



odooxy

Guia de
**Cuidados com
a Pele**



Um guia de cuidados diários com a pele para quem deseja **proteger o rosto dos sinais do envelhecimento**, e **preservar a beleza e jovialidade** do maior órgão do corpo humano.



Índice

Introdução	03
Conheça o seu tipo de pele	04
Limpeza diária da pele	10
Esfoliação	13
Tonificação	15
Hidratação	17
Nutrição	19
Proteção solar	21
Estética de alto impacto e seus benefícios para pele	28
O que não fazer: 10 atitudes proibidas no cuidado com a pele	32





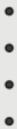
Introdução

Por estar sempre exposta, a pele **sofre diretamente os efeitos do ambiente, como o contato diário com a luz do sol e a poluição.**

Se você não levar uma rotina de cuidados com a pele **desde cedo, mais rápido irão surgir os efeitos do envelhecimento precoce, como marcas, linhas de expressão, rugas e manchas.** Sinais que afetam muito a nossa autoestima! Mas, mesmo sabendo da importância desses cuidados, é **difícil encontrar informações completas** sobre como deve ser o passo a passo de proteção da nossa pele diariamente, de acordo com as características de cada pessoa.

Para levar informação e te ajudar a proteger a sua pele o quanto antes dos efeitos do envelhecimento, nós reunimos um guia completo com os cuidados essenciais que você deve ter, com orientações para cada tipo de pele. **Continue com a gente nessa leitura fundamental para quem deseja manter a jovialidade, beleza e saúde, mesmo com o passar dos anos.**





