

# Estética Facial



## **Conteúdo Programático:**

Introdução

Profissão: Esteticista

Pele

Atendimento ao Cliente Biossegurança

e Higiene Pessoal Avaliação Facial e

Ficha de Anamnese Materiais

Utilizados Acne

Envelhecimento

Discromias

Princípios Ativos

A importância da Fotoproteção

Cosméticos Faciais

Limpeza de Pele

Peeling de Diamante

Peeling de Cristal

Peeling Químico

Massofilaxia

Drenagem Linfática Facial

Hidratação Facial

Corrente Russa

Radiofrequência

Correntes Elétricas

Dicas Importantes

## Introdução



A área da estética cresce cada dia mais, pois mulheres e homens estão sempre à procura de novos meios de melhorar a beleza e a autoestima. A estética facial tem como objetivo promover a saúde e o embelezamento do rosto.

Mulheres e homens buscam tratamentos estéticos faciais para hidratar, renovar e embelezar a pele. As principais queixas são: excesso de comedões e acne; falta de hidratação; flacidez; relaxamento.

Há vários tipos de tratamentos estéticos faciais, cada um com uma função importante. Entre eles estão: hidratação, massofilaxia (massagem facial), drenagem linfática, peelings, etc.

O profissional da estética facial deve conhecer os tipos de pele, graus de acne, diferenciar e reconhecer discromias, entender sobre o envelhecimento, e muito mais. Além disso, também deve conhecer quais os princípios ativos mais indicados para cada caso.

Para exercer a função, o profissional de estética deve ter formação, tendo todo o conhecimento da área. Este curso é livre e de nível básico, apenas para qualificar e atualizar, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

## **Profissão: Esteticista**



O profissional da estética tem como objetivo cuidar da saúde e beleza do corpo e da pele. Isto afeta tanto o bem estar físico e estético, quanto mental. O profissional trabalha com homens e mulheres, e a idade depende do tratamento a ser feito.

Na estética facial, há vários tratamentos específicos para rejuvenescimento, acne, manchas e hidratação. Para isso, são aplicados produtos, aparelhos e técnicas específicas. Além disso, há grande busca pelo relaxamento.

A busca pelo embelezamento e o cuidado do corpo tem aumentado nos últimos tempos, não apenas entre as mulheres, mas também entre os homens. Cada dia mais os homens buscam se cuidar, e procuram por tratamentos estéticos.

### **Características Necessárias**

O profissional da estética deve lembrar sempre de se cuidar. A primeira impressão é a que fica, então principalmente nesta área, o profissional deve sempre estar bem cuidado e arrumado, e ter boa aparência. Não adianta repassar informações para a cliente, se o profissional mesmo não as seguir.

Assim como em qualquer outra área de atuação, o profissional deve gostar do que faz, para fazer bem feito. Faça com muita dedicação cada procedimento estético, assim sua cliente ficará segura do que foi feito, e com certeza irá retornar sempre que possível.

O profissional de estética deve estar sempre se atualizando com novos conhecimentos, tecnologias e métodos.

Além disso, o profissional deve ter muita responsabilidade, boa comunicação, boa disposição física, agilidade, boa saúde, atenção a detalhes, concentração, paciência, perfeccionismo, noção de tendências da moda, etc.

#### **Qual a formação necessária?**

Para atuar na área de estética, é necessário fazer curso técnico, tecnólogo, ou superior oferecido e reconhecido pelo MEC. Como informamos, este é um curso livre de qualificação, que serve apenas para atualização e qualificação, e não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

#### **Principais Atividades**



Na estética facial, há vários procedimentos que o profissional pode fazer. Isto irá depender da especialidade do profissional, de qual disfunção estética o cliente deseja tratar, e também do que o profissional achar mais correto. Veja abaixo os principais procedimentos feitos em clínicas de estética e salões de beleza:

- Hidratação Facial
- Limpeza de Pele
- Massofilaxia
- Drenagem Linfática Facial
- Massagem Modeladora
- Aparelhos para prevenir/diminuir o envelhecimento, acne, discromias
- Peelings

Estes são apenas alguns dos muitos procedimentos que podem ser feitos em uma clínica de estética.

