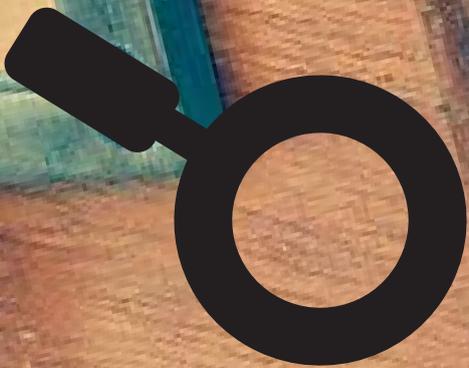


Top Secret



Os Segredos dos
Cuidados com a pele

COPYWRITE

Autor: Ana Pinheiro
Médica - CRMSP 98.484

Copywrite © 2016
[Todos os direitos reservados]

**Proibida distribuição, cópia ou
alteração sem consentimento do
autor.**

Este livro pode ser adquirido por educação, negócios, vendas ou uso promocional. Edição on-line também está disponível para este título. Para mais informações, contacte o nosso departamento de vendas corporativas / institucionais: contato@dermatosaude.com.br

Embora toda precaução tenha sido tomada na preparação deste livro, a editora e os autores não assumem nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes da utilização das informações aqui contidas.

INDICE REMISSIVO

SOBRE O AUTOR	2
O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS PRODUTOS PARA A PELE	3
CLASSIFICAÇÃO DA PELE	4
QUAIS OS TIPOS DE PELE	6
ETAPAS DE OURO NO TRATAMENTO DA PELE	10
TRATAMENTO COSMÉTICO PARA OS DIFERENTES TIPOS DE PELE	12
10 DICAS PARA SE MANTER BONITA DEPOIS DOS 30	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19

SOBRE O AUTOR

Olá !

Eu sou a Ana Pinheiro. Sou médica, formada na Faculdade de Medicina de Catanduva. Gosto muito de escrever e preparei esse e-book com muito carinho.

Meu objetivo aqui é somente informar.

Espero que vocês gostem e me perdoem pelos possíveis erros gramaticais e de digitação que podem ter passado despercebidos.



CRM - SP 98.484

RQE 42.184

RQE 42.185

Ciência da Pele

Dra Ana Pinheiro

Brasil / SP

www.cienciadapele.dermatosaude.com.br

CUIDADOS COM A PELE

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS PRODUTOS PARA A PELE.

Não ter informações suficientes sobre os produtos que você usa, pode sair caro. Se você não conhecer a sua pele, não saber qual o tipo da sua pele, você estará comprando produtos não específicos e poderá estar jogando dinheiro fora. Você precisa diferenciar o que sabe do que precisa saber sobre os produtos para a pele.

Quando você for escolher um produto para a pele você precisa se perguntar:

- 1 – É o produto certo para o meu tipo de pele?
- 2 – Contêm quantidade suficiente de ingredientes ativos para serem eficazes?
- 3 – São feitos para a minha necessidade?
- 4 – São agradáveis?
- 5 – São fáceis de encontrar?

A avaliação da pele sadia e a sua interpretação correta servem para que o dermatologista possa te orientar nos cuidados mais adequados para a sua aparência. Aprender a cuidar da pele sadia é muito importante, pois assim se podem evitar diversas lesões cutâneas.

Hoje em dia, uma consulta com o dermatologista não é mais considerada um privilégio de ricos e famosos. Ter uma pele tratada e saudável é essencial na nossa vida.

CLASSIFICAÇÃO DA PELE

Pessoas de diferentes origens e raças podem possuir o mesmo tipo de pele. Por isso, se diz que o tipo de pele é universal. Em muitas ocasiões, pessoas com o mesmo tipo de pele terão o mesmo plano de tratamento, mas às vezes a cor da pele, e a presença de lesões ou manchas na pele pode ser um fator diferencial e o produto ser diferente.

A classificação dos tipos de pele é complexa e deve ser feita no momento do exame da sua pele onde será avaliado o grau de hidratação, coloração da pele, sensibilidade, etc. Assim é possível ter uma pele hiperseborréica e desidratada, o que é, inclusive, bem frequente.

A classificação da pele em 4 tipos (normal, seca, oleosa e mista) foi desenvolvida por Helena Rubinstein no início do século XX.

Helena Rubinstein foi praticamente a inventora da indústria cosmética. Ela desenvolveu um creme facial específico para a beleza que foi lançado em 1902, na Austrália e fez um sucesso imediato entre as mulheres. Foi a partir desse creme que Helena Rubinstein deu início a um dos maiores impérios do setor de beleza.