1º cuidado

Conheça o

seu tipo de pele

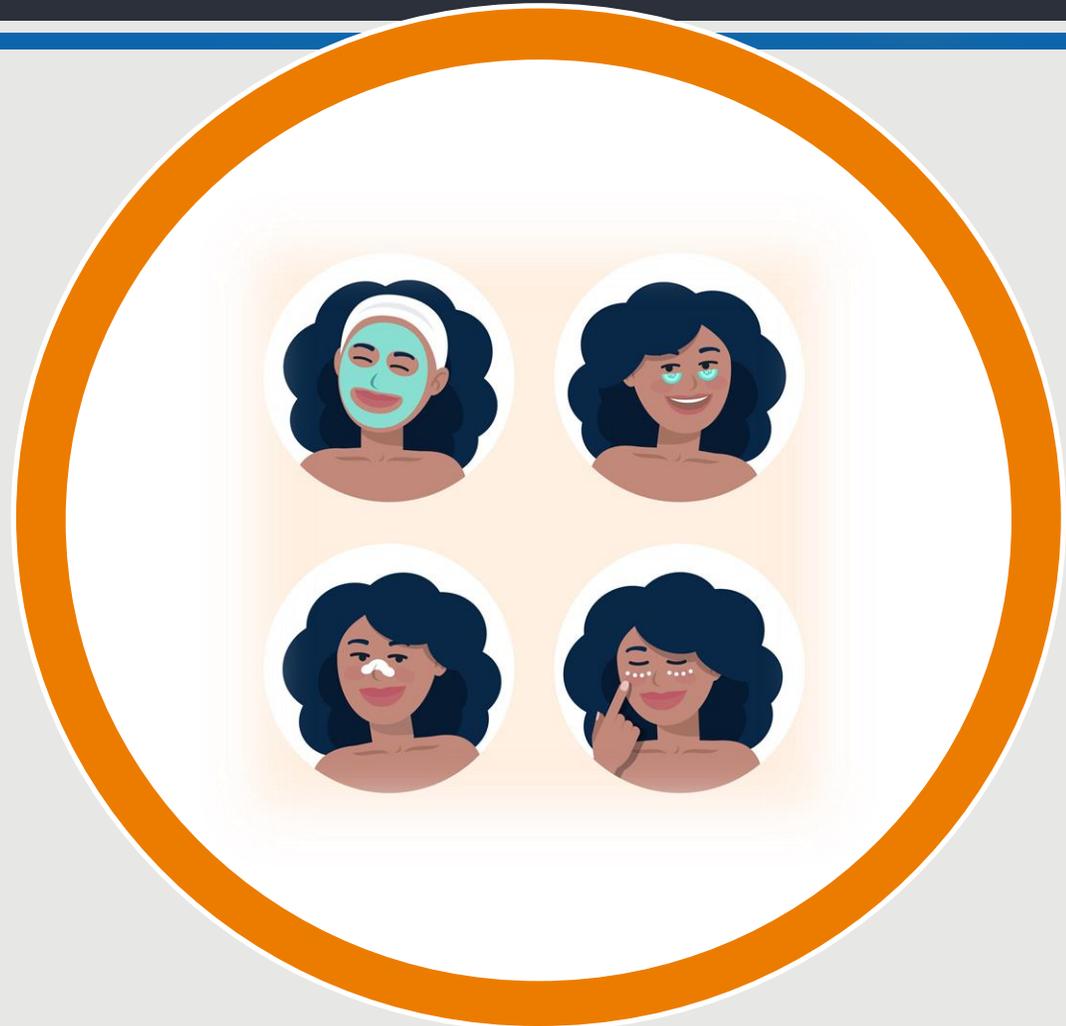


Conhecer o seu tipo de pele

é fundamental para definir os produtos utilizados na sua rotina de cuidados

Pele normal

Este tipo de pele possui uma textura suave e saudável, com aparência viçosa e, normalmente, poros fechados. É quando há um equilíbrio entre gordura e líquidos que garantem uma boa hidratação. Tem aparência macia e, geralmente, possui tons rosados e cor homogênea.



Conhecer o seu tipo de pele

é fundamental para definir os produtos utilizados na sua rotina de cuidados

Pele seca

Na pele seca, há uma deficiência de hidratação. Esse tipo de pele costuma escamar com mais facilidade, além disso, é comum o surgimento de pequenas fissuras. Possui um aspecto fosco e sem brilho, com poros pouco visíveis. Também pode ter uma aparência esbranquiçada e ser bem sensível.

