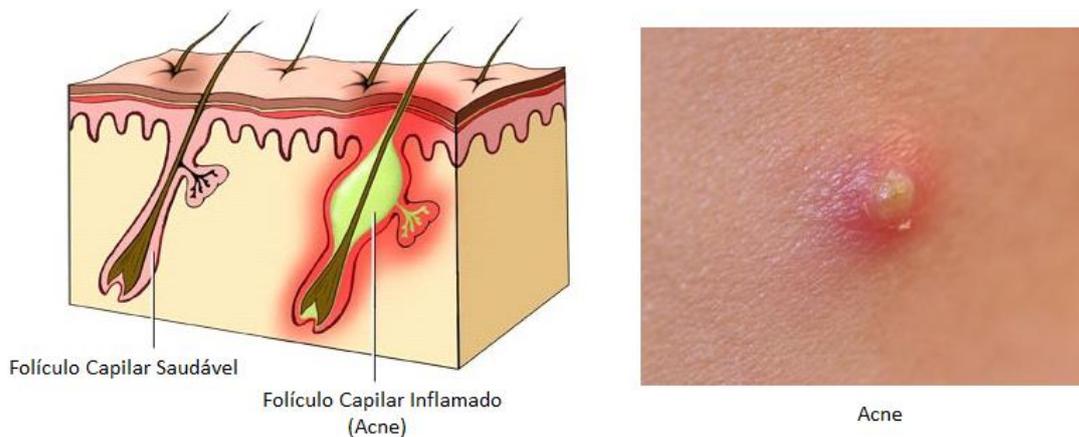


Foto: <http://www.produtosdebeleza.com/acne-hormonal.html>

Comedão: são conhecidos como “cravos” ou “pontinhos pretos”, normalmente encontrados no nariz e bochechas. Um comedão pode ser fechado (ponto branco) ou aberto (ponto preto).

Millium: pequenos cistos brancos. É um tipo de comedão encapsulado, ou seja, não se abre para fora da pele. O ideal é procurar um médico dermatologista para remover (se desejar).

Pápulas: são lesões inflamadas não pustulosas. Geralmente num tom avermelhado e dolorosas à palpação.

Pústulas: são lesões inflamadas e pustulosas. Geralmente num tom avermelhado e dolorosas à palpação.

Nódulos: lesões maiores, dolorosas e esféricas. Estão localizados mais profundamente na derme.

Cistos: lesões ainda mais profundas, inflamadas, que podem causar cicatrizes.

Tipos de Acne

Existem vários tipos de acne. Veja abaixo os principais:

Acne Vulgar (comum): esta é a principal, é multifatorial e com inflamação da unidade pilossebácea. Tem aumento da glândula sebácea e da produção de sebo.

Acne Tropical: geralmente aparece no verão e desaparece no inverno.

Acne Neonatal: aparece em recém-nascidos, geralmente afeta bochechas e o nariz.

Acne Cosmética: geralmente no sexo feminino, devido ao uso excessivo de base, pó, protetor solar, hidratante e outros cosméticos.

Acne Mecânica: traumas físicos em excesso na pele, como chapéu, capacete, fitas cirúrgicas, etc.

Acne Medicamentosa: geralmente aparece devido a medicamentos, como anticoncepcionais, antidepressivos, corticoides, etc.

Acne da Mulher Adulta: é ligada ao ciclo pré-menstrual, geralmente aparecem pápulas e pústulas, mas sem comedões. Estão relacionadas com a produção hormonal.

Princípios Ativos para Acne e Oleosidade:

-Arnica

-Alecrim

-Sálvia

-Enxofre

-Óleo de Melaleuca

-Óleo de Maracujá

-Óleo de Copaíba

-Própolis

-Menta

Graus de ACNE:

Grau I: grau como comedões abertos e fechados, e raramente apresenta pústulas e pápulas. Não há processo inflamatório.

Grau II: grau com comedões , pústulas e pápulas (com ou sem processo inflamatório).

Grau III: grau com comedões, pústulas, pápulas e nódulos. Com processo inflamatório.

Grau IV: grau com comedões, pústulas, pápulas, nódulos e cistos. Com processo inflamatório.

Grau V: extremamente raro e mais frequente em homens. Apresenta inflamação, e pode causar necrose ou hemorragia em algumas lesões.

A limpeza de pele é essencial para quem possui acne (dependendo do grau), pois faz a remoção das impurezas faciais, porém deve ser feita apenas por um profissional da área.

***Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

Veja abaixo alguns vídeos sobre acne:

Manchas/Discromias



Quando falamos de discromias, falamos das manchas. DIS (alteração) e CROMIAS (relativo à cor). São caracterizadas por alterações de pigmentação da pele, em consequência da diminuição, do excesso ou da ausência de melanina em alguma área específica.

Há três tipos de manchas: hipocromias, acromias e hiperacromias.

Hipocromias: manchas com um tom mais claro que o da pele. Exemplo: micoses, leucodermia (sardas brancas).

Acromias: manchas brancas na pele. Exemplo: vitiligo, indivíduo albino.

Hiperacromias: manchas escuras na pele. Exemplo: melasma, cloasma, efélides (sardas), etc.

Conheça abaixo alguns tipos de hiperacromias:

Efélides (SARDAS): são manchas de tom castanho claro ou escuro, de caráter hereditário. Surgem dos 6 aos 18 anos.

Cloasma Gravídico: hiperacromia desenvolvida pelas gestantes. Acomete 50 a 70 % de gestantes, e aparece após a gravidez. Geralmente aparece na face.

Melanose Solar: são manchas senis, que acometem indivíduos de meia idade e idosos. Geralmente aparece no dorso das mãos, punho, face e antebraços.

Melanose Periocular: são as famosas olheiras, geralmente em mulheres. Pode ser de fator genético ou por insônia, estresse, má alimentação, álcool, medicamentos, etc.

Fotofitodermatose: hiperpigmentações decorrentes de limão, laranja, maracujá, etc.

Melasma: são manchas de tom castanho claro a escuro, hereditárias ou congênitas, e acometem 29 % de mulheres que fazem uso de anticoncepcionais. Além disso, pode ser causada devido à exposição solar e menopausa.

O ideal é NUNCA esquecer de aplicar o filtro solar, mesmo sabendo que nem ele mesmo tem capacidade de barrar toda a ação dos raios RUV.

Além disso, a exposição solar deve ser nos horários adequados (até 10h e após as 16h).

O tratamento das manchas pode ser demorado e varia de pessoa para pessoa.

Princípios Ativos Clareadores

Algowhite: extrato concentrado da alga marrom *Ascophyllum nodosum*, que tem propriedades clareadoras, protetoras e esfoliantes. Age nas etapas mais importantes da formação da melanina e na sua remoção da superfície da pele.

Ácido Kójico: este despigmentante natural é uma substância produzida por um cogumelo japonês chamado Koji. Tem efeito despigmentante, atua como antisséptico e também é antioxidante, ajudando na prevenção do envelhecimento cutâneo.

Alfa-hidroxi-ácidos (AHAS): é um conjunto de ácidos, que tem como objetivo a remoção de manchas causadas pela hiperpigmentação excessiva. Sua composição associa: ácido glicólico; ácido láctico; ácido cítrico; ácido málico e ácido mandélico.

Clariskin: é um ativo clareador e antioxidante, produzido pelo extrato de germen de trigo. Indicado para casos mais leves de pigmentação, não sensibiliza a pele.

Biowhite: despigmentante de origem vegetal, tem ação suave e pode ser utilizado em peles sensíveis.

***Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

Materiais Utilizados para a Limpeza de Pele

Veja abaixo quais os materiais essenciais para realizar uma limpeza de pele:

Compressas de Gaze

Essencial para aplicar os produtos na pele da cliente.



Algodão (em disco ou quadrado)

Essencial em vários passos da limpeza de pele: remover produtos da pele, limpar a pele, aplicar algum cosmético, etc.



Luva Descartável

Em qualquer procedimento estético é indicado o uso de luvas descartáveis, para manter a higiene e proteção, tanto da cliente quanto da profissional.



Extrator (de cravos/comedões)

O extrator serve para auxiliar na extração de comedões, principalmente nas áreas mais difíceis, como exemplo a lateral do nariz.



Touca Descartável

Assim como a luva descartável, é essencial utilizar uma touca descartável durante os procedimentos. A profissional e a cliente devem usar.



Faixa para cabelo

Durante o tratamento estético, além da touca você pode colocar uma faixa no cabelo de sua cliente, para maior proteção. A faixa deixará a touca mais firme, evitando que algum produto possa cair nos cabelos.



