



Administra Brasil
Cursos Online Profissionalizantes

Curso online de
Limpeza de Pele

Não é necessário se cadastrar ou fazer provas.

Você estuda e se certifica por isso.

Bom aprendizado!

Todos os direitos reservados

CARGA HORÁRIA NO CERTIFICADO: 50 HORAS

Conteúdo Programático

1. A Pele Humana
2. Tipos de pele
3. Envelhecimento
4. Acne
5. Materiais utilizados para limpar a pele
6. Avaliação facial
7. Limpeza de Pele - Passo a passo
8. Tipos de Máscara Facial

Capítulo 1

A Pele Humana

A pele, que é um dos maiores órgãos do corpo humano, é dividida em duas camadas: **epiderme e derme**. Ela reveste praticamente todo o corpo humano (exceto olhos, orifícios genitais e alimentares, e superfícies mucosas genitais), e tem várias funções como: proteção, revestimento, regulação da temperatura, sensibilidade (calor, frio, dor e tato são obtidos pela pele). Além disso, há também a hipoderme (tela subcutânea), glândulas anexas, unhas e pelos.



Epiderme

A **epiderme**, que é a camada superficial da pele, tem como objetivo proteger contra agentes externos. Ela sofre um constante processo de renovação, ao longo de 28 dias, e é dividida em cinco camadas: camada córnea, camada lúcida, camada granulosa, camada espinhosa e camada basal.

Camada Córnea: é nesta camada que acontece a absorção de produtos cosméticos. É composta por células mortas, sem núcleo.

Camada Lúcida: é encontrada na pele da planta do pé e na palma da mão. Esta camada é formada por células que produzem uma substância gordurosa (a eleidina) que tem como objetivo hidratar e lubrificar as estruturas.

Camada Granulosa: esta camada é constituída de grânulos de melanina e proteínas tingidas, que protegem contra os raios UV.

Camada Espinhosa: é formada por células derivadas da camada basal que vão se deslocando para o exterior, conforme as novas células profundas vão nascendo.

Camada Basal: é nesta camada que as células da pele se renovam. Possui dois tipos de células: melanócitos (responsáveis pela produção de melanina) e queratinócitos (responsáveis pela produção de queratina, que é a proteína de proteção).

Derme

É nesta camada que os órgãos anexos da pele, os vasos linfáticos e sanguíneos, os órgãos sensoriais, o músculo eretor do pelo e os nervos se encontram. É a parte mais densa da pele, localizada abaixo da epiderme. A **derme** é dividida em duas camadas: papilar (em contato com a epiderme) e reticular (em contato com a hipoderme). A derme é uma camada de sustentação, uma estrutura para a epiderme. É constituída de colágeno e elastina, rica em fibroblastos que produzem essas proteínas para a sustentação do tecido.

