



**Cuide de sua
pele em casa!**

Apresentação

Olá, tudo bem contigo?

Esse e-book é um bônus para você que está em casa nesse período, sem acesso a uma clínica de estética, salão de beleza e que não tem ideia ou até mesmo já tem alguma noção de como cuidar de sua pele em seu lar.

Não sei se você sabe, mas cuidar da pele tem uma rotina de cuidados, é essencial para sua saúde. Sim, para sua SAÚDE! Muitas pessoas não sabem, mas a pele é um órgão, e é essencial para entre outras coisas, a melhora da imunidade e através dela podemos identificar vários problemas em outros órgãos do corpo.

Mas... Quem vos fala sobre isso??

Eu me chamo Larissa, sou fisioterapeuta com vários anos de atuação em Ortopedia, Neurofuncional (atuo com pacientes com problemas neurológicos) e Dermato-Funcional (a área da fisioterapia que trata dos problemas estéticos) e sou proprietária do Projeto Corpoestímulo, que envolve essas áreas da Fisioterapia, trazendo conteúdos de qualidade para você no Instagram.

Através desse e-book, Conversarei com você sobre a pele como um órgão, suas funções, um passo-a-passo para você manter sua pele saudável e alguns esclarecimentos a respeito do uso e composição dos cosméticos.

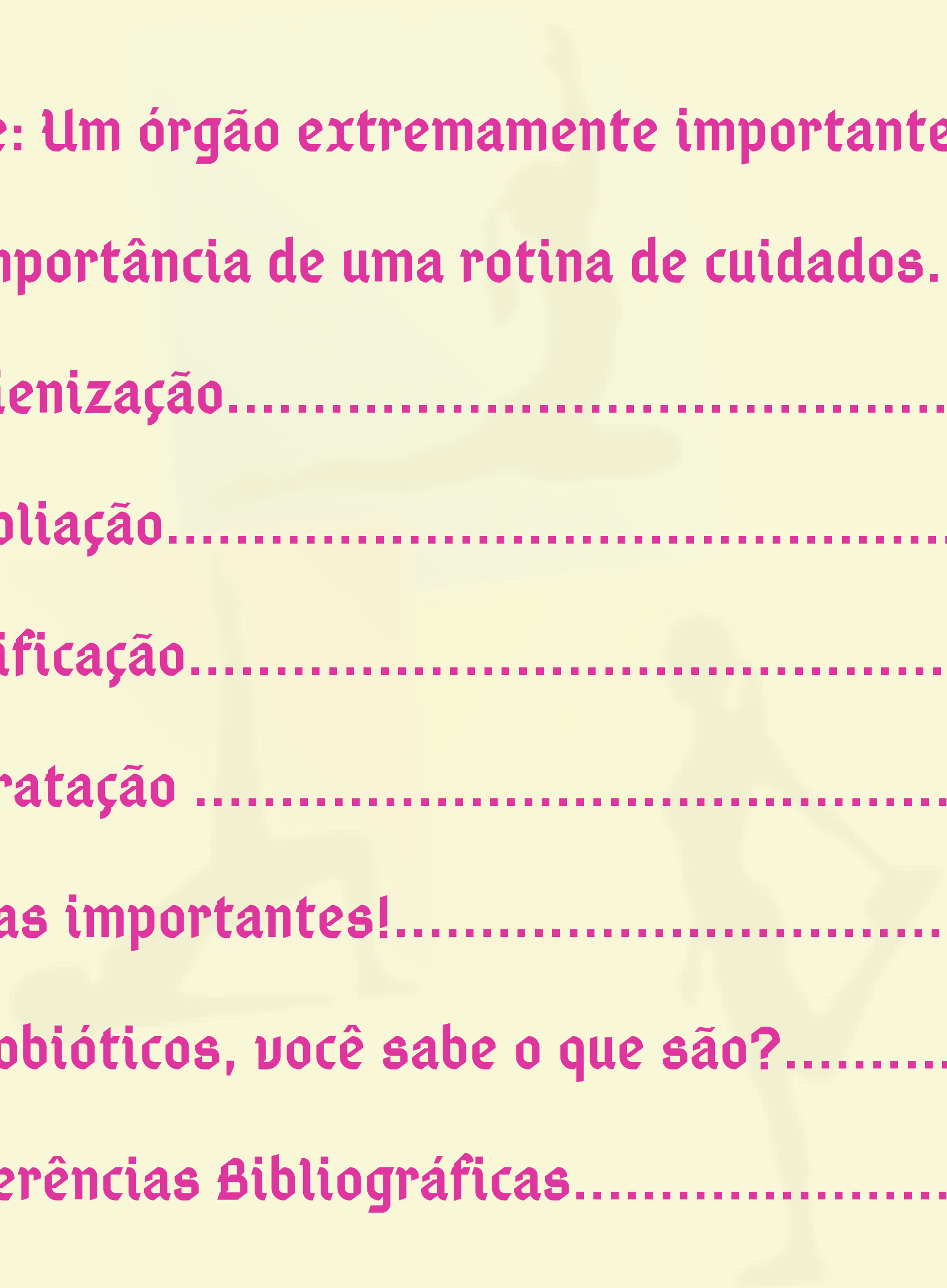
Vamos nessa??