Espátulas

A espátula também é essencial em praticamente todos os procedimentos estéticos, pois serve para retirar o produto da embalagem e repassar para a cubeta.



Cubetas

A cubeta serve para receber o produto, para não misturar e para a praticidade.



Lençol descartável

Essencial colocar um lençol descartável na maca em cada atendimento.



Toalha de rosto

Essencial para remover resíduos de produtos, cremes e cosméticos que foram aplicados na pele.



Cosméticos

Você irá precisar de: demaquilante; higienizante facial; esfoliante; solução emoliente; loção tônica calmante ou adstringente (dependerá do tipo de pele); máscara calmante; filtro solar (de acordo com o tipo de pele).



APARELHOS

Lupa

Essencial para aproximar a pele do cliente, principalmente na hora da extração de comedões.



Vapor de Ozônio

Tem ação emoliente, facilitando a hora da extração.



Foto: <http://www.sergiomagazine.com.br/vapor-de-ozonio>

Desincruste

O desincruste é um procedimento feito com corrente contínua direta (aparelho de corrente galvânica), e tem como objetivo remover o excesso de oleosidade. Porém é feito apenas em peles muito oleosas.



Foto: <http://www.clinicamechi.com.br/tratamentos-faciais.html>

Alta Frequência

Aparelho que tem ação bactericida, fungicida, descongestionante e cicatrizante. É utilizada para acalmar a pele após a limpeza de pele.



Foto: <http://www.dgmeletronica.com.br/html/pt/produtos/alta-frequencia.html>

Ficha de Anamnese

Em qualquer tratamento estético, facial ou corporal, é necessário fazer a ficha de anamnese da cliente. Com esta ficha você poderá anotar todos os dados da cliente e sua queixa principal. Além disso, você pode anotar quais procedimentos foram feitos e quais produtos utilizados.

Você pode criar sua própria ficha de anamnese, colocando todas as informações que achar necessário. Porém você também encontra modelos prontos, onde basta preencher as informações de acordo com a cliente.

Antes de iniciar um tratamento, preencha a ficha com todos os dados da cliente. Você pode anotar os resultados da avaliação visual, palpatória e com a lâmpada de wood (você verá sobre esses assuntos nas próximas lições) na ficha de anamnese. Com a ficha e todas as suas informações, você poderá analisar e verificar o melhor tratamento para sua cliente.

Após preencher completamente a ficha de anamnese antes de iniciar os tratamentos, peça a assinatura da cliente. E lembre-se sempre de pedir a assinatura após cada tratamento feito.

Veja abaixo um modelo de ficha de anamnese facial:

Ficha de Anamnese Facial

Dados Pessoais

	Data : / /	Idade	
Nome :			Sexo :
Endereço :			Data Nasc :
Bairro :	Cidade:	CEP :	
Fones :	Res.:	Comercial:	Profissão :
Nacionalidade :	Cor:	Est. Civil :	E-mail :
Indicação :			
Motivo da Visita :			

Histórico

Fez tratamento estético anterior ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Antecedentes alérgicos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
Funcionamento intestinal regular?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Obs.:	
Pratica esportes?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
É fumante?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Alimentação balanceada ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Tipo ?	
Faz algum tratamento médico ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Usa ou já usou ácidos na pele?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
É gestante ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Filhos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Quantos ?
Portador de Marcapasso ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Presença de próteses metálicas ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Local ?	
Tem problemas cardíacos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Portador de epilepsia ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Portador de Marcapasso ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Antecedentes oncológicos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Ciclo menstrual regular ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Obs.:	
Usa método anticoncepcional ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Cuidados Diários e produtos em uso:	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Tem diabetes ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Próteses dentárias ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Costuma tomar sol ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Toma Tranquilizantes ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		

Termo de Responsabilidade

Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas.

Local e Data

Assinatura Cliente

Avaliação Facial



Foto: <http://amigaseafins.blogspot.com.br/2012/03/peeling-de-diamante.html>

Antes de qualquer procedimento estético, é essencial fazer um exame visual e palpatório. Com isso você poderá identificar o tipo e a espessura da pele, sensibilidade, presença de comedões (cravos) e acne, etc.