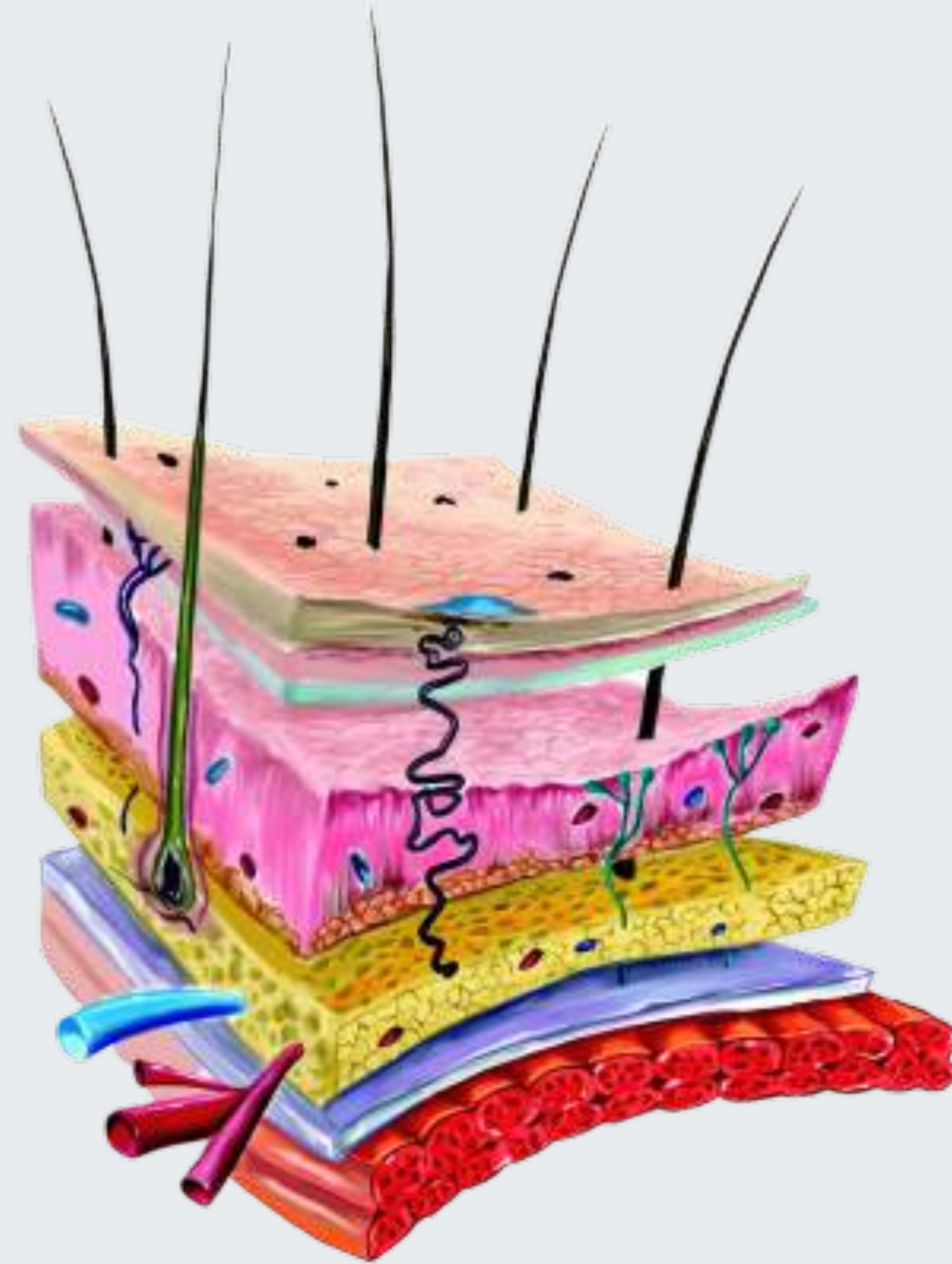
Hipoderme

A **hipoderme**, ou tela subcutânea, é uma camada de tecido conjuntivo frouxo localizada abaixo da derme, que a une de maneira pouco firme aos órgãos adjacentes. Tem como objetivo o preenchimento, a reserva energética e a proteção contra impactos. Além disso, é um isolante térmico. É formado por células adipócitas e fibras, e é um tecido vascularizado.

Epiderme

Derme

Hipoderme



Capítulo 2

Tipos de pele

Para realizar a limpeza de pele, é essencial saber qual o tipo de pele de seu cliente. Isso porque os produtos usados devem ser de acordo com o tipo de pele. Esta é uma das principais informações que devem conter na ficha de anamnese. O tipo de pele está relacionado à quantidade de óleo, podendo ser oleosa, mista ou seca, e de acordo com a quantidade de água: hidratada, desidratada e hiperhidratada. Veremos, a seguir, quais os tipos de pele e como identificar cada um:

1. Pele normal (eudérmica)

Este é o tipo de pele menos frequente dentre todos. Tem textura aveludada e é saudável. Seu grau de oleosidade é controlado, ou seja, não é muito seca nem muito oleosa. Neste tipo de pele, o aparecimento de espinhas e manchas é menor. O conteúdo de água e óleo da pele normal é equilibrado, e seus poros são pouco visíveis.