Ela classificou a pele em 4 tipos: normal, oleosa, seca e mista. E desde então muitas pessoas se orientam por esta classificação para comprar os produtos para a pele.

Porém esta classificação desenvolvida há anos, foi uma classificação cosmética e não descreve os quadros que encontramos na vida real. Com isso, existem hoje, outras maneiras de se classificar a pele.

Devemos levar em conta a pigmentação, a sensibilidade ou resistência da pele, a tendência a enrugar ou não e a hidratação da pele para assim ter uma classificação mais específica para o seu tipo de pele.



QUAIS OS TIPOS DE PELE ?

Após estudos controlados realizados na França e na Áustria, foi publicado um artigo científico sugerindo uma nova classificação para os tipos de pele, discordando assim da típica classificação da pele da face em seca, oleosa, normal e mista.

Aqui vou especificar um pouco esses tipos de pele

Então, segundo uma das novas classificações da pele, nós temos:

- ✔ PELE EUDÉRMICA OU NORMAL
- ✔ PELE SEBORRÉICA OU OLEOSA
- ✔ PELE ALÍPICA
- ✔ PELE DESIDRATADA OU SECA
- ✔ PELE MISTA OU COMBINADA



1 – PELE EUDÉRMICA OU NORMAL:

Possui uma textura lisa e suave. É flexível. Poros são pouco visíveis e as secreções sebáceas e sudoríparas estão em equilíbrio. Não apresenta lesões visíveis. É característica da pele infantil, mas muitos adultos possuem este tipo de pele, equilibrada.

2 – PELE SEBORRÉICA OU OLEOSA X PELE ALÍPICA:

A pele seborreica é oleosa e brilhante. Há aumento das secreções sebáceas e sudoríparas. Sua espessura está aumentada e sua textura não é lisa, e sim granulosa. Os poros estão aumentados e há tendência a formação de cravos e espinhas.

A pele alípica é muito fina e seca devido a pouca produção sebácea. O conteúdo aquoso da pele está normal. Em geral tem telangiectasias (vasinhos visíveis na face) e tendência à rosácea (vermelhidão na face). Os mais predispostos a terem este tipo de pele são as pessoas de peles claras e acima de 40 anos de idade e os idosos por diminuição da capacidade de manter a hidratação da pele.



3 – PELE DESIDRATADA OU SECA X PELE HIDRATADA:

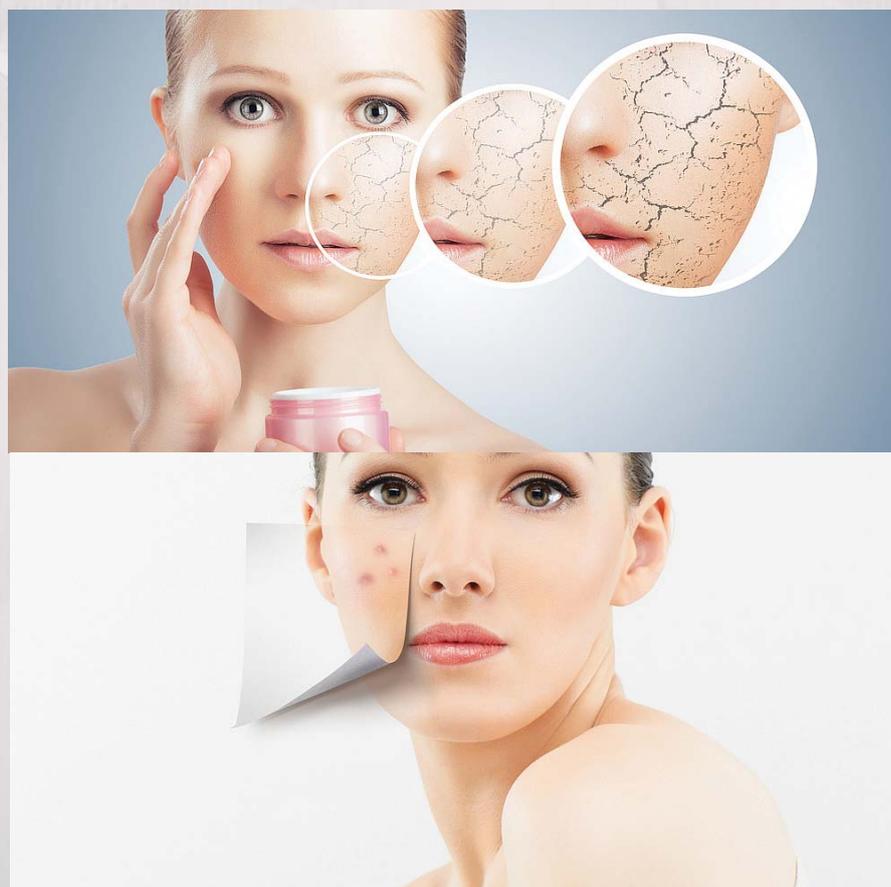
A pele desidratada se deve muitas vezes por condições climáticas que levam a uma perda de água maior da pele, como os ventos, o frio e a baixa umidade. Apresenta-se ressecada, com descamação fina e muitas vezes deixa a aparência de falsas rugas na pele.