Veja abaixo como realizar o exame visual e palpatório:

VISUAL: nesta avaliação você irá apenas visualizar a pele, e verificar:

- Grau de oleosidade;
- Espessura da pele;
- Fototipo;
- Presença de discromias;
- Presença de comedões, pápulas, pústulas;
- Presença de millium;
- Condição dos poros;

PALPATÓRIO: nesta avaliação você deve tocar na pele para analisar:

- Espessura da pele
- Temperatura da pele;

- Elasticidade da pele: puxar a pele com a ponta dos dedos, e verificar se demora ou não para voltar; se voltar rápido tem boa elasticidade; se demorar para voltar, elasticidade comprometida;
- Turgor: se a pele é hidratada ou não.
- Sensibilidade: verificar se a pele fica vermelha rápida ou não.

*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

Lâmpada de Wood



Foto: <http://www.skpro.pt/pt/product/lampada-wood>

A lâmpada de wood, inventada por Robert Wood em 1903, é um acessório essencial para uso na área estética, pois permite que o profissional visualize a pele de forma mais eficaz, e serve como método de diagnóstico das discromias da pele. Também é conhecida como exame com luz ultravioleta ou luz negra.

Sua emissão de onda ultravioleta é gerada por um arco de mercúrio, através de um filtro feito de silicato de bário, com 9% de óxido de níquel, denominado filtro de wood.

A lâmpada de wood é utilizada para identificar discromias e outras patologias da pele.



Foto: <http://esteticaexpert.blogspot.com.br/2011/05/avaliacao-cutanea.html>

Ao ligar a emissão de luz, irá se formar uma coloração diferenciada do rosto, facilitando a visualização de manchas, ressecamento, presença de oleosidade, discromias, etc.

Este acessório é utilizado para fazer a análise da pele, durante a avaliação facial. Este procedimento não substitui a avaliação facial com a luz normal, apenas complementa.

Veja abaixo as cores que representam as discromias na lâmpada de wood:

Mancha Violeta Escuro: mancha superficial.

Mancha Violeta Claro: mancha profunda.

Hipocromia: bordas bem definidas.

Pele oleosa: fluorescência forte.

Pele desidratada: pouca fluorescência.

**Esta interpretação também pode variar de acordo com o fabricante da Lâmpada de Wood, por isso é indicado sempre ler a legenda do acessório.*



Foto: <http://gloriafisiodermato.blogspot.com.br/2014/03/analise-da-pele-com-luz-de-wood.html>

A avaliação com a lâmpada de wood deve ser feita com a pele limpa, sem resíduos de maquiagem ou outros produtos.

O ideal é utilizar a lâmpada de wood em um ambiente escuro, por causa da fluorescência.

É essencial sempre tampar os olhos da cliente ao ligar a lâmpada. Após o uso, sempre higienizá-la.

Lupa

A lupa é outro acessório indispensável no tratamento de limpeza de pele, pois serve para ampliar a imagem a ser observada. Com isso, é possível verificar a pele “mais de perto”, analisando assim os graus de acne, possíveis manchas, oleosidade, etc. A lupa é utilizada para o protocolo de avaliação facial e também na hora da extração, após a utilização do vapor de ozônio.

A lupa (de pala ou fixa) é um acessório essencial para a realização da limpeza de pele, já que permite que o profissional tenha o aumento preciso e a iluminação adequada para as áreas a serem tratadas.

Existem alguns tipos de lupas estéticas, como:

Lupa com Tripé e Bandeja



Lupa de Pala com luz



Lupa de Mesa



Vapor de Ozônio



Foto: <http://lubelezaestetica.blogspot.com.br/2013/06/vapor-de-ozonio-e-alta-frequencia.html>

O vapor de ozônio é um aparelho que traz vários benefícios a pele e é essencial no procedimento da limpeza de pele, já que tem ação emoliente e amolece os comedões para facilitar a extração.

O aparelho consiste em um aquecedor de água, que produz calor num gerador de alta frequência que provoca ionização.

Alguns aparelhos tem a opção de vapor + ozônio, e outros só de vapor (apenas água).

O vapor de ozônio tem ação desinfetante, cicatrizante, bactericida e fungicida. Além disso, aquece a pele, amolecendo os comedões. O ozônio é muito importante contra bactérias.

Este aparelho pode ser utilizado antes da extração; quando for necessário umidificar e/ou aquecer para baixar a resistência da pele; quando for necessário os efeitos do vapor quente; etc.

O vapor de ozônio pode ser utilizado em todos os tipos de pele, porém tem como contraindicações as peles sensíveis, telangiectasias e rosácea.



Foto: http://www.consultoriodeestetica.com.br/tratamentos_faciais/vapor_de_ozonio/

Como utilizar?