2. Pele oleosa (lipídica)

A pele oleosa é conhecida por seu excesso de brilho, devido a uma maior produção de sebo. Neste tipo de pele, o aparecimento de acne, comedões (abertos ou fechados) e poros dilatados é mais frequente. A pele oleosa pode ser causada pelo excesso de sol, dieta rica em alimentos gordurosos, estresse, alterações hormonais, e também por fatores genéticos.

3. Pele seca (alipídica)

É caracterizada por uma maior falta de óleo. A pele seca pode apresentar descamação e vermelhidão, falta de brilho, e tem os poros pouco visíveis normalmente. Neste tipo de pele, o aparecimento de pequenas rugas e fissuras pode ser mais comum. A pele seca pode ser causada por fatores ambientais (como o tempo frio, seco, vento, etc.) e também por fatores genéticos. Banhos muito demorados com água quente podem favorecer o ressecamento da pele.

4. Pele mista

Este tipo de pele é muito frequente, pois é uma mistura da pele seca e da pele oleosa. Apresenta maior oleosidade e poros dilatados na chamada “zona T” (queixo, nariz e testa), e aspecto de pele seca ou normal no resto do rosto (bochechas e extremidades). Neste tipo de pele, o aparecimento de rugas finas e descamação é mais comum, devido à sua espessura fina.

5. Pele masculina

Este tipo de pele tem aspecto mais grosso e áspero, e geralmente é mais oleoso.

6. Pele sensível

Este tipo de pele é supersensível, e pode ficar vermelha apenas ao encostar a mão ou aplicar algum produto. Geralmente afeta peles mais claras, e reage de forma excessiva aos estímulos internos e externos a que é submetida. Pode ocorrer sensação de coceira, vermelhidão, ardor, ressecamento, etc. Necessário sempre fazer um teste de sensibilidade antes.

7. Pele desidratada

Neste tipo, o conteúdo de água é insuficiente. A pele tem aspecto opaco, e pode ocorrer descamação e rugosidade.

8. Pele hidratada e hiperidratada

Pele Hidratada é saudável e tem luminosidade. Sua quantidade de água é equilibrada. Já a pele Hiperhidratada, há excesso de água. A pele tem aspecto úmido e edemaciado.

Envelhecimento

As etapas naturais do envelhecimento

Podemos entender o **envelhecimento** como um processo fisiológico natural, uma grande variedade de alterações que ocorrem no organismo ao longo do tempo. Este processo se inicia desde o momento em que o óvulo é fecundado, e nunca para, já que nosso corpo está envelhecendo a cada segundo que passa.

Os **radicais livres** (grandes causadores do envelhecimento), são moléculas instáveis que quando tentam se equilibrar (para se tornarem estáveis), procuram moléculas vizinhas para “roubar”, elétrons, fazendo com que a estrutura celular seja afetada. A formação de radicais livres em nosso organismo ocorre continuamente. Porém, os radicais livres também são produzidos devido a fatores externos, como: álcool, cigarro, poluição, radiação, má alimentação, etc.



Imagem: Envelhecimento

Causas e consequências do envelhecimento

Devido à falta de tempo, ao estresse e às tensões, hoje em dia muitas pessoas acabam sofrendo as consequências e contribuindo com o aparecimento de radicais livres no organismo, principalmente pela alimentação rica em gorduras e açúcares. Para ajudar a combater os radicais livres, precisamos de antioxidantes. Já temos antioxidantes naturais em nosso corpo, como: superóxido dismutase, catalase e glutatona. Mesmo assim, nem sempre é o suficiente para combater os radicais livres (que as vezes são produzidos em excesso). Por isso a importância de uma alimentação rica em nutrientes, como frutas, verduras, cereais integrais, que são antioxidantes. Além disso, a vitamina C, vitamina E, vitamina A e betacaroteno são excelentes antioxidantes.

A pele, que é considerada o maior órgão do corpo, é a nossa “capa protetora”, e um de seus objetivos é proteger o corpo de agentes externos. O envelhecimento é causado por diversos fatores, que são classificados como: intrínseco e extrínseco.