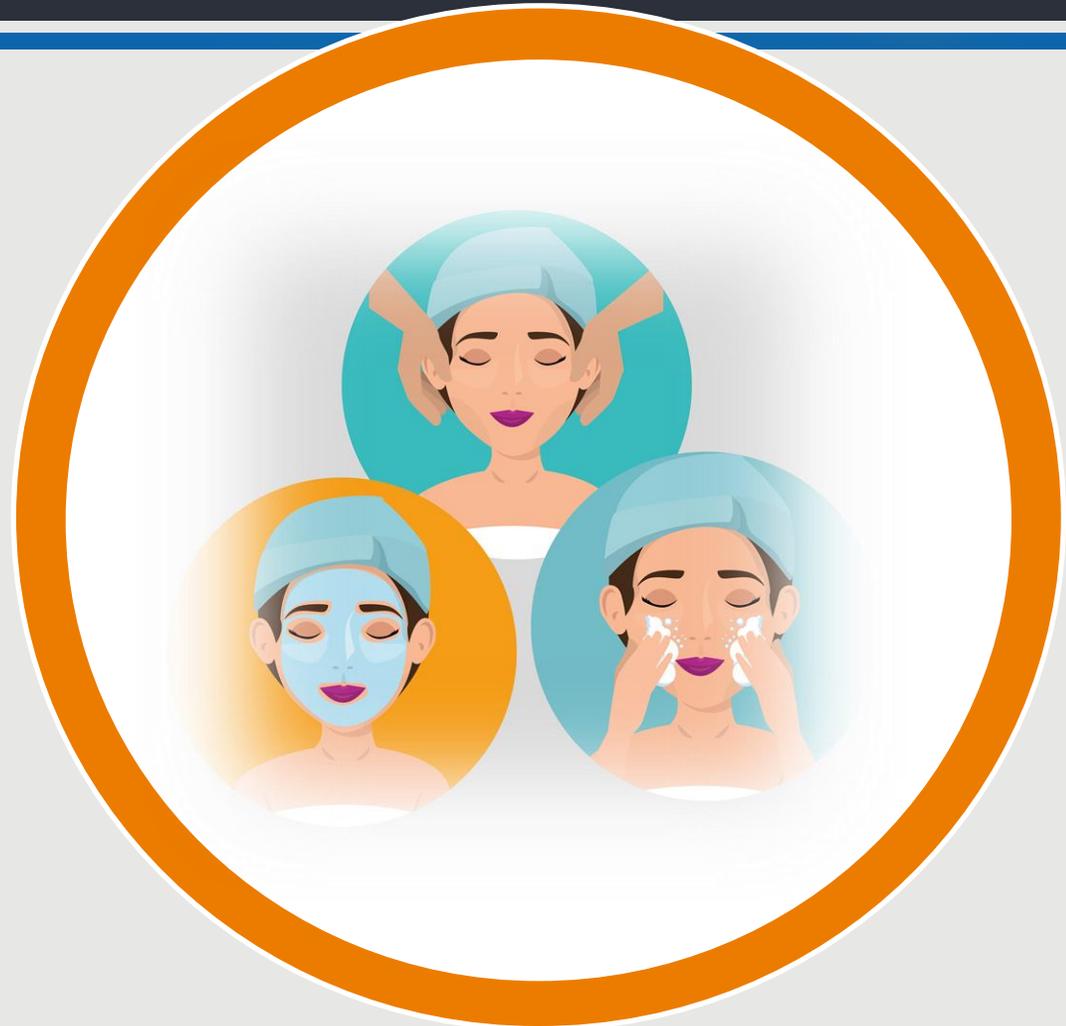


Conhecer o seu tipo de pele

é fundamental para definir os produtos utilizados na sua rotina de cuidados

Pele oleosa

A pele oleosa costuma apresentar muito brilho e ter um aspecto espesso e pegajoso. Isso porque, neste tipo, há um excesso na produção de sebo, que deixa os poros bem dilatados. Quem tem pele oleosa costuma ter mais tendência à acne.



Conhecer o seu tipo de pele

é fundamental para definir os produtos utilizados na sua rotina de cuidados

Pele mista

A pele mista está entre os tipos oleoso e seco, e é a mais comum entre a população. Normalmente, ela é mais oleosa e tem poros dilatados na zona T do rosto, composta pela testa, nariz e queixo, tendendo a ser mais seca nas extremidades.



O tipo de pele

depende muito de fatores genéticos, mas também...

... Pode estar relacionado aos nossos **hábitos diários**. Manter uma rotina de limpeza, hidratação e proteção garante o **equilíbrio perfeito para a pele**, dentro das suas características. Nessa segunda etapa, vamos falar de alguns **cuidados que não podem faltar no seu dia a dia**. Continue com a gente!





2º cuidado

Limpeza diária da pele



Limpeza

Por que fazer?



De todos os cuidados com a pele, a **limpeza está entre os mais importantes**. Ela ajuda a eliminar resíduos e impurezas que se acumulam ao longo do dia, além de controlar a oleosidade e evitar a obstrução dos poros, que levam ao aparecimento de acnes. **A limpeza do rosto deve ser diária**, sempre de manhã, ao se levantar, e à noite, antes de dormir. Ou, caso haja a necessidade de controle em peles oleosas, recomenda-se limpar menos o rosto, mas com itens específicos para cada pessoa, como vamos explicar agora!

[+ Como cuidar da pele no dia a dia? Confira 10 dicas!](#)

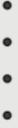
Cada tipo de pele requer produtos especiais para a higienização. Nos tipos secos e normais, recomenda-se o uso de sabonetes líquidos com PH neutro. Já as pessoas com peles oleosas a mistas podem dar preferência por itens com ingredientes adstringentes que, além de removerem as impurezas, também desobstruem os poros.

Limpeza



Antes de realizar a limpeza, lembre-se de **remover a maquiagem** com um produto específico, como um demaquilante sem álcool. Outra dica é usar sempre **movimentos circulares**, e abusar da água ao remover os produtos. Nunca use esponjas ou esfregue muito forte, pois isso pode agredir sua pele.