- >Encher o reservatório com água filtrada até o limite indicado.
- >Ligar e esperar o jato aquecer.
- >Deixar o jato sair e estabilizar.
- >Direcionar o jato para o rosto do cliente, sempre deixando uma distância de 30 a 40 cm.
- >Sempre proteger os olhos do cliente com compressas de algodão.
- >Deixar agir por 10-15 minutos.

*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

Veja abaixo um vídeo sobre o vapor de ozônio:

Alta Frequência



Foto: <http://www.dgmeletronica.com.br/html/pt/produtos/alta-frequencia.html>

É um aparelho de corrente alternada de frequência elevada, aplicada na pele através de eletrodos de vidro, que são fixados a uma bobina. Os eletrodos, que geralmente são formados por tubos ocos de vidro, têm como função conduzir a corrente. Existem diversos tipos de eletrodos, cada um com sua função específica. A alta frequência não é apenas usada na limpeza da pele, mas também em outros tratamentos faciais, corporais, tratamentos capilares e podologia.

A alta frequência é bactericida, fungicida, descongestionante e cicatrizante.

Seus principais efeitos fisiológicos são:

>aumento do metabolismo e oxigenação celular
>estimula a circulação periférica;
>tem ação sedativa;
>acelera a cicatrização;
>provoca a assepsia do local;

As indicações da alta frequência são: cauterização da pele pós-extração; pós-depilação; descongestionante.

A alta frequência tem como **contraindicação**: gestantes, cardíacos, marca-passo, neoplasias, implantes e pinos, inflamações, doenças vasculares, etc.

Manobras de Aplicação

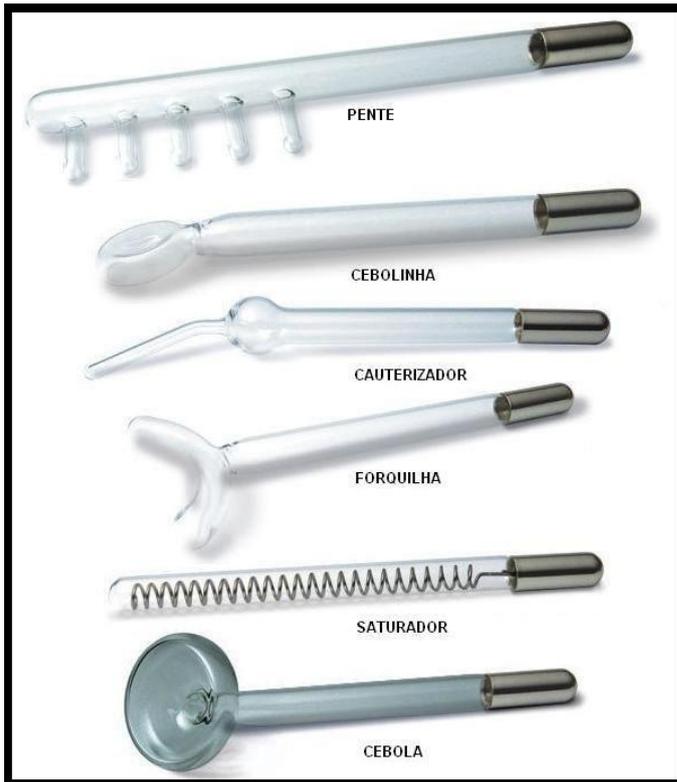
Fluxação: neste modo, o eletrodo fica em contato com a pele, na intensidade mínima. Deve deslizar com movimentos lentos. Indicação: peles sensíveis e congestionadas.

Faiscamento Direto: neste modo, o eletrodo fica alguns segundos afastados da pele. Indicação: peles desvitalizadas e atônicas.

Faiscamento Indireto: neste modo, o cliente deve segurar o eletrodo saturador com uma mão, e o profissional realiza suaves pinçamentos, percussões ou tamborilamentos. Indicação: peles congestionadas.

Fulguração: faiscamento direto com o eletrodo fulgurador, por 3 a 5 segundos na área a ser tratada. Indicação: auxiliar na cauterização de pústulas e cicatrização.

Veja abaixo alguns eletrodos da alta frequência:



Pente: Usado para tratamentos capilares, em seborreia e alopecia.

Standart Pequeno (Cebolinha): eletrodo usado em áreas pequenas, como supra-labial e canto das narinas. Manobras de fluxação e faiscamento direto.