## Áreas de Atuação



O profissional esteticista pode trabalhar em clínicas de estética, salões de beleza, SPAs, academias, e até como autônomo, abrindo sua própria clínica.

### Mercado de Trabalho

Como já falamos por aqui, a área da beleza cresce cada dia mais. Isto porque muitas pessoas estão sempre em busca da beleza, e nunca deixam de se cuidar. Por isso que o mercado de trabalho está em constante crescimento. Cada dia mais pessoas procuram por tratamentos estéticos, para o bem-estar físico e mental.

## Pele

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.

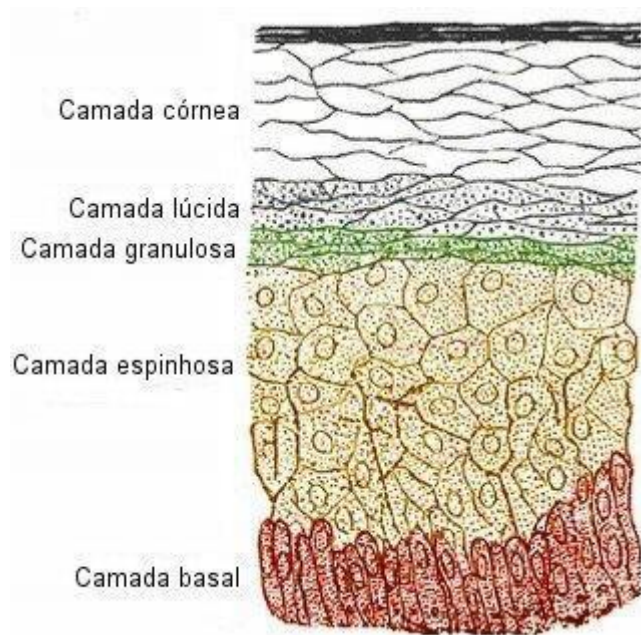
Vamos ver agora um pouco sobre cada camada da pele e seus anexos:

### 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.

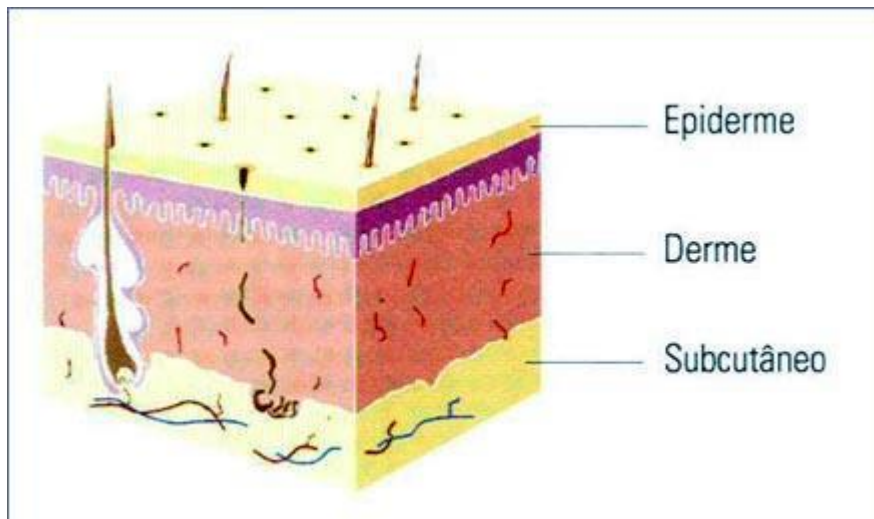
A derme é dividida em duas camadas: papilar (em contato com a epiderme) e reticular (em contato com a hipoderme).

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 (Tela Subcutânea)**

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.



#### **Órgãos Anexos**

##### **Glândula Sebácea**

Tem como função a produção do sebo (substância graxa - gordura), que é secretado no folículo piloso. É responsável por lubrificar a camada superficial da pele. O sebo, que tem ação de proteção, é produzido por células especializadas da pele.

O músculo eretor do pelo está preso na camada basal e no folículo piloso, que é estimulado quando uma contração é realizada.

*Folículo Piloso: é uma invaginação da epiderme na derme, onde são formados os pelos.*



### **Glândula Sudorípara**

Estão localizadas na derme, e têm como objetivo produzir o suor, função importante para regular a temperatura do corpo e eliminar substâncias tóxicas.

