



# CONFEÇÃO DE UMA CARTILHA INFORMATIVA COM A TEMÁTICA “ROTINAS DE CUIDADO COM A PELE”

SOARES, L.S., MOREIRA, A.C.M., DESIDERIO, E., BATISTA, P.C., MARQUES, F.V.R., SARAIVA, N.B., MEIRELES, T.V.A, RAMOS, F.O., NOÉ, B.C.M.G., MIRANDA, D.C.

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

## INTRODUÇÃO

A limpeza de pele é essencial para remover cravos, espinhas, células mortas e outras impurezas da pele. O procedimento deve ser realizado por profissionais especializados e a maneira de realiza-la varia de acordo com o tipo de pele (normal, oleosa e seca) (DRAELOS, 2005). Além disso, o uso de protetor solar é necessário, pois as medidas de fotoproteção são divulgadas como “procedimentos essenciais na prevenção de doenças cutâneas e manutenção da saúde e da beleza” (PURIM & AVELAR, 2012).

## OBJETIVO

Construir uma cartilha informativa a respeito do cuidado com a pele.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Para a construção da cartilha foi realizada uma pesquisa na literatura científica utilizando a plataforma Google Acadêmico com a palavra chave “Cuidados de Pele”.

## RESULTADOS

### IMPORTÂNCIA DE UMA ROTINA DE CUIDADOS COM A PELE EM CASA

Estudos científicos demonstram que a limpeza de pele é capaz de reduzir a sujidade e oleosidade cutânea, eliminar células mortas, equilibrar o pH da pele e diminuir a contaminação por microorganismos capazes de provocar infecção nos folículos pilosos.

Ebrahim, Karla V. G. Protocolo de limpeza facial. Portal Bio Cursos, 2017. Disponível em: [https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/229/160-Protocolo\\_de\\_limpeza\\_facial.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/229/160-Protocolo_de_limpeza_facial.pdf). Acesso em: 25 de maio 2021.



**Passo 1- Limpar a pele com sabonete facial.**  
Sabonetes específicos para o rosto contêm um pH similar ao da pele, e limpa a cútis de forma suave. Os sabonetes são o primeiro passo para equilibrar a produção de sebo.



**Passo 3- Hidratar**  
A hidratação é de suma importância pois ela repõe a água no organismo e impede as perdas por evaporação. Uma pele hidratada, possui aspecto saudável, jovial, firme e com mais viço. É essencial a ingestão de água regularmente para bom funcionamento do organismo e evitar o ressecamento.



**Passo 2- Tonifica**  
Os tônicos ajudam a normalizar o pH da pele e também eliminam resíduos que o sabonete não conseguiu retirar. Não agride a pele e não estimula produção de sebo. Além de limpar profundamente, o tônico prepara a pele para receber o hidratante, e contribui na penetração de ativos.

### FILTRO SOLAR

- 1- Protege o rosto contra os efeitos nocivos dos raios solares.
- 2- A fotoproteção diária auxilia no combate ao envelhecimento precoce.
- 3- Previne manchas, pintas e sardas.
- 4- É necessário a replicação a cada 2 horas, principalmente se a pele estiver exposta ao sol.



### INCIDÊNCIA DO MELASMA E O CLOASMA



D'ELIA, Maria Paula B. Avaliação comparativa da ancestralidade em mulheres com melasma facial: um estudo transversal. Repositório Institucional UNESP, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/131902>. Acesso em: 25 de maio 2021

- Características:**  
Caracteriza-se por máculas acastanhadas e simétricas de bordas irregulares, de contornos nítidos, com predileção pela região zigomática, frontal, labial superior, nasal e mentoniana. Raramente acomete região cervical, braços e porção anterior do tórax.
- Sintomas:**  
Apesar de ser assintomático, melasma tem curso crônico e afeta áreas visíveis de pacientes em idade fértil, infligindo importante impacto à qualidade de vida, limitando suas relações sociais, rebaixando a autoestima e promovendo sentimentos depressivos.



- O que é melasma?  
•Melasma é uma hipermelanose localizada, comum, adquirida e de curso crônico. Afeta áreas fotoexpostas, principalmente a face, mulheres na menarca e fototipos intermediários.
- Cloasma:  
Desde os relatos hipocráticos a gestação é relacionada ao melasma, antigamente chamado de máscara gravídica ou cloasma. A gravidez parece induzir mais precocemente o melasma nas pacientes e, quanto maior o número de gestações, mais comum o desenvolvimento das lesões.

- Causas:**  
A etiologia do melasma ainda não foi esclarecida, porém, múltiplos fatores foram descritos como desencadeantes ou agravantes da doença, como: Exposição solar, uso de contraceptivo hormonal oral (CHO), terapia de reposição hormonal, cosméticos, medicamentos fotossensibilizantes, gestação e estresse psicológico. A exposição solar é o principal fator de risco do melasma, exercendo papel tanto no surgimento como na piora e manutenção do quadro.

### COMO PREVENIR?

Atualmente, não há cura para o melasma, apesar de sua prevalência diminuir com a idade. Existem diversas modalidades do tratamento, porém este ainda é um desafio para os dermatologistas, pois pode desencadear efeitos adversos locais e serem dispendiosos financeiramente. As lesões podem permanecer por muitos anos e as recorrências são comuns, por isso a manutenção do tratamento após melhora inicial é recomendada. Enquanto os tratamentos se basearem na inibição da melanogênese e remoção do excesso de melanina epitelial, em detrimento da ação focada na origem da disfunção celular, o melasma deve tender a recidivar, o que justifica a dedicação ao estudo da sua fisiopatologia. Medidas de proteção solar e evitação da exposição intensa ou precoce a hormônios esteroides são de extrema importância.



## CONCLUSÃO

O documento pode ser acessado na íntegra pelo link: [https://drive.google.com/drive/folders/12a-BxAYXN8nbjIejZrm\\_uC3ivINtb8WA?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12a-BxAYXN8nbjIejZrm_uC3ivINtb8WA?usp=sharing)

## REFERÊNCIAS

- DRAELOS; Zoe Diana Procedimentos em dermatologia cosmética: Cosmecêuticos. Ed. 1.Rio de Janeiro 2005 Editora: ELSEVIER.
- Purim, Kátia Sheylla Malta e Avelar, Maria Fernanda de Santana. Fotoproteção, melasma e qualidade de vida em gestantes. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [online]. 2012.