Cauterizador (Fulgurador): Manobra de faiscamento direto para hemostasias em acne.

Forquilha: eletrodo usado em braços, pescoço e mamas. Manobras de fluxação e faiscamento direto.

Saturador: ajuda a aumentar a vascularização da pele. Este é o único eletrodo que pode ser usado com cosméticos.

Standart Grande (Cebola/Cebolão): eletrodo usado em grandes áreas. Manobras de fluxação e faiscamento direto.

Como utilizar?



Foto: <http://massagem-santos.blogspot.com.br/2013/08/as-maravilhas-da-alta-frequencia-para.html>

Na limpeza de pele, a alta frequência é utilizada após a extração. A pele deve estar limpa e completamente seca, e é indicado colocar uma gaze aberta sobre o rosto para aplica-la. Ao aplicar, sempre colocar o dedo na extremidade do eletrodo, e retira-lo somente depois do contato com a pele.

Tempo: máximo 15 minutos.

***Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

Veja abaixo um vídeo sobre o aparelho de alta frequência:

Limpeza de Pele – Passo a Passo

Agora que você já conhece o básico sobre acne, discromias, envelhecimento, e já sabe sobre todos os materiais que são utilizados, vamos ver o passo a passo da limpeza de pele.

Antes de tudo, observe a ficha de anamnese de seu cliente, para poder selecionar os produtos cosméticos (demaquilante, sabonete ou loção de limpeza, esfoliante, filtro solar, máscara facial, etc) adequados de acordo com o tipo de pele.

Há maneiras diferentes de fazer a limpeza de pele, porém isto irá depender do profissional e dos produtos e aparelhos utilizados.

Veja abaixo uma sequência, e depois um passo a passo de uma limpeza de pele:

- Demaquilar;
- Se for necessário, desincrustar;
- Limpar/Higienizar;
- Esfoliar;
- Aplicar o emoliente;
- Vapor de Ozônio;

- Extração;
- Alta Frequência;
- Loção Tônica;
- Máscara Calmante;
- Filtro Solar;

Demaquilar – se necessário

Deve se iniciar pelo demaquilante, para remover a maquiagem ou resíduos da pele. Coloque um pouco do produto no algodão, e aplique nos olhos, lábios e pele. Remova com algodão ou compressa de gaze embebida de água filtrada. Repita o processo até retirar completamente a maquiagem.



Foto: <http://clinicaesteticafortaleza.com.br/?p=10020>

Higienização

Agora é hora de higienizar a pele. Comece por este passo se não for necessário remover a maquiagem. Espalhe o produto (sabonete ou loção de limpeza) no rosto, e massageie com movimentos circulares. Retire com um algodão ou com compressa de gaze embebida em água filtrada. Neste procedimento, as sujidades são removidas da pele.



Foto: <http://blog.hfequipamentos.com.br/limpeza-de-pele-x-marcas-na-pele-mitos-e-cuidados-a-serem-seguidos/>

Esfoliação

Após limpar completamente a pele, é hora de remover as células mortas. Para isso realizamos a esfoliação. A esfoliação promove a renovação celular, facilitando a penetração de princípios ativos. Deve-se aplicar o esfoliante na face, pescoço e colo, com movimentos circulares. Remova com algodão ou com compressa de gaze embebida em água filtrada. A escolha do esfoliante irá depender do biótipo cutâneo. Quanto mais abrasivo, maior será o afinamento da pele. Existem vários tipos de esfoliantes: físicos (por meio de grânulos e movimentos circulares), químicos (por meio de substâncias ácidas) e mecânicos (por meio de dermoabrasão e outros aparelhos).



Foto: <http://corpoacorpo.uol.com.br/corpo-e-rosto/cuidados-com-o-rosto/como-esfoliar-o-rosto-da-maneira-correta/3418>

Emoliência + Vapor de Ozônio

A emoliência é um passo muito importante na limpeza de pele, e pode ser feita com um creme ou loção emoliente, ambos irão facilitar a extração. Você pode utilizar uma solução emoliente (como exemplo uma solução com trietanolamina) em compressas de algodão, juntamente como o vapor de ozônio, para facilitar a abertura dos poros antes da extração. Utilize o vapor de ozônio por aproximadamente 15 minutos.