O suor é composto por água, sais e ureia. As glândulas sudoríparas são divididas em:

*Glândulas Sudoríparas **Apócrinas***: estão localizadas nas axilas, no púbis e na região inguinal. Secretam substâncias com odor.

*Glândulas Sudoríparas **Écrinas***: estão localizadas nas outras regiões.

### **Glândula Ceruminosa**

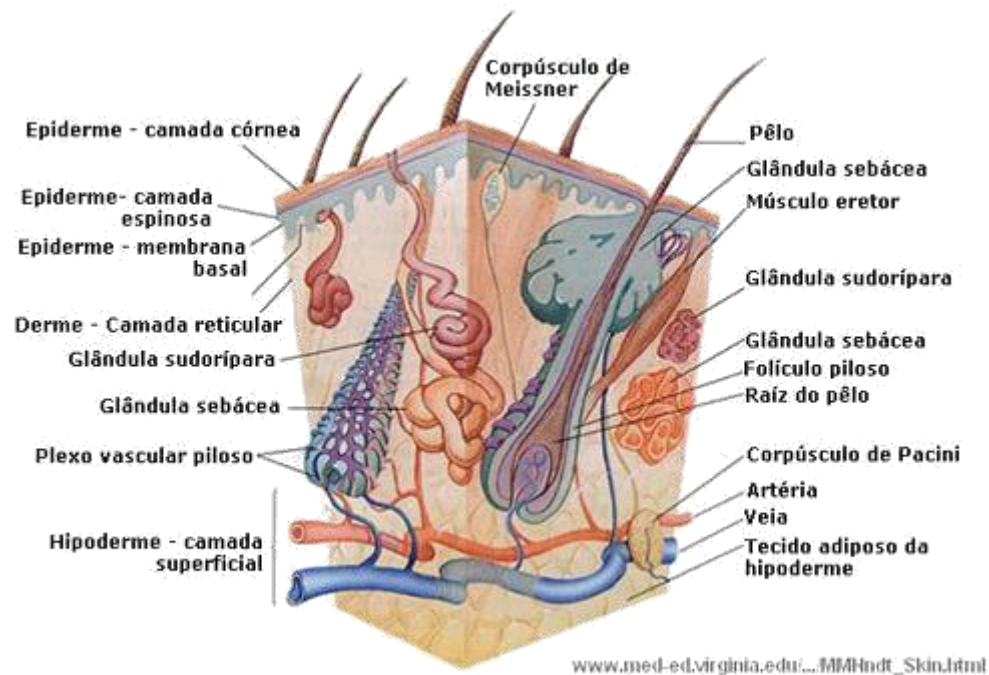
Tem como objetivo produzir o cerume (conhecido popularmente como cera de ouvido), que tem como função a proteção dos tímpanos contra agressões externas. A glândula ceruminosa está localizada na derme do meato acústico interno.

### **Vasos Linfáticos, Sanguíneos e Nervos da Derme**

Os vasos linfáticos e sanguíneos (encontrados na derme) são responsáveis pela nutrição e oxigenação da epiderme. Os nervos e órgãos sensoriais também estão relacionados à epiderme.

### **Pelos**

Os pelos (formados a partir do folículo piloso) são formações córneas da epiderme, filiformes e flexíveis que recobrem toda a superfície do corpo, com exceção das palmas das mãos e das plantas dos pés, dos mamilos, e das mucosas labiais e genitais. Possuem uma função protetora e termorreguladora.



## Atendimento ao Cliente

O cliente sempre deve ser bem atendido e recebido pelo profissional. Além disso, deve respeitar e ser respeitado.

Veja abaixo dicas importantes para um bom atendimento:

- Ser sempre simpática (o);
- Olhar nos olhos do cliente ao conversar;
- Cumprimentar sempre sorridente, mas natural;
- Ser humilde, sincera (o) e franca (o);
- Colocar-se na sua posição e respeitar a posição da cliente;
- Tratar colegas e profissionais com respeito e cortesia;
- Evitar alterar sempre o tom de voz;
- Antes do procedimento, sempre faça uma ficha de anamnese para obter todas as características e dados da cliente.
- Ouça as necessidades de sua cliente com muita atenção. Saiba o que ela deseja e forneça sempre explicações fundamentadas.
- Converse com seu cliente, explique os efeitos e/ou reações dos produtos e aparelhos, ou qualquer outro tratamento a ser usado.
- Cuide-se! Você é o espelho de seu tratamento, por isso deve estar sempre bem cuidada (o) e arrumada (o).