Intrínseco: também conhecido como “envelhecimento cronológico”, este é o envelhecimento natural e já esperado, que acontece devido ao tempo.

Extrínseco: é causado por fatores ambientais, principalmente pelo sol, por isso é chamado também de fotoenvelhecimento. Além do sol, a poluição, o fumo e a má alimentação são fatores extrínsecos. As alterações surgem a longo prazo.



Imagem: Fatores Externos ou Extrínsecos aos Radicais Livres (Cigarro)

Graus de envelhecimento

Grau I: pele jovem, sem alterações dermoepidérmicas; Essencial a manutenção e prevenção.

Grau II: neste grau, o fotoenvelhecimento é de precoce a moderado; as linhas paralelas do sorriso começam a aparecer; as ceratoses (área elevada e áspera) não são visíveis, mas são palpáveis; leves manchas começam a aparecer.

Grau III: neste grau, a pele sofre alterações dermoepidérmicas; tem flacidez; falta de oleosidade; rugas e desnutrição;

Grau IV: neste grau, o fotoenvelhecimento é intenso; o tom da pele pode alterar para amarelo-acinzentado; a pele fica totalmente enrugada; lesões cutâneas. Não é indicado o uso de maquiagem, pois pode “rachar” e a pele ficar com um aspecto de “craquelada”.

Lembrando que o melhor jeito de prevenir o envelhecimento é cuidar da alimentação, evitar o estresse, hidratar a pele, tomar bastante água diariamente, praticar exercícios físicos, dormir bem e, principalmente, nunca se esquecer de utilizar o filtro solar!

Capítulo 4

Acne

Entre as principais preocupações de clientes que buscam o atendimento de um especialista em limpeza de pele, além da prevenção contra o envelhecimento precoce, está os problemas causados por acne. Conheça melhor e veja como oferecer uma solução!

Acne

A acne é uma patologia que atinge a unidade pilossebácea de algumas áreas do corpo (principalmente rosto, pescoço e costas), que causa alterações físicas e emocionais nas pessoas acometidas, devido ao seu aspecto inestético. A pele pode apresentar comedões, pápulas, pústulas, cistos e até nódulos, que podem causar cicatrizes hipertróficas, deprimidas e escavadas na pele. A acne é de natureza hormonal e genética, e acomete principalmente adolescentes, pois é nessa fase em que ocorrem intensos picos hormonais. É estimado que até 85 % dos adolescentes apresentem algum grau de acne. A acne ocorre devido ao excesso de produção da glândula sebácea, obstruindo o poro. Com isso, grandes substâncias se acumulam, como: sujeira, poeira, bactérias, células mortas, etc. Assim, são formados os comedões (ou chamados de pontos negros). Se o comedão for rompido, as substâncias irão sair e causar uma inflamação, dando origem às conhecidas **espinhas**.



Problemas relacionados à Acne

Comedão: são conhecidos como “cravos” ou “pontinhos pretos”, normalmente encontrados no nariz e bochechas. Um comedão pode ser fechado (ponto branco) ou aberto (ponto preto).

Millium: pequenos cistos brancos. É um tipo de comedão encapsulado, ou seja, não se abre para fora da pele. O ideal é procurar um médico dermatologista para remover (se desejar). **Pápulas:** são lesões inflamadas não pustulosas. Geralmente num tom avermelhado e dolorosas à palpação.

Pústulas: são lesões inflamadas e pustulosas. Geralmente num tom avermelhado e dolorosas à palpação.

Nódulos: lesões maiores, dolorosas e esféricas. Estão localizados mais profundamente na derme.

Cistos: lesões ainda mais profundas, inflamadas, que podem causar cicatrizes.

Tipos de Acne

Acne Vulgar: esta é a principal, é multifatorial e com inflamação da unidade pilossebácea. Tem aumento da glândula sebácea e da produção de sebo.

Acne Tropical: geralmente aparece no verão e desaparece no inverno.

Acne Neonatal: aparece em recém-nascidos, geralmente afeta bochechas e o nariz.

Acne Cosmética: geralmente no sexo feminino, devido ao uso excessivo de base, pó, protetor solar, hidratante e outros cosméticos.