Quando feita por um profissional capacitado, a limpeza de pele pode ser uma ótima opção, sobretudo para auxiliar no tratamento da acne. Outra técnica que tem conquistado as brasileiras é o Cleansing Oil, que pode ser feita inclusive por quem tem pele oleosa. Ela remove impurezas e desobstrui os poros, além de promover uma hidratação profunda.



3º cuidado

A esfoliação



Esfoliação

Por que fazer?



A esfoliação também deve estar presente no seu cronograma de limpeza. Esse hábito ajuda a **eliminar células mortas do rosto**, além de contribuir para a **remoção de cravos**. No entanto, **não esfolie o rosto com muita frequência**, para não agredir a pele, sob o risco de deixá-la irritada e sensível.

Além disso, esfoliar o rosto muitas vezes pode provocar o efeito contrário, aumentando a oleosidade. Pessoas que já têm esse tipo de pele, por exemplo, podem optar por outros procedimentos, como o controle químico.

O esfoliante ideal também vai depender do seu tipo de pele. A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso de produtos com **ácido alfa-hidróxi**, que têm propriedades anti-inflamatórias.

A esfoliação pode ser feita também no corpo, sobretudo em áreas como pés, que costumam ser mais grossos e ásperos.



-
-
-
-

4º cuidado

A tonificação



Tonificação

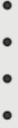
Por que fazer?



Após a limpeza, é a hora de tonificar a pele. Os tônicos são produtos que ajudam a equilibrar o pH, além de removerem impurezas dos poros, como resíduos de outros cosméticos. Por isso, **é importante aplicá-los depois de passar o sabonete ou gel de limpeza.**

A escolha também vai variar de acordo com o tipo de pele. É importante **evitar produtos à base de álcool. Peles normais ou mais sensíveis podem usar opções mais suaves.** Já quem tem o tipo **oleoso** deve optar por **tônicos adstringentes**. Há ainda ativos **hidratantes para quem tem a pele mais seca.**

O uso do tônico vai preparar o rosto para a quarta etapa: a hidratação.



5º cuidado

A hidratação



Hidratação

Por que fazer?

Assim como todo o nosso corpo, a **pele também precisa de hidratação**. Além de garantir a sua beleza, o ato de hidratar a **protege contra ressecamentos, irritações, infecções, descamação e envelhecimento precoce**. Por isso, é importante incluí-lo em sua rotina diária de cuidados com a pele. Neste caso, os cremes hidratantes irão criar uma barreira na pele, evitando que ela perca água.

Água e óleo são elementos distintos e que não se misturam, não é mesmo? Por isso a **pele oleosa também precisa de hidratação**. Neste caso, o recomendado é escolher um produto **oil-free**. Por serem à base de água, esses cosméticos não pioram a oleosidade da pele.

No entanto, é importante reforçar que a **verdadeira hidratação acontece dentro do corpo**, com a ingestão correta de líquido, que varia de pessoa para pessoa, mas, em média, é de dois litros de água por dia.





-
-
-
-

6º cuidado

A nutrição



Por que fazer?



Se você quiser ampliar os cuidados com a pele, pode incluir também uma **rotina de nutrição**. Produtos com vitamina C, por exemplo, ajudam na **produção de colágeno e elastina**, substâncias que dão sustentação à pele, além de serem **grandes aliados no combate ao envelhecimento e suas marcas**. Já a **Vitamina E é extremamente antioxidante**, ou seja, combate os radicais livres, uma substância nociva ao corpo. Ela também ajuda na hidratação, no rejuvenescimento e protege a pele contra os efeitos do sol.