### **Princípios Éticos**

A ética profissional é essencial e deve ser observada em todas as áreas, profissões e negócios. Na área de prestação de serviços ela é ainda mais notada. Veja abaixo algumas dicas para EVITAR:

- Falar muito sobre assuntos que não são do interesse da cliente;
- Comentar sobre situações particulares ou problemas relacionados com colegas, chefia e principalmente sobre clientes;
- Nesta área é normal as clientes se abrirem e conversarem espontaneamente com o profissional, até pela intimidade que se cria pelo serviço prestado. Porém tome cuidado para não opinar demais. Ouça e dê atenção, mas não se envolva.
- Comentar sobre seus problemas particulares;
- Divulgar ou praticar técnicas e tratamentos para as quais não esteja habilitado ou que não possuam comprovação científica;
- Se tornar cúmplice de pessoas que exerçam ilegalmente atividades na área estética;

## Biossegurança e Higiene Pessoal



A higiene pessoal e do ambiente é importante em todas as áreas de atuação, porém na área da estética é essencial. É necessário cuidar de todos os detalhes, sempre verificar e analisar com atenção, tanto na higiene do local quanto na higiene pessoal.

Veja abaixo algumas dicas de cuidados que devemos ter com a **higiene pessoal**:

- Sempre manter as unhas limpas e curtas, tanto pela higiene, quanto para não machucar a cliente durante algum procedimento manual.
- Utilizar jaleco durante os procedimentos;
- Utilizar roupas brancas;
- Manter os cabelos limpos, penteados e presos;
- A maquiagem deve ser discreta;
- Evitar usar colares, anéis, pulseiras e brincos espalhafatosos;
- Lavar muito bem as mãos com água e sabão líquido, antes e depois de cada atendimento.
- Usar luvas e toucas descartáveis durante os procedimentos.

Veja algumas dicas de cuidados que devemos ter no **ambiente de trabalho**:

- Sempre manter o ambiente limpo;
- Esterilizar os materiais após o uso;
- Nunca reutilizar materiais descartáveis;
- Ter disponibilidade de todo o material;

-Utilizar lençol descartável na maca.

### **Avaliação Facial e Ficha de Anamnese**

*Avaliação Facial: visual e palpatória*

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.



Veja abaixo como realizar o exame visual e palpatório:

**VISUAL:** nesta avaliação você irá apenas visualizar a pele, e verificar:

- Grau de oleosidade;
- Espessura da pele;
- Fototipo;
- Presença de discromias;
- Presença de comedões, pápulas, pústulas;
- Presença de millium;

-Condição dos poros;

**PALPATÓRIO:** nesta avaliação você deve tocar na pele para analisar:

-Espessura da pele

-Temperatura da pele;

-Elasticidade da pele: puxar a pele com a ponta dos dedos, e verificar se demora ou não para voltar; se voltar rápido tem boa elasticidade; se demorar para voltar, elasticidade comprometida; -

Turgor: se a pele é hidratada ou não.

-Sensibilidade: verificar se a pele fica vermelha rápida ou não.

#### **Ficha de Anamnese**

Em qualquer tratamento estético, facial ou corporal, é necessário fazer a ficha de anamnese da cliente. Com esta ficha você poderá anotar todos os dados da cliente e sua queixa principal. Além disso, você pode anotar quais procedimentos foram feitos e quais produtos utilizados.

Você pode criar sua própria ficha de anamnese, colocando todas as informações que achar necessário. Porém você também encontra modelos prontos, onde basta preencher as informações de acordo com a cliente.

Antes de iniciar um tratamento, preencha a ficha com todos os dados da cliente. Você pode anotar os resultados da avaliação visual, palpatória e com a lâmpada de wood (você verá sobre esses assuntos nas próximas lições) na ficha de anamnese. Com a ficha e todas as suas informações, você poderá analisar e verificar o melhor tratamento para sua cliente.