Foto: <http://lubelezaeestetica.blogspot.com.br/2013/06/vapor-de-ozonio-e-alta-frequencia.html>

Além disso, se a pele for muito oleosa, pode ser feito o desincruste. O desincruste é uma técnica que utiliza o aparelho de corrente galvânica, atuando através do processo eletroquímico. Sua principal função é remover o excesso de oleosidade da pele.

Extração

Para a extração, o profissional deve utilizar um algodão com água mineral ou loção antisséptica. Também é possível utilizar o extrator, para os cantos mais difíceis de extrair.



Foto: http://stretchlages.com.br/site/?page_id=81



Foto: <http://asthetikbiomedicina.com.br/promocoes/limpeza-de-pele/>



Foto: <http://daianapontesestetica.blogspot.com.br/2012/05/limpeza-de-pele.html>

Alta Frequência

Como tem efeito cicatrizante, bactericida e descongestionante, a alta frequência é utilizada após a extração. O tempo de aplicação varia entre três, cinco e dez minutos. Sempre respeitar a intensidade da cliente. Lembre-se sempre que a pele deve estar completamente seca. Para maior proteção, coloque uma gaze em todo o rosto do cliente.



Foto: <http://www.negocioestetica.com.br/limpeza-de-pele-x-marcas-na-pele/>

Tonificação

O objetivo agora é equilibrar o pH da pele, e para isso é necessário aplicar o tônico facial. Existem diversos tipos: calmantes, nutritivos, adstringentes, hidratantes, etc. Aplique o tônico com um algodão.

Máscara

Aplique uma máscara calmante, secativa ou descongestionante. A escolha da máscara irá depender da pele da cliente e do objetivo do tratamento. O tempo de aplicação varia entre 10 a 20 minutos.



Foto: <http://beleza.culturamix.com/estetica/mascara-facial-com-iogurte-natural>

Filtro Solar

Após retirar a máscara facial, aplique o filtro solar de acordo com a pele da cliente. O filtro solar pode ser em gel, loção ou creme. Apesar de parecer ser apenas um pequeno detalhe, este último passo da limpeza de pele é indispensável.



Indicações e Contraindicações

A limpeza de pele pode ser feita em todos os tipos de pele. É indicada para acne de grau 1 e 2, revitalização cutânea, manutenção da saúde da pele, renovação celular, etc.

Tem como contraindicações: acne de grau 3 e 4, infecção e inflamação, lesões na pele, contraindicações da alta frequência e vapor de ozônio, etc.

Duração Total: em média uma hora e meia (90 minutos). A limpeza de pele pode ser feita uma vez por mês, porém irá depender de cada cliente.

Veja abaixo alguns vídeos de limpeza de pele:

Tipos de Máscara Facial



Foto: http://blogvs.ssbeneficios.com.br/mascaras-faciais-caseiras-saiba-como-fazer/#.U_JY6qO2vZ4

As máscaras faciais hidratam a pele e proporcionam um aspecto saudável. Há vários tipos de máscaras, com variadas funções. O ideal é finalizar a limpeza de pele aplicando uma máscara em todo o rosto, pescoço e pele, de preferência calmante.

Veja abaixo alguns tipos de máscaras faciais específicas para cada pele ou de acordo com o resultado que desejar:

Máscara Calmante: esta é a máscara mais indicada para aplicar após o procedimento de limpeza de pele, já que terá como objetivo acalmar a pele e diminuir a vermelhidão.

Máscara Hidratante: seu principal objetivo é hidratar a pele, deixando a macia e com brilho.

Máscara de Argila: tem poder desintoxicante e cicatrizante, hidrata, nutre e promove a limpeza profunda dos poros. Há vários tipos (cores) de argila, com diversas funções como: nutrição, melhorar a acne, efeito tensor, etc.

Máscara Firmante: este tipo de máscara é indicado para peles com tendência à flacidez, e possui princípios ativos indicados como tensine, DMAE, raffermine, etc.

Máscara Nutritiva: é indicada para peles muito ressecadas, e deve conter vitaminas e minerais em sua formulação.

Máscara Clareadora: é indicada para amenizar os tons mais escuros de manchas na pele, porém precisa oferecer VITAMINA C e outros ativos específicos que contenham efeito clareador.



Foto: <http://mdemulher.abril.com.br/blogs/corpo-saudavel/rosto-2/qual-e-a-funcao-dos-principais-ativos-das-mascaras-faciais/>

Dicas Básicas

De nada adianta fazer uma boa limpeza de pele e desejar ter a pele linda, se não tiver hábitos saudáveis. Uma alimentação rica em verduras e frutas, beber muita água diariamente e praticar exercícios físicos são apenas algumas das muitas dicas que você deve indicar ao seu cliente.



