

*Por Dra Andréa Farias, CEO da Clínica Prisma*

**Guia prático**

**.Skin care**

# Dicas importantes para SKIN CARE

**01**

## **ÁGUA FRIA PARA LAVAR O ROSTO**

A água quente pode aumentar a oleosidade, abrir os poros e agredir mais a pele.

**02**

## **SKIN CARE 2X AO DIA**

Esta é a frequência adequada para realizar o seu skin care, tanto em peles secas quanto em oleosas.

**03**

## **DERMOCOSMÉTICOS ADEQUADOS**

Invista em dermocosméticos específicos para o seu tipo de pele, com fragrância suave ou sem, livre de corantes, parabenos e álcool.

# Tipos de pele

Qual é o seu tipo de pele?



## SECA

Vive hidratando

Pele desidratada, sem brilho e opaca. Maior propensão à descamação e ao aparecimento de rugas.



## NORMAL

Tudo o que queremos!

Pele equilibrada com quantidade de água e óleo na medida certa. Os poros não ficam aparentes e tem toque aveludado.



## MISTA

Famosa pele indecisa

Pele oleosa na zona T (testa, nariz e queixo) e normal ou seca nas maçãs do rosto, podendo até descamar.



## OLEOSA

Brilha mais que o Sol

Pele com uma carga de óleo grande, maior tendência à acne e cravos. Poros abertos e aparentes.

**\*PELE SENSÍVEL:** Pele muito reativa e pode apresentar vermelhidão. Geralmente, é uma pele mais seca, mas pode ocorrer em outros tipos de pele.

# Ordem do Skin care

\*Itens em LARANJA são ESSENCIAIS!

1



2



3



4



5



6



7



8



Somente quando for para remover a maquiagem

\*Itens em VERDE **não** são utilizados todos os dias!

# DEMAQUILAR A PELE É IMPORTANTE!

Você saiu e se maquiou toda, mas quando chegou em casa esqueceu de remover a maquiagem?

Cuidado! A sua pele pode sofrer com isso!

Não remover a maquiagem antes de dormir pode deixá-la mais oleosa, com tendência à acne e ainda contribuir para o envelhecimento precoce da pele!

Antes de utilizar o sabonete, remova a maquiagem um demaquilante ou até mesmo com a água micelar.



# Higienização da pele

Remoção de oleosidade e sujidades da pele.

Evite sabonete em barra, prefira líquidos, espumas ou outras texturas mais leves.



## PELE SENSÍVEL

Menos é mais! Prefira sabonetes com menos ingredientes na formulação com substâncias calmantes e hidratantes, como camomila, glicerina, PCA-Na, alfa bisabolol, ácido hialurônico, alantoína.

## PELE SECA

Prefira sabonetes com substâncias hidratantes, como glicerina, PCA-Na, ácido hialurônico, alantoína.

## PELE NORMAL

Sabonetes básicos e hidratantes.

## PELE MISTA

Intercale sabonetes mais adstringentes com sabonetes hidratantes ou utilize sabonetes que não removam tanta a oleosidade.

## PELE OLEOSA

Sabonetes mais adstringentes que removam mais a oleosidade composto por ácido salicílico ou glicólico, PCA-Zn, melaleuca, hamamélis.

# TÔNICOS FACIAIS

O tônico facial pode estar inserido na sua rotina de cuidados da pele, porém não são essenciais.

Ajudam a regular o pH e remover as sujidades que o sabonete não removeu.

Existem duas versões de tônicos:

1. Adstringentes para peles oleosas com ativos com finalidade de remover mais profundamente a oleosidade e sujidades. Podem não ser uma boa opção se você quiser utilizar uma máscara hidratante, por exemplo, pois os tônicos adstringentes fecham os poros e dificultam a permeação de substâncias na etapa seguinte do skin care.
2. Hidratantes para peles secas com ativos hidratantes que mantêm o equilíbrio hídrico da pele.



# ESFOLIAÇÃO DA PELE

Utilize dermocosméticos esfoliantes suaves e nunca açúcar ou receita caseira.

\*O açúcar apresenta grãos irregulares e pontiagudos que fazem microlesões e intensificam o processo de envelhecimento da pele.

A esfoliação deve ser realizada no máximo 1x por semana ou conforme a indicação do fabricante.

Peles mais finas e sensíveis podem dar espaços maiores de 15 em 15 dias, por exemplo.



# HIDRATAÇÃO & NUTRIÇÃO

Etapa essencial pra todos os tipos de pele, momento em que vamos repor água e nutrientes.

Podem ser utilizados dermocosméticos com função anti aging, hidratação e até máscaras faciais.

Os dermocosméticos podem ser utilizados todos os dias, enquanto que as máscaras faciais pode ser usadas de 1 a 2x por semana por conterem uma carga mais alta de ingredientes cosméticos. Importante sempre verificar na embalagem a recomendação do fabricante.

Peles oleosas podem utilizar sérums e fluidos, enquanto que peles secas uma base mais hidratante em creme.

Não esqueça sempre de beber bastante água para hidratar de dentro para fora!



# Hidratante e anti aging



# Máscaras que amamos!



# Protetor solar



## \* MELHOR ANTI AGING QUE EXISTE!

Confere proteção contra os raios UV que induz o envelhecimento cutâneo.

## \* REPONHA O PROTETOR

O indicado é repor de no máximo de 3 em 3h ou sempre que houver necessidade.

## \* QUANTIDADE CERTA

1 colher de chá para o rosto

## \* REPONHA O PROTETOR

O indicado é repor no máximo de 3 em 3h ou sempre que houver necessidade. Pode usar o protetor em pó compacto para reposição.

## \* FPS E PPD

FPS de no mínimo 30 para peles morenas e negras, enquanto que para peles mais claras FPS 50. O PPD deve ser no mínimo 1/3 do valor do FPS, ou veja, se temos FPS 30, o PPD tem que ser no mínimo 10.

# Protetores que amamos!



# Conselhos

## finais

### \* TIPOS DE PELE

Peles oleosas pedem dermocosméticos com bases mais leves como o sérum e livres de óleo. Enquanto que peles mais secas, podem utilizar dermocosméticos com bases mais "pesadas" como cremes.

### \* PARA QUEM TEM MELASMA

Invista protetor solar com cor ou com proteção contra luz visível.

### \* ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável reflete uma pele saudável!

### \* ÁGUA

Não adianta investir em dermocosméticos caros se você não beber bastante água! Beba no mínimo 2 litros de água por dia.

# Clínica Prisma

Clique nos links abaixo!



Rua Quinze de Novembro, 106, sala 1001 - Niterói, RJ

@prisma\_clinica

Clínica Prisma - Estética e Tricologia

www.prismaclinica.com

(21)99300-6513