Após preencher completamente a ficha de anamnese antes de iniciar os tratamentos, peça a assinatura da cliente. E lembre-se sempre de pedir a assinatura após cada tratamento feito.

Veja abaixo um modelo de ficha de anamnese facial:



## Ficha de Anamnese Facial

### Dados Pessoais

<b>Data :</b> /    /				<b>Idade</b>	
<b>Nome :</b>				<b>Sexo :</b>	
<b>Endereço :</b>				<b>Data Nasc :</b>	
<b>Bairro :</b>		<b>Cidade:</b>		<b>CEP :</b>	
<b>Fones :</b>		<b>Res.:</b>		<b>Profissão :</b>	
<b>Nacionalidade :</b>		<b>Cor:</b>		<b>Est. Civil :</b>	
<b>Indicação :</b>				<b>E-mail :</b>	
<b>Motivo da Visita :</b>					

### Histórico

Fez tratamento estético anterior ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Antecedentes alérgicos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
Funcionamento intestinal regular?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Obs.:	
Pratica esportes?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
É fumante?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Alimentação balanceada ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Tipo ?	
Faz algum tratamento médico ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Usa ou já usou ácidos na pele?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Quais ?	
É gestante ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Filhos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N   Quantos ?
Portador de Marcapasso ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Presença de próteses metálicas ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Local ?	
Tem problemas cardíacos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Portador de epilepsia ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Portador de Marcapasso ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Antecedentes oncológicos ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Ciclo menstrual regular ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Obs.:	
Usa método anticoncepcional ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Cuidados Diários e produtos em uso:	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N	Qual ?	
Tem diabetes ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Próteses dentárias ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Costuma tomar sol ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		
Toma Tranquilizantes ?	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> N		

### Termo de Responsabilidade

Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas.

Local e Data

Assinatura Cliente



## **Materiais Utilizados**

Veja abaixo quais os principais materiais, aparelhos e acessórios utilizados em procedimentos de estética facial:

### *Maca/Cadeira*

A maca é o principal acessório de qualquer tratamento estético corporal. É na maca (onde a cliente deitará), que o profissional irá realizar os procedimentos estéticos.



### *Compressas de Gaze*

Essencial para aplicar os produtos na pele do (a) cliente.



### *Algodão (em disco ou quadrado)*

Essencial em vários tratamentos: 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 é utilizado no procedimento de limpeza de pele, e 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. A profissional e o (a) cliente devem usar.



#### *Faixa para cabelo*

Durante o tratamento estético, além da touca você pode colocar uma faixa no cabelo de seu cliente, para maior proteção. A faixa deixará a touca mais firme, evitando que algum produto passe para os cabelos.



#### *Máscara Descartável*

Na estética facial, é necessário utilizar máscaras descartáveis em todos os procedimentos para a higiene e proteção da profissional e do (a) cliente.



### *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 durante o atendimento.





#### *Lençol descartável*

É necessário 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 diversos produtos cosméticos para tratamentos faciais. Entre eles, demaquilante; higienizante facial; esfoliantes; solução emoliente; loção tônica calmante ou adstringente (dependerá do tipo de pele); máscaras faciais; filtro solar (de acordo com o tipo de pele); gel neutro; ionto; etc.



## APARELHOS

### *Lupa*

Essencial para aproximar a pele do cliente, para fazer a avaliação visual e também na hora da extração de comedões.



### *Vapor de Ozônio*

Tem ação emoliente, facilitando a hora da extração na limpeza de pele.



#### *Alta Frequência*

Aparelho que tem ação bactericida, fungicida, descongestionante e cicatrizante. É utilizado para acalmar a pele após a limpeza de pele.



## Acne



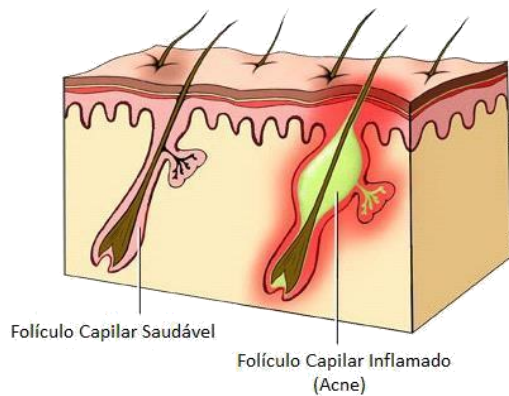
A acne é uma patologia que afeta a unidade pilossebácea de algumas áreas do corpo (principalmente rosto, pescoço e costas), que causa alterações físicas e emocionais nas pessoas acometidas, devido ao seu aspecto inestético.