Larissa Sousa do Nascimento
Crefito: 220702-F



Sumário



Pele: Um órgão extremamente importante!.....5

A importância de uma rotina de cuidados.....7

Higienização..... 9

Esfoliação.....11

Tonificação.....12

Hidratação 13

Notas importantes!.....14

Xenobióticos, você sabe o que são?.....15

Referências Bibliográficas.....16

CORPOESTÍMULO



Pele: Um órgão extremamente importante!

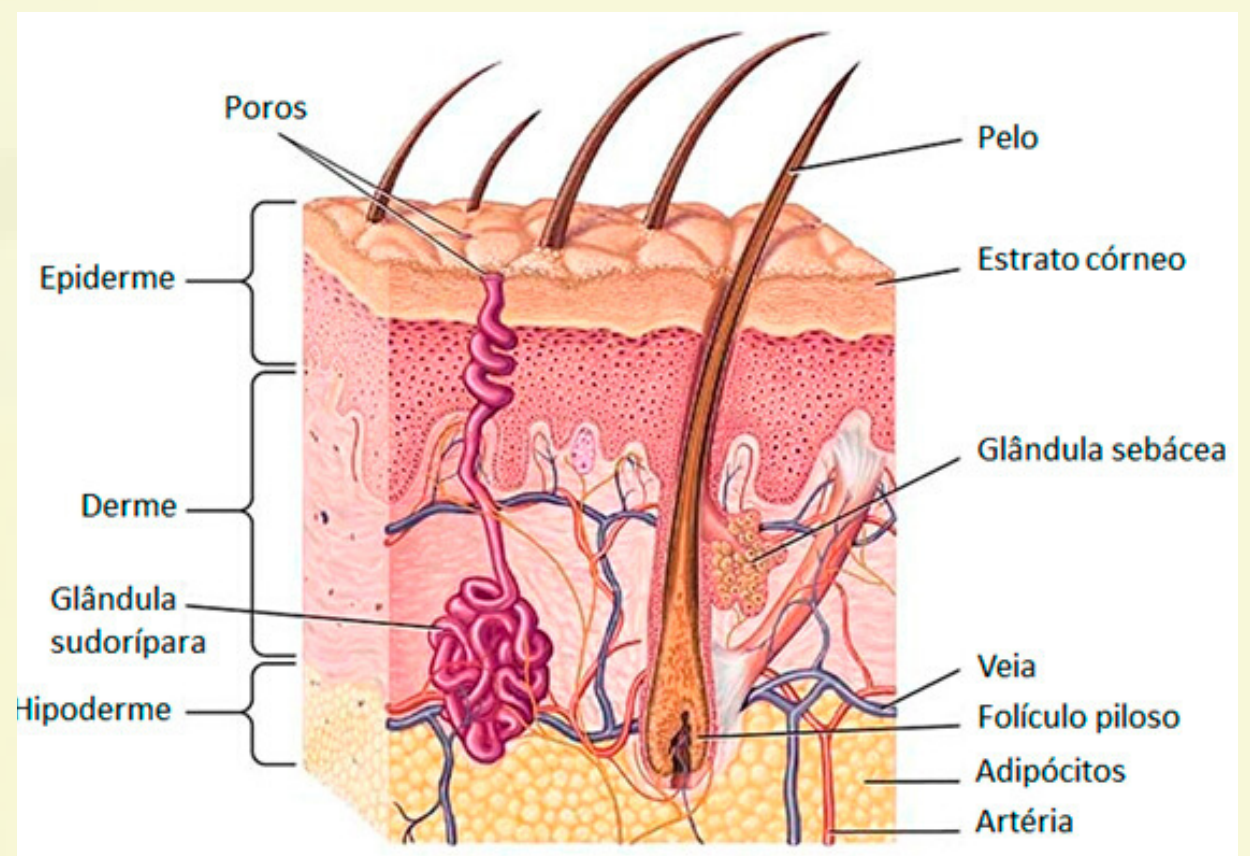
A pele é o maior órgão do corpo e corresponde a 16% do peso corporal. Reveste todo o corpo e apresenta como funções:



- Proteção contra lesões, invasão bacteriana e desidratação;
- Regulação da temperatura do corpo;
- Recepção de sensações contínuas do meio ambiente (tato, temperatura e dor);
- Absorção de radiação ultravioleta (uv) solar para a síntese de vitamina D.
- Excreção pelas glândulas sudoríparas e sebáceas;

A pele apresenta duas camadas:

- A epiderme (mais superficial, em contato com o ambiente),
- E a derme (mais profunda), de onde surgem os pelos, as glândulas sebáceas (que produzem o sebo ou a oleosidade) e as glândulas sudoríparas (produzem suor).
- A hipoderme fica logo abaixo da derme. É lá que se encontram as células de gordura.



Cuidar da sua pele é extremamente importante para a conservação de suas funções!

A importância de uma rotina de cuidados

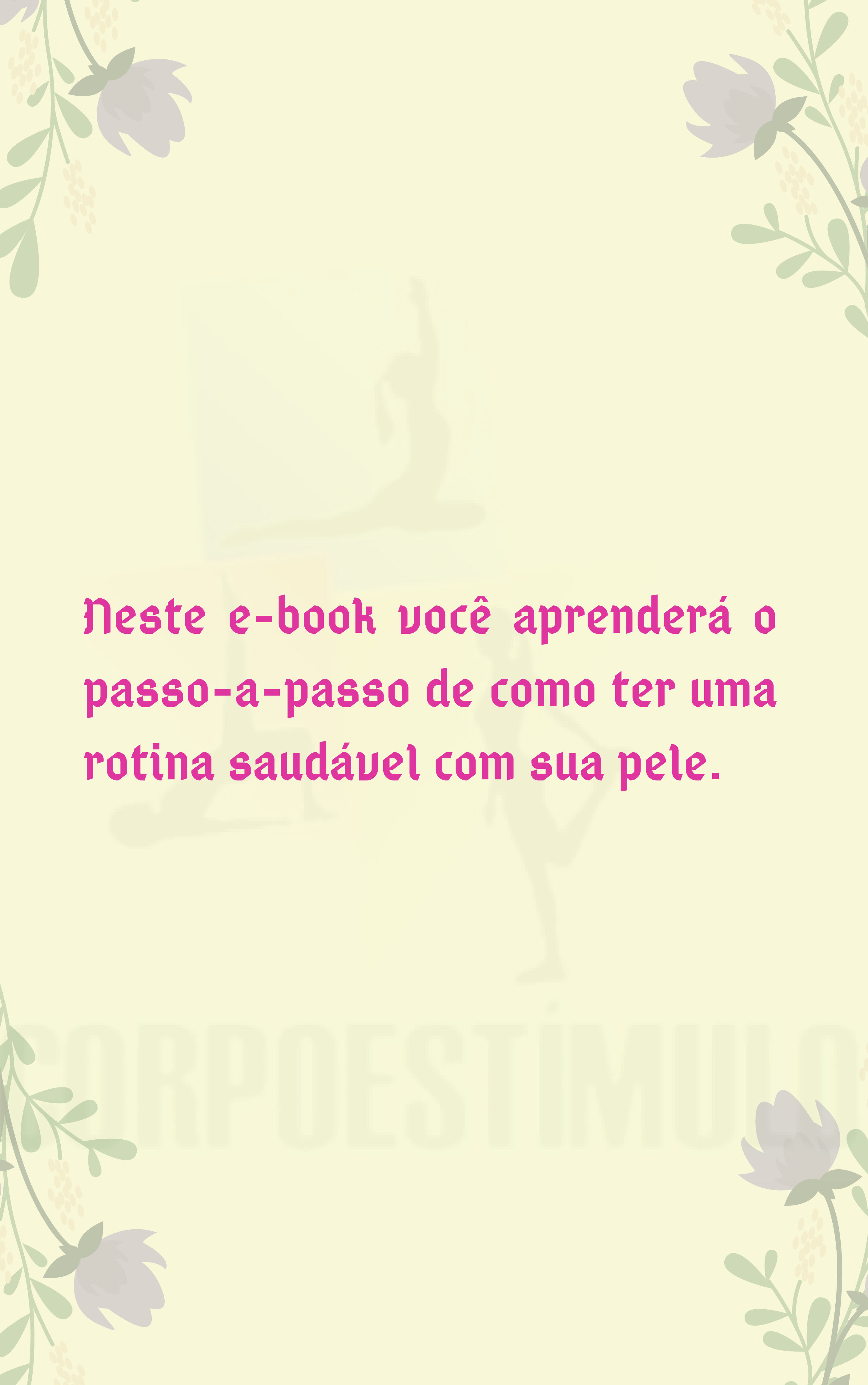
Manter a sua pele saudável todos os dias é muito importante!

Ao longo do dia, com os agentes externos, alterações de temperatura, poluição, maquiagem, cosméticos, a pele vai ficando obstruída e intoxicada, o que acaba estimulando a produção excessiva de sebo aumentando a oleosidade da pele favorecendo o aparecimento de acne.



Os agentes internos por sua vez, como a alimentação que muitas vezes não é adequada, degradam o colágeno da pele e promovem o envelhecimento.





**Neste e-book você aprenderá o
passo-a-passo de como ter uma
rotina saudável com sua pele.**