Acne Mecânica: traumas físicos em excesso na pele, como chapéu, capacete, fitas cirúrgicas, etc.

Acne Medicamentosa: geralmente aparece devido a medicamentos, como anticoncepcionais, antidepressivos, corticoides, etc.

Acne da Mulher Adulta: é ligada ao ciclo pré-menstrual, geralmente aparecem pápulas e pústulas, mas sem comedões. Estão relacionadas com a produção hormonal.

Graus de Acne

Grau I: grau como comedões abertos e fechados, e raramente apresenta pústulas e pápulas. Não há processo inflamatório.

Grau II: grau com comedões , pústulas e pápulas (com ou sem processo inflamatório).

Grau III: grau com comedões, pústulas, pápulas e nódulos. Com processo inflamatório.

Grau IV: grau com comedões, pústulas, pápulas, nódulos e cistos. Com processo inflamatório.

Grau V: extremamente raro e mais frequente em homens. Apresenta inflamação, e pode causar necrose ou hemorragia em algumas lesões.

A **limpeza de pele** é essencial para quem possui acne (dependendo do grau), pois faz a remoção das impurezas faciais, porém deve ser feita apenas por um profissional da área.

Falaremos sobre ela, a seguir, iniciando sobre com os materiais necessários para o processo, a avaliação facial e, finalmente, o passo a passo para a limpeza.

Materiais utilizados para limpar a pele

Compressas de Gaze: Essencial para aplicar os produtos na pele da cliente.

Algodão (em disco ou quadrado): Essencial em vários passos da limpeza de pele, como remover produtos da pele, limpar a pele, aplicar algum cosmético, etc.

Luva Descartável: Em qualquer procedimento estético é indicado o uso de luvas descartáveis, para manter a higiene e proteção, tanto da cliente quanto da profissional.

Extrator (de cravos/comedões): O extrator serve para auxiliar na extração de comedões, principalmente nas áreas mais difíceis, como exemplo a lateral do nariz.

Touca Descartável: Assim como a luva descartável, é essencial utilizar uma touca descartável durante os procedimentos.

Faixa para cabelo: Durante o tratamento estético, além da touca você pode colocar uma faixa no cabelo de sua cliente, para maior proteção. A faixa deixará a touca mais firme, evitando que algum produto possa cair nos cabelos.

Espátulas: A espátula também é essencial em praticamente todos os procedimentos estéticos, pois serve para retirar o produto da embalagem e repassar para a cubeta.

Cubetas: A cubeta serve para receber o produto, para não misturar e para a praticidade.

Lençol descartável: Essencial colocar um lençol descartável na maca em cada atendimento.

Toalha de rosto: Essencial para remover resíduos de produtos, cremes e cosméticos que foram aplicados na pele.

Cosméticos: Você irá precisar de demaquilante; higienizante facial; esfoliante; solução emoliente; loção tônica calmante ou adstringente (dependerá do tipo de pele); máscara calmante; filtro solar (de acordo com o tipo de pele).

Lupa: Essencial para aproximar a pele do cliente, principalmente na hora da extração de comedões.

Vapor de Ozônio: Tem ação emoliente, facilitando a hora da extração.

Desincruste: O desincruste é um procedimento feito com corrente contínua direta (aparelho de corrente galvânica), e tem como objetivo remover o excesso de oleosidade. Porém é feito apenas em peles muito oleosas.

Alta Frequência: Aparelho que tem ação bactericida, fungicida, descongestionante e cicatrizante. É utilizada para acalmar a pele após a limpeza de pele.

Capítulo 6

Avaliação Facial

Antes de qualquer procedimento estético, é essencial fazer um exame visual e palpatório. Com isso, você poderá identificar o tipo e a espessura da pele, sensibilidade, presença de comedões (cravos) e acne, etc.

Nesta avaliação você irá apenas visualizar a pele, e verificar: espessura da pele, grau de oleosidade, manchas, presença de acne, cicatrizes, condição dos poros, fototipo, tipo de pele, etc.

