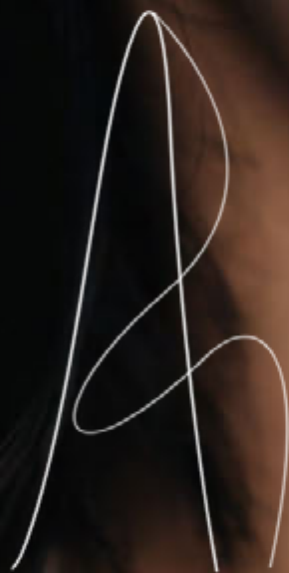


# Guia de cuidados com a pele

por Alice Buçard



Alice  
Buçard  
Clínica Dermatológica

01. Introdução
02. Que pele é a sua?
03. Higienização da pele
04. Limpeza da pele
05. Hidratação da pele
06. Proteção solar
07. Cuidados noturnos
08. Rotina de skincare
09. Sobre a Clínica

# Introdução

Bem-vindo ao nosso guia  
de cuidados diários com  
a pele!

Neste guia, você encontrará  
dicas e conselhos baseados  
em pesquisas científicas recentes  
para manter sua pele saudável  
e radiante. **Vamos começar!**

Que pele  
é a sua?

02.



# Entendendo a Pele

A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha um papel crucial na proteção do nosso corpo contra danos externos.

Ela é composta por três camadas principais:

Epiderme (camada externa)

Derme (camada média)

Hipoderme (camada interna)

Cada camada tem uma função específica e todas são importantes para a saúde geral da pele.

Que pele é a sua?

02.

# Os tipos de pele variam de acordo com:

## **idade**

jovem,  
intermediária  
e madura

## **sensibilidade**

normal  
e sensível

## **produção de oleosidade**

seca, mista,  
normal e  
oleosa

Enquanto uma pele jovem tende a ser oleosa ou mista (com oleosidade localizada principalmente na testa, nariz e queixo), notamos que a pele de mulheres mais maduras, em período pré ou já menopausadas tendem a evoluir com afinamento e ressecamento.

Entendemos que algumas doenças de pele como rosácea e dermatites podem deixar a pele mais sensibilizada e esses pacientes vão precisar de orientações para uso de produtos adequados para sua condição, evitando assim vermelhidões e irritabilidade da pele.

Que pele é a sua?

# Higienização da Pele

03.

# Higienização da Pele

Lavar o rosto é o primeiro passo essencial na rotina de cuidados com a pele. Essa limpeza remove resíduos, oleosidade e impurezas da pele, preparando-a para os próximos passos.

**Recomenda-se limpar a pele duas vezes ao dia, de manhã e à noite, usando um higienizador que seja adequado para seu tipo de pele.**

Orientamos o uso de produtos suaves e com ação calmante e hidratante contendo **substâncias como camomila, hamamélis, azuleno e ceramidas** para aqueles pacientes de pele seca ou sensível, enquanto peles mais oleosas toleram e respondem à limpeza com produtos mais adstringentes.

*Lembrando sempre da importância de uma limpeza que não cause ressecamento excessivo ou sensibilização, mesmo nos pacientes com pele acneica.*

**A esfoliação facial é indicada para remover células mortas e impurezas**, melhorando a textura da pele e removendo pequenos cravos. Para a maioria das pessoas, a frequência recomendada é de 1 a 3 vezes por semana, dependendo do tipo de pele e do produto esfoliante utilizado. Evite a esfoliação em excesso mesmo se sua pele estiver oleosa, pois pode causar irritação e sensibilidade.



# Limpeza da Pele

04.

# Limpeza da Pele

Limpeza de pele, uma renovação necessária de tempos em tempos.

A limpeza de pele é um procedimento estético realizado por uma esteticista qualificada. Quando feita corretamente, oferece diversos benefícios para a saúde e aparência da pele, como:

## Remoção de impurezas

Durante o procedimento os poros são limpos e desobstruídos, removendo células mortas, resíduos de maquiagem, sebo e outras impurezas que se acumulam na superfície da pele.



## Prevenção da acne

A limpeza ajuda a remover comedões (cravos) e reduz a formação de espinhas, já que a obstrução dos poros é minimizada, evitando a proliferação de bactérias.

Melhora a textura e aumenta a efetividade dos produtos de cuidados diários, facilitando a absorção dos produtos como hidratante e sérums.

## Diminuição das manchas e hiperpigmentação:

A remoção das células superficiais da pele pode contribuir para reduzir a aparência de manchas escuras e hiperpigmentação, principalmente quando associada a terapia com luzes.



Sua frequência depende do tipo de pele e deve ser avaliada individualmente.

# Hidratação da Pele

05.



# Hidratação da Pele

A hidratação é um passo crucial na rotina de cuidados com a pele. Ela repõe a umidade perdida e ajuda a manter a pele macia e flexível. Use um hidratante adequado ao seu tipo de pele após a limpeza.

## peles oleosas

opte por um hidratante leve e sem óleo, produtos em sérum, gel-creme ou loções cremosas leves são boas opções.

## peles secas

escolha um hidratante em veículo mais cremoso.