Em ambientes úmidos e quentes a pele em geral, é mais lubrificada e às vezes se torna até “pegajosa”.

A pele hidratada se mostra túrgida, lisa, viçosa e de consistência elástica, agradável ao toque.

4 – PELE MISTA OU COMBINADA:

Este tipo de pele é uma variação da pele oleosa. Caracteriza-se pela associação de áreas seboreicas com áreas de pele normal ou seca. Na zona T da face (nariz, queixo e testa) predominam áreas seboreicas, enquanto o restante da face normalmente apresenta pele seca ou normal.



Como disse antes, além dessa classificação, é preciso saber diversos outros fatores e condições da pele para podermos prescrever o produto mais adequado a sua pele.

A grande procura por tratamentos personalizados e eficazes forçou as empresas a inovarem suas tecnologias para oferecer ao público uma ampla variedade de fórmulas compatíveis com as necessidades dos diferentes tipos de pele.

Com isso, temos muitos produtos bons no mercado, só precisamos conhecer nossa pele para acertarmos no produto.

Além do tipo de pele devemos sempre avaliar as condições em que ela se encontra. Se é uma pele com tendência a enruguar ou se é firme. Se possui facilidade para ficar sensível ou se é resistente. E se possui tendência a manchar.

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

AS ETAPAS DE OURO NO TRATAMENTO DA PELE:

- 1 – Limpeza**
- 2 – Tonificação**
- 3 – Hidratação**
- 4 – Fotoproteção**

ETAPAS DE OURO NO TRATAMENTO DA PELE

AGENTES DE LIMPEZA:

O objetivo aqui é remover o excesso de oleosidade e impurezas, como resíduos de maquiagem, poluição, suor e células mortas, sem causar forte ressecamento ou acentuação de rugas.

Os sabonetes podem ser encontrados na forma líquida, cremosa, em mousse e em barra. Os sabonetes líquidos, em geral, são menos agressivos e mais suaves.

Existem também, além dos sabonetes, as loções de limpeza, que são consideradas uma evolução dos sabonetes. Fazem limpeza profunda, mantêm a umidade natural da pele e não são irritantes, podendo ser usadas na região dos olhos.



TONIFICAÇÃO:

As loções tônicas devem ser aplicadas após a limpeza da pele. Elas finalizam a limpeza da pele retirando os resíduos que não foram totalmente removidos na etapa anterior, além de equilibrar o PH da pele.

Suas ações podem ser transitórias, normalizando características estéticas (tônicos adstringentes) ou funcionais (tônicos descongestionantes).

HIDRATANTES:

Possuem propriedades que aumentam a maciez, melhoram a textura e a flexibilidade da pele e criam uma barreira protetora na pele contra agressões externas, prevenindo o ressecamento.

A hidratação é fundamental para todos os tipos de pele, já que sua principal finalidade é repor a camada de proteção da pele permitindo manter o teor de água da pele adequado.

Em geral, os hidratantes são cremes ou loções. Atualmente, as fórmulas hidratantes possuem associados princípios ativos que simulam os constituintes da pele (como colágeno, ácido hialurônico, etc) e substâncias antioxidantes que previnem a formação de radicais livres (responsável, entre outras coisas, pelo envelhecimento).

FOTOPROTEÇÃO:

O uso de filtros solares está cada vez mais disseminado e estimulado, sendo atualmente considerados essenciais para o uso diário. Existem inúmeros tipos de protetores solares no mercado, mas o ideal é que ele proteja contra os raios solares UVB (FPS) e UVA (PPD) e seja para o seu tipo de pele.



Conhecendo o seu tipo de pele e sabendo as etapas que você deve seguir no plano de tratamento, vamos conhecer agora o mais indicado para os diferentes tipos de pele. Não vamos levar em consideração aqui os outros aspectos avaliados durante o exame da pele, como pigmentação, resistência da pele, etc...