Anote todas as informações na ficha de anamnese da paciente. Utilize a lupa ou a lâmpada de wood para uma avaliação mais completa. Ouça a sua cliente e crie um histórico dos procedimentos realizados e da frequência da limpeza de pele. Você pode registrar no computador ou em fichas manuais.



Imagem: Avaliação com lâmpada de Wood

Limpeza de Pele – Passo a passo

A **limpeza de pele** deve ser realizada por um profissional, sempre com os cuidados necessários e os produtos ideais para o tipo de pele.

A limpeza de pele é um tratamento estético facial, realizado em clínicas de estética ou consultórios, que tem como objetivo remover as impurezas da pele, limpar e hidratar. É indicada principalmente para a remoção de cravos (comedões) e células mortas, além de manter a pele saudável.

Agora que você já conhece o básico sobre acne, discromias, envelhecimento, e já sabe sobre todos os materiais que são utilizados, vamos ver o passo a passo da limpeza de pele.

Antes de tudo, observe a ficha de anamnese de seu cliente, para poder selecionar os produtos cosméticos (demaquilante, sabonete ou loção de limpeza, esfoliante, filtro solar, máscara facial, etc.) adequados de acordo com o tipo de pele.



Imagem: Limpeza de pele

Há maneiras diferentes de fazer a limpeza de pele, porém isto irá depender do profissional e dos produtos e aparelhos utilizados. Veja abaixo uma sequência, e depois um passo a passo de uma limpeza de pele:

- i. Demaquilar;
- ii. Se for necessário, desincrustar;
- iii. Limpar/Higienizar;
- iv. Esfoliar;
- v. Aplicar o emoliente;
- vi. Vapor de Ozônio;
- vii. Extração;
- viii. Alta Frequência;
- ix. Loção Tônica;
- x. Máscara Calmante;
- xi. Filtro Solar.

Demaquilar

Deve se iniciar pelo **demaquilante**, para remover a maquiagem ou resíduos da pele. Coloque um pouco do produto no algodão, e aplique nos olhos, lábios e pele. Remova com algodão ou compressa de gaze embebida de água filtrada. Repita o processo até retirar completamente a maquiagem.

Higienização

Agora é hora de **higienizar** a pele. Comece por este passo se não for necessário remover a maquiagem. Espalhe o produto (sabonete ou loção de limpeza) no rosto, e massageie com movimentos circulares. Retire com um algodão ou com compressa de gaze embebida em água filtrada. Neste procedimento, as sujidades são removidas da pele.

Esfoliação

Após limpar completamente a pele, é hora de remover as células mortas. Para isso realizamos a **esfoliação**. A esfoliação promove a renovação celular, facilitando a penetração de princípios ativos. Deve-se aplicar o esfoliante na face, pescoço e colo, com movimentos circulares. Remova com algodão ou com compressa de gaze embebida em água filtrada. A escolha do esfoliante irá depender do biótipo cutâneo. Existem vários tipos de esfoliantes: físicos (por meio de grânulos e movimentos circulares), químicos (por meio de substâncias ácidas) e mecânicos (por meio de dermoabrasão e outros aparelhos).

Emoliência + Vapor de Ozônio

A **emoliência** é um passo muito importante na limpeza de pele, e pode ser feita com um creme ou loção emoliente, ambos irão facilitar a extração. Você pode utilizar uma solução emoliente (como exemplo uma solução com trietanolamina) em compressas de algodão, juntamente com o vapor de ozônio, para facilitar a abertura dos poros antes da extração. Utilize o vapor de ozônio por aproximadamente 15 minutos. Além disso, se a pele for muito oleosa, pode ser feito o desincruste. O desincruste é uma técnica que utiliza o aparelho de corrente galvânica, atuando através do processo eletroquímico. Sua principal função é remover o excesso de oleosidade da pele.

Extração

Para a extração, o profissional deve utilizar um algodão com água mineral ou loção antisséptica. Também é possível utilizar o extrator, para os cantos mais difíceis de extrair.