Mas, assim como a hidratação, a nutrição da pele deve ser feita de dentro para fora. Então já sabe: **mantenha uma dieta equilibrada sempre!**

Veja também: [Gordura no rosto? 2 dicas para reduzir volume sem cirurgia!](#)



-
-
-
-

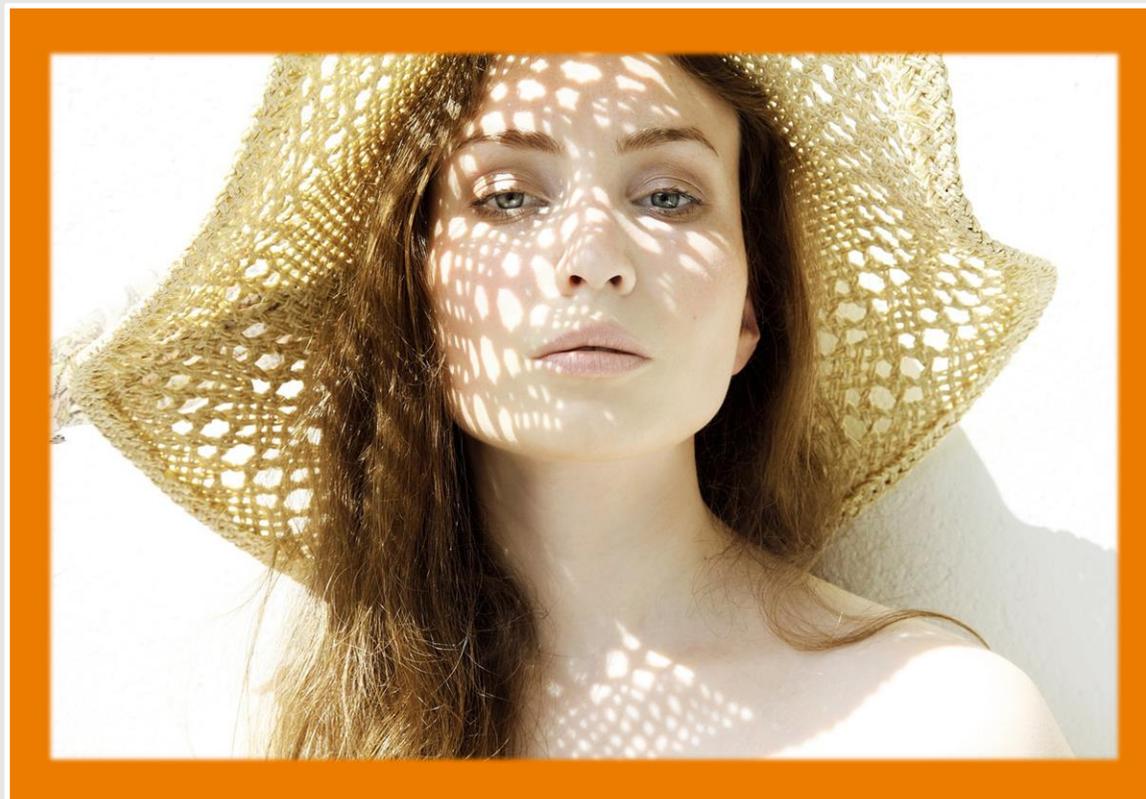
7º cuidado

A imprescindível proteção solar



○
○
○ Por último, mas não menos importante para os cuidados com a pele, está a **proteção contra os Raios Ultravioletas.**

A luz solar provoca muitos efeitos negativos na pele ao longo dos anos, como o surgimento de **manchas, rugas, pintas e o próprio envelhecimento precoce.** Mas os perigos não param por aí. **A maioria dos cânceres de pele tem relação com a exposição ao sol.**





É por isso que **a proteção solar deve ser diária**, até nos dias nublados ou quando estiver trabalhando de casa, pois **as luzes de equipamentos eletrônicos também agredem a pele**. Além disso, a radiação ultravioleta é capaz de atravessar vidros. Você deve passar o protetor assim que acabar a sua rotina de cuidados do dia e **reforçar a aplicação a cada duas horas**. E não basta aplicar uma camada fina do produto. No rosto, por exemplo, o indicado é **uma colher de chá rasa**.

Chapéus, bonés, óculos e roupas, sobretudo as com proteção, também ajudam contra os raios UV. Lembre-se ainda de **evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h**.