Além disso, remover a maquiagem e cuidar da pele antes de dormir é essencial. Dormir de maquiagem apenas favorece a desidratação da pele, o aparecimento de espinhas e cravos, e até alergias. Também auxilia no envelhecimento precoce e na perda de vitalidade da pele.

E mesmo se não usou maquiagem durante o dia, é essencial limpar a pele antes de dormir. Isto porque, a pele guarda sujidades, poeira, poluição e suor, que foram acumulados durante o dia, e se não forem removidos, podem prejudica-la.



Foto: <http://divatassiadesouza.blogspot.com.br/2012/08/o-por-que-de-tirar-maquiagem-antes-de.html>

Além disso, é durante a noite que a pele absorve melhor os nutrientes, já que neste período não sofre com agentes externos. Por isso a pele deve estar sempre limpa e bem cuidada. Escolha produtos hidratantes e nutritivos específicos para a noite e dia.

É necessário ter cuidados com os produtos que for aplicar no rosto. O correto é procurar um profissional para indicar o melhor produto, de acordo com o tipo de pele.



Foto: <http://maquie-se.com/2013/12/14/hidratante-facial-potente-barato-e-facil-de-achar/>
Outro cuidado essencial é aplicar filtro solar todos os dias, e não apenas nos dias de praia e sol. O uso diário de filtro solar evita manchas e doenças de pele no futuro.



Foto: <http://www.naturalmentebonita.com.br/2014/bem-estar-2/voce-sabe-aplicar-o-filtro-solar-corretamente/>

Voltando a falar de acne, recomende a sua cliente a nunca tentar retirar e/ou cutucar comedões e acnes sozinha, pois pode acabar se machucando e ainda piorando. É essencial procurar um profissional da área para fazer este trabalho. Outra dica importante é não ficar passando a mão várias vezes no rosto, pois pode deixa-lo mais oleoso.



Foto: <http://www.focaki.com.br/curiosidade/segredos-da-pele-perfeita/>

E por último, mas não menos importante, duas dicas essenciais que, além de promoverem a beleza, são ótimas para a saúde: dormir bem e evitar o estresse.



Foto: <http://www.uniaosaude.com.br/site/dicas-single/10-durma-bem:-uma-boa-noite-de-sono-e-essencial-para-a-qualidade-de-vida!.html>

Não basta apenas dormir 8 horas, mas sim ter um sono de qualidade. Evite barulhos e ruídos que possam atrapalhar. Se possível, escolha um lugar escuro, sem luzes, e evite ver televisão, utilizar o computador e falar ao telefone antes de dormir. Isto irá melhorar a qualidade de seu sono.



Foto: <http://www.dicasdemulher.com.br/dicas-para-ter-um-sorriso-bonito-e-saudavel/>

O estresse é amigo do envelhecimento precoce, algo que ninguém deseja, não é mesmo? Por isso evite ao máximo se estressar, pense positivo, viva em paz e sempre que possível sorria. Nada melhor do que um sorriso no rosto para deixar a pele ainda mais linda e saudável.

Bibliografia/Links Recomendados

LACRIMANTI, Lígia Marini (Coord.). Curso didático de estética. São Caetano do Sul: Yendis, 2008. 2 v.

LACRIMANTI, Lígia Marini (Coord.). Curso didático de estética. São Caetano do Sul: Yendis, 2008. 1 v.

<http://www.auladeanatomia.com/>

<http://www.abc.med.br/p/pele->

[saudavel/368904/limpeza+de+pele+o+que+e+como+fazer+quando+fazer+quando+nao+fazer+quais+os+cuidados+necessarios.htm](http://www.abc.med.br/p/pele-saudavel/368904/limpeza+de+pele+o+que+e+como+fazer+quando+fazer+quando+nao+fazer+quais+os+cuidados+necessarios.htm)

http://www.revistapersonalite.com.br/principios_ativos_despigmentante_50.php

<http://www.minhavidade.com.br/beleza/tudo-sobre/16857-limpeza-de-pele-o-tratamento-que-extermina-cravos-e-milium>

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/10/filtro-solar-deve-ser-usado-todo-dia-em-todas-areas-expostas-do-corpo.html>