A pele pode apresentar comedões, pápulas, pústulas, cistos e até nódulos, que podem causar cicatrizes hipertróficas, depressivas 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 espinhas.



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**

Existem vários tipos de acne. Veja abaixo os principais:

**Acne Vulgar (comum):** 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), já que faz a remoção das impurezas faciais. Porém deve ser feita apenas por um profissional da área.

## Envelhecimento



O envelhecimento é 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.

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 glutathione. Mesmo assim, nem sempre é o suficiente para combater os radicais livres (que às 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.

O excesso de sol, stress, má alimentação e sedentarismo são fatores que aceleram o envelhecimento.

Algumas das características da pele envelhecida são: rugas, perda de luminosidade, flacidez, ressecamento e afinamento da pele, alterações na coloração da pele, etc.

#### **Graus do 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 esquecer de utilizar o filtro solar!

## Discromias



Quando falamos de discromias, falamos das manchas. DIS (alteração) e CROMIAS (relativo à cor). São caracterizadas por alterações de pigmentação da pele, em consequência da diminuição, do excesso ou da ausência de melanina em alguma área específica.

Há três tipos de manchas: hipocromias, acromias e hiperpigmentações.

*Hipocromias*: manchas com um tom mais claro que o da pele. Exemplo: micoses, leucodermia (sardas brancas).

*Acromias*: manchas brancas na pele. Exemplo: vitiligo, indivíduo albino.

*Hiperpigmentações*: manchas escuras na pele. Exemplo: melasma, cloasma, efélides (sardas), etc.

Conheça abaixo alguns tipos de hiperpigmentações:

*Efélides (SARDAS)*: são manchas de tom castanho claro ou escuro, de caráter hereditário. Surgem dos 6 aos 18 anos.

*Cloasma Gravídico*: hiperpigmentação desenvolvida pelas gestantes. Acomete 50 a 70 % de gestantes, e aparece após a gravidez. Geralmente aparece na face.

*Melanose Solar*: são manchas senis, que acometem indivíduos de meia idade e idosos. Geralmente aparece no dorso das mãos, punho, face e antebraços.

*Melanose Periocular*: são as famosas olheiras, geralmente em mulheres. Pode ser de fator genético ou por insônia, estresse, má alimentação, álcool, medicamentos, etc.

*Fotofitodermatose*: hiperpigmentações decorrentes de limão, laranja, maracujá, etc.

*Melasma:* são manchas de tom castanho claro a escuro, hereditárias ou congênitas, e acometem 29 % de mulheres que fazem uso de anticoncepcionais. Além disso, pode ser causada devido à exposição solar e menopausa.

O ideal é NUNCA esquecer de aplicar o filtro solar, mesmo sabendo que nem ele mesmo tem capacidade de barrar toda a ação dos raios RUV.

Além disso, a exposição solar deve ser nos horários adequados (até 10h e após as 16h).

O tratamento das manchas pode ser demorado e varia de pessoa para pessoa.

### **Princípios Ativos**



Veja abaixo uma lista com diversos princípios ativos indicados para regenerar, hidratar, clarear, nutrir, entre várias outras funções:

#### **Princípios Ativos Antioxidantes:**

- Vitamina E
- Vitamina C
- Silícios
- Selênio
- Glutathione
- Gingko Biloba
- Alistin

**Princípios Ativos Regeneradores :**

- Óleo de Rosa Mosqueta
- Silício Orgânico
- Algisium C
- Densiskin

**Princípios Ativos Anti-aging:**

- Algas Marinhas
- Tensine
- Raffermine
- DMAE
- Argireline

**Princípios Ativos para Acne e Oleosidade:**

- Arnica
- Alecrim
- Sálvia
- Enxofre
- Óleo de Melaleuca
- Óleo de Maracujá
- Óleo de Copaíba
- Própolis
- Menta