Alta Frequência

Como tem efeito cicatrizante, bactericida e descongestionante, a alta frequência é utilizada após a extração. O tempo de aplicação varia entre três, cinco e dez minutos. Sempre respeitar a intensidade da cliente. Lembre-se sempre que a pele deve estar completamente seca. Para maior proteção, coloque uma gaze em todo o rosto do cliente.

Tonificação

O objetivo agora é equilibrar o pH da pele, e para isso é necessário aplicar o tônico facial. Existem diversos tipos: calmantes, nutritivos, adstringentes, hidratantes, etc. Aplique o tônico com um algodão.

Máscara

Aplique uma máscara calmante, secativa ou descongestionante. A escolha da máscara irá depender da pele da cliente e do objetivo do tratamento. O tempo de aplicação varia entre 10 a 20 minutos.

Filtro solar

Após retirar a máscara facial, aplique o filtro solar de acordo com a pele da cliente. O filtro solar pode ser em gel, loção ou creme. Apesar de parecer ser apenas um pequeno detalhe, este último passo da limpeza de pele é indispensável.

Indicações e contraindicações

A limpeza de pele pode ser feita em todos os tipos de pele. É indicada para acne de grau 1 e 2, revitalização cutânea, manutenção da saúde da pele, renovação celular, etc. Tem como contraindicações: acne de grau 3 e 4, infecção e inflamação, lesões na pele, contraindicações da alta frequência e vapor de ozônio, etc.

Capítulo 8

Tipos de Máscara Facial

As máscaras faciais hidratam a pele e proporcionam um aspecto saudável. Há vários tipos de máscaras, com variadas funções. O ideal é finalizar a limpeza de pele aplicando uma máscara em todo o rosto, pescoço e pele, de preferência calmante. Veja a seguir alguns tipos de máscaras faciais específicas para cada pele ou de acordo com o resultado que desejar:

Tipos de máscaras faciais específicas para cada pele ou de acordo com o resultado que desejar:

Máscara Calmante: esta é a máscara mais indicada para aplicar após o procedimento de limpeza de pele, já que terá como objetivo acalmar a pele e diminuir a vermelhidão.

Máscara Hidratante: seu principal objetivo é hidratar a pele, deixando a macia e com brilho.

Máscara de Argila: tem poder desintoxicante e cicatrizante, hidrata, nutre e promove a limpeza profunda dos poros. Há vários tipos (cores) de argila, com diversas funções como: nutrição, melhorar a acne, efeito tensor, etc.

Máscara Firmante: este tipo de máscara é indicado para peles com tendência à flacidez, e possui princípios ativos indicados como tensine, DMAE, raffermine, etc.

Máscara Nutritiva: é indicada para peles muito ressecadas, e deve conter vitaminas e minerais em sua formulação.

Máscara Clareadora: é indicada para amenizar os tons mais escuros de manchas na pele, porém precisa oferecer VITAMINA C e outros ativos específicos que contenham efeito clareador.



Imagem: Máscara de Argila

Dicas básicas para seus clientes

Uma alimentação rica em verduras e frutas, beber muita água diariamente e praticar exercícios físicos são apenas algumas das muitas dicas que você deve indicar ao seu cliente.

Além disso, remover a maquiagem e cuidar da pele antes de dormir é essencial. Dormir de maquiagem apenas favorece a desidratação da pele, o aparecimento de espinhas e cravos, e até alergias. É necessário ter cuidados com os produtos que for aplicar no rosto. O correto é procurar um profissional para indicar o melhor produto, de acordo com o tipo de pele.

Outro cuidado essencial é aplicar filtro solar todos os dias, e não apenas nos dias de praia e sol. O uso diário de filtro solar evita manchas e doenças de pele no futuro.

Desejamos a você muito sucesso!



Administra Brasil
Cursos Online Profissionalizantes

Curso online de
Limpeza de Pele

Agora você já pode solicitar o certificado em seu nome por apenas R\$29,90.

O certificado é preenchido com o nome informado no pedido e enviado para o seu e-mail, também informado no pedido, em poucos minutos após aprovação. É simples, prático e rápido!

Esperamos que tenha gostado do curso. Até a próxima!