TRATAMENTO COSMÉTICO PARA OS DIFERENTES TIPOS DE PELE:

PELE NORMAL:

A limpeza diária deve ser feita com um agente de limpeza suave e de preferência livre de sabão. Muitas vezes esses agentes têm em sua fórmula o princípio ativo alfa bisabolol (princípio da camomila) 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, óleos mineirais e propilenoglicol com quantidades mínimas de petrolato ou lanolina.

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 à síntese de colágeno que é responsável pela elasticidade e firmeza da pele e a vitamina E mantem 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:

Para a limpeza são recomendados produtos contendo agentes tensoativo capazes de remover o excesso de óleo presente neste tipo de pele.

Os agentes de limpeza possuem ingredientes com ação secativa (como óxido de zinco, caolim, etc) 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, enxofre ou resorcina. Independente da escolha, sempre lavar o rosto com água fria, pois a água quente pode ativar a produção das glândulas sebáceas.

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, resorcina, 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 como o PCA-NA, ginkgo biloba são utilizados em produtos para pele oleosa.

Máscaras de limpeza e esfoliantes também são indicadas neste tipo de pele.

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

PELE SECA

A limpeza neste tipo de pele 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 antienvelhecimento, 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

A limpeza da pele mista deve ser feita com um sabonete líquido suave ou uma loção de limpeza, que deve ser usada 2x ao dia.

Somente na zona T (queixo, nariz e testa), a limpeza deve ser complementada com um tônico com baixo teor alcoólico e com adstringentes suaves (hamamélis, mentol e cânfora).

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.

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, calor, 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, anti-inflamatório) 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.

Uso de 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.

10 DICAS PARA SE MANTER BONITA DEPOIS DOS 30

1 – BEBA DE 2 A 3 LITROS DE ÁGUA TODOS OS DIA

A água além de fazer bem para o seu corpo também mantém a pele hidratada. É fundamental para o viço, elasticidade e equilíbrio da pele.

2 – ADOTE UMA DIETA SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada ajuda na eliminação e controle dos radicais livres. Além disso, os nutrientes e vitaminas desta dieta mantém a beleza da pele, cabelo e unhas.

3 – PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE

Além de ajudar na flacidez e celulite, que aparecem com mais força a partir dos 30, controlam o metabolismo e ganho de peso.

4 – EVITE CONSUMO DE CIGARROS, DROGAS E O EXCESSO DE ÁLCOOL

Todas essas substâncias atuam diretamente no envelhecimento da pele além de serem nocivas para o seu organismo.

5 – DURMA BEM

Uma boa noite de sono ajuda a manter o estresse longe além de deixar a pele mais bonita e evitar as tão odiadas olheiras.

6 – USE PROTETOR SOLAR

Proteger-se do sol é o principal fator para combater o envelhecimento da pele, as manchas e possíveis cânceres de pele.

7 – PROCURE UM DERMATOLOGISTA

Uma consulta com o dermatologista anualmente após essa idade é imprescindível se você quer envelhecer bem e melhor.

8 – VÁ AO GINECOLOGISTA AO MENOS UMA VEZ AO ANO

O aparecimento de doenças ginecológicas, como câncer de colo de útero, mama e ovário aumenta bastante nesta idade. Por isso uma consulta anual é quase que obrigatório. Além do mais, mudanças hormonais são bastante comuns a partir desta idade.

9 – CONSULTE UM CARDIOLOGISTA

Aos 30 anos é o momento ideal para uma primeira consulta com o cardiologista, pois é quando começam a aparecer os primeiros sinais de envelhecimento e possíveis doenças cardiológicas.

10 – LIBERE O ESTRESSE

O estresse é um dos principais inimigos da pele, pois acelera o seu envelhecimento. Atividades que relaxam como meditação, ioga, leitura e um bom papo com os amigos fazem bem para o corpo e para a mente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conhecer a nossa pele é o primeiro passo para mantê-la saudável e bonita.

Precisamos fazer uma avaliação, ao menos, anual para verificarmos alterações na pele e adequar o tratamento.

Seguir as etapas de cuidados diários com a pele é outro fator essencial. Em todas as idades, limpar, tonificar, hidratar e proteger a pele do sol é fundamental.

Agora você já sabe o que fazer e por onde começar.

A saúde da sua pele é importante ! Cuide dela !

Abraços,
Até a próxima.

www.cienciadapele.dermatosaude.com.br