CORPOESTÍMULO

Higienização

É uma etapa muito importante. Através da higienização pode-se remover as sujidades e impurezas da pele, além de prepará-la para as outras etapas.



Antes de falar como realizar a higienização, precisamos falar sobre o sabonete. O sabonete ideal para higienização é o líquido, próprio para a região da face.



A quantidade de sabonete para higienização corresponde a um pouco menos que uma moedinha de 10 centavos.

Se sua pele estiver maquiada, é necessário removê-la, ou higienizando mais de uma vez, ou utilizando água micelar.



Colocar a quantidade indicada de sabonete líquido na mão (que já foi devidamente higienizada) e aplicar em toda a face, em movimentos ascendentes (para cima) sem esfregar ou massagear.



Remover com água corrente, e partir para o próximo passo.

Esfoliação

A esfoliação é um passo extremamente importante, pois remove as células mortas e atua na renovação celular.

O ideal é que você utilize um dermocosmético próprio para essa finalidade, uma vez que utilizar produtos ditos como "caseiros", pode provocar lesões na pele.



A quantidade para esfoliação facial é de uma "gota" generosa do produto. Coloque a quantidade indicada no dorso da mão, aplique na face com os dedos e espalhe sem esfregar ou massagear, fazendo movimentos ascendentes, partindo do meio da face para as laterais.