Como escolher o protetor solar ideal?

O filtro solar deve ter absorção tanto dos **raios UVA** (principais responsáveis pelo câncer de pele e fotoenvelhecimento) quanto dos **raios UVB** (que causam queimaduras na pele).
Por isso, **leia com atenção a informação presente no rótulo!**

UVB

A principal dica é **analisar o Fator de Proteção Solar (FPS)**. Produtos com FPS até 15 têm baixa proteção contra UVB, enquanto os filtros com FPS entre 15 e 30 oferecem média proteção. FPS de 30 a 50 tem alta proteção UVB e, acima de 50, a sua capacidade de proteção contra esses raios é considerada altíssima.

UVA

Procure no rótulo sobre o valor do **PPD**. Neste caso, não há uma metodologia específica. Os itens podem ter pontuação de 0 a 4, ou em números que vão de <2 a > 12. **Quanto mais próximo da base, menor a proteção contra os raios UVA e, conseqüentemente, quanto maior a pontuação, melhor a sua eficiência.**

Como escolher o protetor solar ideal?

Pele sensível

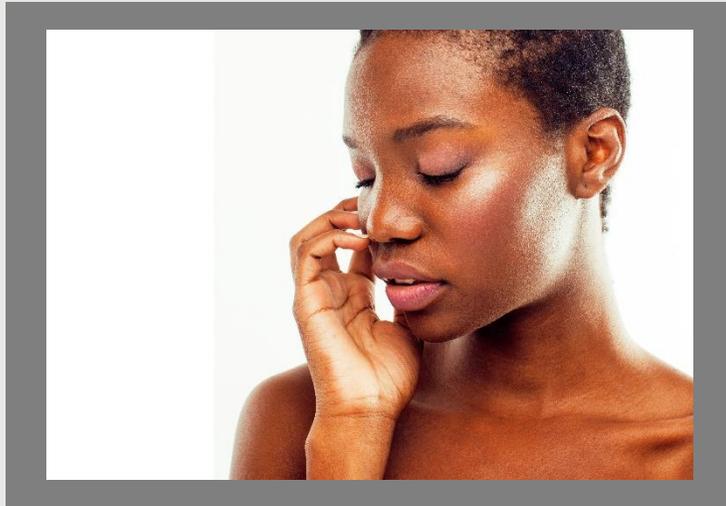
Quem tem a pele sensível, queima com muita facilidade ou possui problemas de pele, como o melasma por exemplo, deve optar por itens com **altíssima proteção**, sobretudo no filtro escolhido para a região do rosto. Outra dica importante é escolher produtos que sejam resistentes à água. **Já os filtros com cor ajudam a criar uma outra barreira, também, contra a luz visível.**

Fototipo alto

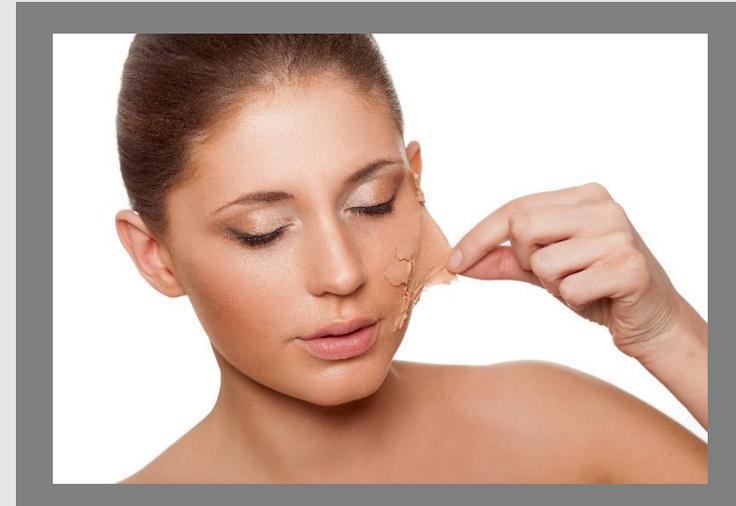
Engana-se quem pensa que pessoas de fototipos mais altos podem relaxar na proteção. **Este tipo de pele precisa de proteção solar como qualquer outro.** Isso porque a melanina, responsável pela pigmentação, consegue absorver calor, porém **em nada protege a pele contra os Raios Ultravioletas.**

Como escolher o protetor solar ideal pelo seu tipo de pele?