**Princípios Ativos Clareadores:**

- Algowhite
- Ácido Kójico
- Alfa-hidroxi-ácidos (AHAS)
- Clariskin
- Biowhite

**Princípios Ativos Emolientes:**

- Aloe Vera
- Algas Marinhas
- Girassol
- Glicerina
- Óleo de Cereja
- Óleo de Macadâmia

-Uva

**Princípios Ativos Hidratantes:**

-Aveia

-Algas Marinhas

-Alantóina

-Açaí

-Mel

-Morango

-Pepino

-Ureia

-Mamão

-Cupuaçu

-Gergelim

-Cevada

-Caviar

-Banana

-Óleo de Damasco

**Princípios Ativos Nutritivos:**

-Avelã

-Óleo de Argan

-Cevada

-Aminoácidos da Seda

-Mel

-Óleo de Castanha do Pará

-Girassol

**Princípios Ativos Refrescantes:**

-Mentol

-Alecrim

-Romã

-Alfazema

-Bambu

**Princípios Ativos Antissépticos:**

-Calêndula

-Alecrim

-Enxofre

-Cravo-da-Índia

-Própolis

**Princípios Ativos Cicatrizantes:**

-Alecrim

-Malva

-Camomila



- Hamamélis
- Aloe Vera
- Arnica

**Princípios Ativos Anti-inflamatórios:**

- Bardana
- Arnica
- Alecrim
- Nogueira
- Azuleno
- Centella Asiática
- Aloe Vera

### **A Importância da Fotoproteção**



O sol é o principal responsável pelo envelhecimento extrínseco da pele, que também é chamado de fotoenvelhecimento cutâneo. A pele envelhecida pelos fatores extrínsecos (excesso de sol, má alimentação, sedentarismo, etc) apresenta diversas variações na pigmentação e no relevo, rugas finas e profundas, aspecto ressecado, etc.

A intensidade da exposição solar e a duração, bem como a cor da pele e sua capacidade de bronzear, são fatores determinantes no desenvolvimento do fotoenvelhecimento.

Os raios UV (ultravioleta) em excesso fazem mal à pele, provocam o envelhecimento e podem ser responsáveis até mesmo pelo câncer de pele.

A radiação UV (ultravioleta) é a radiação eletromagnética. Os tipos de radiação solar são: UVA, UVB e UVC.

A radiação UVA provoca o bronzeamento tardio (dois a três dias após a exposição solar), que pode durar semanas ou meses. Ou seja, quando a pele fica bronzeada, significa que o raio UVA foi o responsável, pois atinge a derme, a camada mais profunda da pele. Este tipo de radiação está mais frequentemente relacionado ao fotoenvelhecimento e pode causar câncer. Este raio também pode ultrapassar as nuvens, ou seja, mesmo em dias nublados pode atingir a pele. Sua incidência é praticamente a mesma no verão ou inverno.

A radiação UVB deixa a pele queimada e vermelha, e atinge apenas a camada superficial da pele. Ajuda na fabricação de vitamina D, porém aumenta o risco de câncer. Seu horário é geralmente entre 10h e 16h.

Os raios UVC são os mais perigosos (altamente penetrante e danoso à saúde), porém são filtrados na camada de ozônio antes de entrarem em contato com a superfície terrestre.

A exposição solar é importante para a pele, devido à síntese de vitamina D, porém deve ser feita moderadamente. O filtro solar é essencial para manter a pele saudável e jovem, e prevenir contra o câncer de pele.

#### **Filtro Solar**

O primeiro caso do uso de filtro solar no mundo aconteceu em 1928, nos EUA. No Brasil, o primeiro filtro solar foi comercializado pela Johnson & Johnson em 1984. Hoje em dia, encontramos o filtro solar em várias opções (gel, spray, creme), marcas e lugares.

O filtro solar é essencial para prevenir as queimaduras da pele, porém não deve ser utilizado apenas nos dias quentes ou de praia, e sim em todas as estações do ano.

O objetivo do filtro solar é diminuir a quantidade de radiação UV (ultravioleta) que atinge a pele humana. O produto deve ser reaplicado ao longo do dia, a cada duas ou três horas.