Um potente aliado nesta etapa são os agentes antioxidantes, como **vitamina C, vitamina E, ácido ferúlico e niacinamida**. Utilizados antes da aplicação do filtro solar, tem o poder de neutralizar os radicais livres, aumentando a defesa natural da pele, além de prevenir os danos causados pela radiação solar UVA e UVB.

# Proteção Solar

06.

# Proteção Solar

**A proteção solar é o passo mais importante na prevenção do envelhecimento precoce e do câncer de pele.** Use um protetor solar com FPS 30 ou superior todos os dias, mesmo em dias nublados. Aplique generosamente no rosto e em todas as áreas expostas do corpo.

É importante compreender que muitos filtros solares além de proteger a pele contra a radiação UV são também eficazes para o controle da oleosidade, uniformização das manchas, além de outros benefícios.

## Peles oleosas

Dê preferência aos filtros solares de textura leve, toque seco, alto FPS (fator de proteção solar) e que tenham efeito de controle de oleosidade;



## Peles secas

Filtro solar com textura fluida e com efeito antioxidante.

# Cuidados noturnos

07.

## Cuidados Noturnos

A noite oferece o momento ideal para revitalizar e regenerar a pele, permitindo que ela se recupere do estresse diário. Normalmente é indicada a escolha de produtos que promovam a renovação celular, hidratação profunda, ativos antiacne, ativos clareadores e anti-rugas, dependendo de cada caso.

- Inicie sua rotina de cuidados noturnos com uma limpeza suave. Remova maquiagem, poluentes e impurezas acumuladas durante o dia.
- Aplique um hidratante noturno rico em ingredientes hidratantes, como ácido hialurônico e ceramidas, para nutrir a pele. Os hidratantes noturnos costumam ser mais densos do que os diurnos, pois a pele tende a ser mais seca durante o sono.





# Rotina recomendada de Skincare

08.

# Rotina recomendada de skincare

## Manhã

### Limpeza

Comece o dia lavando o rosto com um limpador suave para remover qualquer resíduo ou óleo que possa ter se acumulado durante a noite.

### Tônico

Após a limpeza, aplique um tônico para equilibrar o pH da pele e prepará-la para os próximos passos.

### Sérum

Use um sérum antioxidante, como um sérum de vitamina C, para proteger a pele contra os danos dos radicais livres.

### Hidratante

Aplique um hidratante para manter a pele hidratada e macia.

### Proteção solar

Finalize com um protetor solar de amplo espectro com FPS 30 ou superior para proteger a pele dos raios UVA e UVB.

## Tarde

### Reaplicação do Protetor Solar

É importante reaplicar o protetor solar a cada duas horas se você estiver ao ar livre para manter a pele protegida.



## Noite

### Limpeza

Lave o rosto para remover a maquiagem, a oleosidade e as impurezas do dia.

### Tônico

Aplique um tônico para equilibrar o pH da pele.

### Tratamento noturno

Use um produto de tratamento noturno, como um retinol ou um sérum de ácido hialurônico, para ajudar na regeneração e reparação da pele durante a noite.

Cada paciente é único, assim como sua saúde e a pele. Antes de iniciar sua rotina de skincare, procure um médico dermatologista.

Quando o assunto é sobre cuidados da saúde da pele, cabelos e unhas, a equipe da Clínica Dermatológica Alice Buçard é uma das referências do Rio de Janeiro, com profissionais atualizados, dedicados e experientes.

Você tem dúvidas quanto ao skincare, alergias, manchas, cicatrizes?

Agende uma consulta conosco para obter a melhor avaliação e tratamento para o seu caso.

Saúde e beleza andam juntas, cuide!





Dra. Alice Mota Buçard

CRM 5277385-9 | RQE 15 288

## Dermatologia, cosmiatria, laser, dermatoscopia

Natural de Santo Antônio de Pádua, interior do estado do Rio de Janeiro, a Dra. Alice Buçard graduou-se em medicina em 2004, cursou residência em clínica médica, e pós graduou-se em dermatologia em 2008. Apaixonada pelo estudo dos tumores da pele, especializou-se em Dermatoscopia, o exame detalhado de manchas e pintas que podem ser sinônimo de melanomas.

Atualmente é Coordenadora do Departamento de Dermatoscopia do Instituto de Dermatologia Prof. Azulay e dermatologista do Hospital Federal de Ipanema, além de sua atuação no consultório.

O trabalho com todos os tipos de pacientes, de idades e queixas dos mais variados tipos, nos hospitais onde atua, deram a ela vasta experiência em dermatologia clínica. Tanto no que se refere ao diagnóstico preciso das doenças mais comuns como micoses, cistos e dermatites, como conhecimento de doenças raras e que acometem grupos específicos como crianças e idosos.

Em seu consultório, Dra. Alice pode também exercitar sua paixão pela área estética, que, através da tecnologia cada vez mais avançada, precisa e segura, vem transformando a auto-estima e a pele de seus pacientes.

Telefone  
(21) 2249-9796

Whatsapp  
(21) 98491-3106

Email  
contato@alicebucard.com.br

 Rua Visconde de Pirajá, 595 / sl 1.002 - Ipanema, Rio de Janeiro - RJ - CEP 22410-003

[www.alicebucard.com.br](http://www.alicebucard.com.br)