Remova com água corrente e vamos para o próximo passo.

Tonificação

A tonificação é um passo muito importante na sua rotina de cuidados. É nesse passo que a pele é reequilibrada, os óstios antes dilatados com a esfoliação são fechados, além de promover a restauração de alguns elementos perdidos ao longo do dia.



Você pode utilizar um algodão, embebendo-o com o tonificante e aplicando na face com pequenas batidinhas, sem fazer o arraste do algodão sobre a pele. Aguarde a absorção do tônico.

Hidratação

Através da hidratação podemos repor elementos perdidos ao longo do tempo, estimular produção de colágeno, emoliência dos comedões (amolecimento de cravos) e até realizar preenchimento natural a depender do ativo utilizado (como produtos contendo ácido hialurônico)!

Você pode utilizar um creme (ideal para peles secas) gel-creme, gel ou sérum (para peles mistas e oleosas).



Se você utilizar uma máscara, deve aplicar (retirando do potinho com uma espátula, nunca com as mãos), aplicando na face em movimentos ascendentes e deixando agir pelo tempo determinado no rótulo; removendo em água corrente.



Notas importantes



Recomendo fazer o passo-a-passo ensinado neste e-book a noite, e pela manhã realizar apenas a higienização, tonificação e fotoproteção (uso do protetor solar indicado para a sua pele).

Nunca exceda o tempo de ação indicado pela máscara, ou pelo hidratante. Após o tempo indicado no produto, o mesmo perde suas propriedades e não terão efeito sobre a pele.

Ao enxugar a face com uma toalha limpa, dê batidinhas leves, nunca esfregue o tecido na pele.

Ao aplicar os sérums, você pode não precisa removê-los, e para facilitar a absorção dando aquelas mesmas batidinhas feitas na fase de tonificação dê pequenas batidinhas no local com as pontas dos dedos.

Xenobióticos: Você sabe o que são?

Nome estranho não é? Mas... Do que se tratam?

Xenobióticos são substâncias consideradas estranhas e agressivas ao nosso organismo.

Estão presentes em sua maior parte em produtos industrializados (pesticidas agrícolas, inseticidas, plásticos, produtos de limpeza, produtos de higiene pessoal, cosméticos, fármacos).



Confira na tabela abaixo, algumas substâncias consideradas xenobióticos presentes em cosméticos.

Tipo de produto	Substância
Óleo Mineral	Paraffinum liquidum, Paraffin, Petrolatum,
Conservantes parabenos	Propylparaben, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Isobutylparaben,
Conservantes que liberam formol	Quartenium, Diazolinidil Urea, DMDM Hydantoin e Imidazolidinyl urea,
Propilenoglicol	Propylene Glycol
Bisfenol A	Bisphenol A

Essas informações você pode encontrar no rótulo do cosmético, na parte de composição. Existem cosméticos que já são produzidos sem a presença de xenobióticos e no próprio rótulo na parte da frente, eles apresentam essas informações.

Referências Bibliográficas

GARTNER, Leslie P. Tratado de histologia. 4. ed. Tegumento (Pele e Anexos Cutâneos) Rio de Janeiro: Elsevier, p.264-265, 2017.

MAURICE, C. F; HAISER J.H; TURNBAUGH, P.J. Xenobiotics Shape the Physiology and Gene Expression of Active Human Gut Microbiome; Elsevier Inc, p.39-50, 2013.

LISTA DE XENOBIÓTICOS EM COSMÉTICOS DIÁRIOS.25 Set. 2018. Disponível em <<http://www.momentodaestetica.com.br/lista-de-xenobioticos-em-cosmeticos-diarios/>>

Gostou do e-book? Eu trouxe aqui informações essenciais para você manter sua pele saudável. Quando você cuida de sua pele, você está cuidando de sua saúde.

Mantenha sua pele saudável, ela é o seu maior órgão e a primeira barreira do seu corpo contra agentes externos!

Um grande abraço!

Larissa Sousa