

# E-BOOK

*essencial*



*Michelle Noll Lopes*  
ESTÉTICA



Para saber cuidar da pele corretamente é importante saber qual tipo de pele é a nossa, não é mesmo !?  
Responda essas perguntas e depois veja qual seu tipo pele.

### **1. Como sua pele fica depois da limpeza diária?**

- a) Esticada e Áspera.
- b) Macia e maleável.
- c) Um pouco oleosa.
- d) Oleosa em alguns pontos. e esticada em outros.

### **2. Como sua pele fica ao longo do dia?**

- a) Escamada e repuxada.
- b) Limpa e aparentando frescor.
- c) Brilhante.
- d) Brilhante na zona T (testa, nariz e queixo).

### **3. Como você descreveria a textura da sua pele?**

- a) Macia e transparente.
- b) Firme e uniforme.
- c) Levemente áspera e desigual.
- d) Com pouco de todas essas características.

### **4. Seu rosto apresenta cravos e espinhas?**

- a) Quase nunca.
- b) As vezes.
- c) Com frequência.
- d) Só na zona T (testa, nariz e queixo).

# Conseguiu responder todas?



Vamos para o resultado



- Se você respondeu maioria das respostas letra A, você tem a pele **SECA**;
- Se você respondeu maioria das respostas letra B, você tem a pele **Normal**;
- Se você respondeu maioria das respostas letra C, você tem a pele **Oleosa**;
- Se você respondeu maioria das respostas letra C, você tem a pele **Mista**;

**85% DAS PESSOAS** NÃO SABE QUAL SEU TIPO DE PELE. E POR ISSO ESCOLHEM PRODUTOS ERRADOS TENDO RESULTADOS INSATISFATÓRIOS, ENTÃO É **MUITO IMPORTANTE**, SABER QUAL É !!!

**AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE  
QUAL SEU TIPO DE PELE,  
VAMOS APRENDER COMO  
CUIDAR DELA DA MELHOR  
MANEIRA POSSÍVEL.**



# PELE SECA

## COMO CUIDAR:

- Utilize gel de limpeza ou espuma de limpeza;
- Utilize loções ou sérum, hidratantes que interferem o mínimo possível no equilíbrio natural da pele;
- Invista em cremes hidratantes adequados para o seu tipo de pele;
- Tenha uma alimentação rica em vitaminas e sais minerais, é essencial para uma pele saudável;
- Tire alguns minutos do seu dia para fazer exercícios faciais, eles auxiliam na redução de marcas de expressão;
- Um(a) esteticista pode indicar cuidados específicos para você;
- Tome bastante água diariamente.

**Qual hidratante ideal para minha pele?**

Hidratantes em creme



# PELE NORMAL

## COMO CUIDAR:

- Utilize gel de limpeza ou espuma de limpeza;
- Utilize loções ou sérum, hidratantes que interferem o mínimo possível no equilíbrio natural da pele;
- Invista em cremes hidratantes adequados para o seu tipo de pele;
- Tenha uma alimentação rica em vitaminas e sais minerais, é essencial para uma pele saudável;
- Tire alguns minutos do seu dia para fazer exercícios faciais, eles auxiliam na redução de marcas de expressão;
- Um(a) esteticista pode indicar cuidados específicos para você;
- Tome bastante água diariamente.

Qual hidratante ideal para minha pele?

Hidratantes líquidos



# PELE OLEOSA

## COMO CUIDAR:

- Limpe o rosto com sabonete específicos para a pele oleosa;
- Nada de água quente, viu?
- Utilize um tônico após a limpeza;
- Não abra mão da hidratação;
- Proteja sua pele com um filtro solar oil free;
- Caso queira usar produtos anti-aging nos cuidados noturnos, dê preferência aos que contêm vitamina C e E, ácido glicólico, retinol e antioxidantes;
- Esfolie a pele do rosto 1 vez na semana;
- Consulte um(a) esteticista para cuidados mais específicos para você;
- Tome bastante água diariamente.