Após definir os fatores de proteção, é a vez de escolher o tipo de protetor, que vai depender das características de cada pele e dos seus hábitos diários.



Quem tem a **pele oleosa**, por exemplo, deve optar por produtos **oil-free e com toque seco**



Já para a **pele seca**, o ideal são os itens **cremosos**



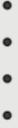


Já os praticantes de atividade física...



...devem dar preferência para os produtos **resistentes à água e com grande fixação**, sobretudo se há bastante sudorese durante o exercício. Para quem faz esportes na água, por exemplo, existem protetores específicos, que possuem **grande durabilidade na pele**. A dica para as pessoas que precisam de aplicações rápidas é escolher filtros solares em spray. Outra recomendação bacana para quem pratica atividades físicas é usar **antioxidantes tópicos**. Esse cuidado é importante porque **pessoas ativas consomem mais oxigênio, deste modo, os produtos ajudam a reequilibrar a pele, aliados à fotoproteção**.





8° cuidado

A estética de alto **impacto!**



Estética

Como ela pode ajudar?



A estética é uma grande aliada da nossa pele, possibilitando a **correção de imperfeições, manchas e até estimulando que o nosso corpo produza substâncias importantes para sua jovialidade, beleza e saúde.** Apesar de também poder ser estimulado por hábitos diários, o envelhecimento é um processo natural e inevitável.

Com o passar dos anos, **substâncias como o colágeno e elastina têm uma queda na sua produção.** Elas são responsáveis por garantir a **sustentação e firmeza da pele,** por isso, com a diminuição dos níveis no organismo, os efeitos são visíveis.

Separaremos, a seguir, alguns tratamentos que **estimulam a produção do colágeno e elastina, e combatem os efeitos do envelhecimento.**

Criofrequência

A Criofrequência é capaz de promover diversos efeitos fisiológicos no corpo. Entre eles, o estímulo da produção de **colágeno e elastina**; melhora na oxigenação, nutrição e circulação sanguínea e o aumento do metabolismo. É indicada para o rejuvenescimento através do tratamento de **rugos, marcas de expressão e sulcos**. Como combate a gordura localizada, ela também promove uma **harmonização facial**, podendo ser aplicada para reduzir volume em regiões como papada e bochechas. A tecnologia de Criofrequência da Adoxy é o Andrus, pioneiro do mercado com resultados comprovados cientificamente.





Hybrius

O **Hybrius** também pode ser utilizado para tratar o rosto, através da ponteira de Radiofrequência de alta potência, exclusiva dessa plataforma. Ela **estimula a produção do colágeno e elastina, aumenta a maleabilidade do tecido e o metabolismo local, além de promover a reconstrução tecidual, e combater a gordura localizada.** É indicada, por exemplo, para tratar tecidos flácidos e envelhecidos, atuando no rejuvenescimento do rosto ou do corpo.





Por fim,
Separamos uma
lista com 10
atitudes **proibidas** entre os
cuidados com a pele....

1. Nunca durma com **maquiagem**
2. Não faça maquiagem **antes de aplicar o protetor solar** no rosto
3. Não lave o seu rosto com **sabonete corporal**
4. Não esprema **cravos e espinhas**
5. Não leve uma dieta **desequilibrada**. A alimentação tem **reflexo direto** na nossa pele
6. Não esqueça de cuidar de outras áreas da pele além do rosto, como **joelho, mãos, colo e cotovelo**
7. Não use produtos e cremes **sem a orientação de um profissional qualificado**
8. Não fume
9. Não use receitas caseiras para tratar irritações!
10. Não tome banhos muito **quentes!**
Eles podem **ressecar** a sua pele





-
-
-

adoxy®