**Qual hidratante ideal para minha pele?**

Hidratante em gel e oil free

**6 erros que agravam a oleosidade:**

Lavar o rosto demais;

Tomar banho muito quente;

Não usar hidratante;

Usar sabonete do corpo no rosto;

Dormir maquiada;

Esfoliar o rosto todos dias;



# PELE MISTA

## COMO CUIDAR:

- Faça limpeza com um sabonete específico;
- Evite água muito quente;
- Invista em tônico;
- Hidrate sempre a pele (2x ao dia);
- Filtro solar sempre;
- Para os cuidados noturnos, de preferência à produtos com vitamina C e E, ácido glicólico, retinol e antioxidantes;
- Esfolie a pele 1 vez por semana;
- Um(a) esteticista pode indicar cuidados específicos para você;
- Tome bastante água diariamente.

Qual hidratante ideal para minha pele?

Hidratante em gel



# COMO IDENTIFICAR SE EU TENHO MILIUM, PÚSTULA OU UM COMEDÃO?

## PÚSTULA

Pústula: popularmente conhecida como “espinhas”, é uma disfunção estética que acontece em quase todos os indivíduos em algum momento da vida, sendo mais comum na adolescência e no sexo masculino. É causado pelo excesso de oleosidade e a proliferação da bactéria causadora da acne (*propionibacterium acnes*), as áreas com maior quantidade de glândulas sebáceas

como face, pescoço, costas, peito e ombros são as mais afetadas. Durante a limpeza de pele é drenado e cauterizado as pústulas para o alívio da dor e diminuição da proliferação bacteriana.

---

## COMEDÃO

Comedão é conhecido popularmente como “cravo” é uma afecção cutânea que atinge cerca de 99,9% da população, existindo dois tipo: comedões abertos (pontos pretos) e comedões fechados (pontos brancos). Acontece pelo acúmulo de sujeiras, aumento de sebo e oleosidade no interior do folículo piloso, e também pela má higienização da pele. Na limpeza de pele eu removo todos os comedões, deixando sua pele limpa e saudável!

---

## MILIUM

Milium são pequenos pontinhos brancos ou amarelos que surgem com mais frequência na região ao redor dos olhos, apesar de aparecerem em qualquer outra parte do rosto.

São causados pelo acúmulo de queratina no interior do folículo piloso, e pela obstrução do mesmo.

Para retirar é necessário o uso do auxílio de uma pequena agulha

descartável, durante a limpeza de pele. Também é indicado esfoliar a região duas vezes na semana para diminuir o seu aparecimento.



# CICLO DA PELE SAUDÁVEL



## COM QUE FREQUÊNCIA DEVO FAZER LIMPEZA DE PELE?

**MENSALMENTE** > Recomendado para peles oleosas, com acne e com muitos cravos.

**45 A 60 DIAS** > Recomendado para peles mistas ou oleosas, com pouca acne e com poucos cravos.

**60 A 90 DIAS** > Recomendado para peles secas ou normais, com poucos cravos.

# 4 DICAS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

## #1

NÃO ESPREMA ESPINHAS, INVISTA EM SECATIVOS BONS E DE AÇÃO RÁPIDA, ASSIM VOCÊ CONTROLA A INFLAMAÇÃO E COMBATE A ESPINHA COM MAIS RÁPIDEZ, EVITANDO VÁRIOS PROBLEMAS FUTUROS.

## #2

ORDEM CORRETA PARA PASSAR PRODUTOS NO ROSTO:

- 1º GEL DE LIMPEZA;
- 2º VITAMINA C;
- 3º CREME PARA REGIÃO DOS OLHOS;
- 4º SÉRUM;
- 5º HIDRATANTE FACIAL;
- 6º PROTETOR SOLAR;

OBS: GEL DE LIMPEZA DEVE-SE USAR E REMOVER APÓS 3 MINUTOS!

## #3

QUANTIDADE CORRETA DE CADA PRODUTO!





BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

BÔNUS

# 4 DICAS

## #4

### COMO PASSAR CREME CORRETAMENTE

SETAS INDICAM SENTIDO A QUAL O CREME DEVE SER PASSADO.



# GOSTOU DAS DICAS?

Faça todas etapas que a sua pele precisa,  
e você terá a pele **MUITO MAIS** bonita  
e saudável!



**CLIQUE NOS ÍCONES  
ACIMA PARA INTERAGIR!**

**OBRIGADA POR TER  
BAIXADO MEU E-BOOK!**

*Michelle Noll Lopes*  
ESTÉTICA