#### **Cuidados Especiais**

Devemos lembrar que não apenas o filtro solar é importante, mas também o uso de óculos, chapéu e roupas adequadas para proteção.

Outro cuidado importante nos dias mais quentes é evitar andar no sol, e se possível optar por lugares com sombra. Pode parecer que não, mas a sombra evita os raios UV em até 50 %. Além disso, beber muita água para manter a hidratação.

É sempre bom lembrar dos horários mais indicados para a exposição solar. O ideal é se expor antes das 10h e após as 16h.



## **Cosméticos Faciais**



Veja abaixo alguns dos principais cosméticos utilizados em tratamentos estéticos faciais:

**Tônico Facial:** o tônico é um produto indicado principalmente para regular o pH da pele. É fundamental também para a limpeza completa, revitalizando a pele. Há vários tipos de tônico facial,

entre eles: tônico adstringente; tônico calmante; tônico suavizante, etc.

Adstringente: o adstringente também é um importante produto cosmético para limpar a pele, porém possui maiores concentrações de álcool. É ótimo para peles oleosas e mistas.

Leite de Limpeza: indicado para a remoção de maquiagem e impurezas, mantendo o equilíbrio natural da pele.

Esfoliante: é um produto que realiza um polimento na pele, removendo assim as células mortas e fazendo uma renovação celular. Além disso, o esfoliante ajuda na penetração de princípios ativos dos próximos procedimentos estéticos.

Clareadores: os produtos clareadores devem conter princípios ativos que clareiam manchas e iluminam a pele.

Argila: a argila tem várias indicações, e é um dos melhores ingredientes naturais para cuidar da pele. Há vários tipos e cores de argila, cada uma com uma finalidade diferente.

Sabonete: o sabonete líquido é indicado para limpar a pele da cliente, e remover as sujidades, antes de qualquer tratamento estético. Assim como todos os produtos cosméticos, é essencial escolher o sabonete de acordo com o tipo de pele.

Emoliente: utilizado no procedimento de limpeza de pele, tem como função amolecer os comedões para facilitar a extração.

Filtro Solar: o filtro solar é essencial para todas as pessoas, e deve sempre ser indicado pelo profissional de estética. O filtro solar tem diversas funções, mas a principal é a proteção contra raios UVA e UVB. Além disso, previne contra o envelhecimento e é essencial para manter a pele bonita e saudável. Deve ser aplicado após todos os procedimentos estéticos faciais.

Máscaras Faciais: as máscaras faciais podem ser utilizadas em diversos tratamentos estéticos, principalmente durante uma hidratação facial. Tem várias funções, e devem ser utilizadas de acordo com o tipo de pele e o objetivo de tratamento. Exemplo: máscara nutritiva, máscara hidroplástica, máscara hidratante, etc.

Ionto: o ionto é um eletrocosmético, que tem como objetivo auxiliar em diversos tratamentos de eletroterapia. Seu objetivo é

a regeneração tecidual, e pode ser utilizado em tratamentos para rejuvenescimento, estrias, cicatrizes, etc.

**Gel Neutro:** o gel neutro é um produto condutor, ou seja, é utilizado como meio de contato.

**Loção Desincrustante:** produto cosmético essencial para o 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.

**Hidratante:** como o próprio nome diz, este produto cosmético tem função de hidratar a pele, e pode ser encontrado em forma de creme, gel, máscaras, etc.

**Sérum:** o sérum é um fluido com princípios ativos específicos, indicado para hidratar, revitalizar, firmar a pele e atuar na prevenção dos sinais do envelhecimento.

### **Limpeza de Pele**



A limpeza de pele é um tratamento estético facial muito procurado por mulheres e homens em clínicas de estética.

Este tratamento tem como objetivo remover as impurezas, limpar e hidratar a pele. É indicado principalmente para a remoção de cravos (comedões) e células mortas, e manter a pele saudável.

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

#### *Protocolo*

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:

- Demaquilar;
- Se for necessário, desincrustar;
- Limpar/Higienizar;
- Esfoliar;
- Aplicar o emoliente;
- Vapor de Ozônio;
- Extração;
- Alta Frequência;
- Loção Tônica;
- Máscara Calmante;
- Filtro Solar;

#### **Demaquilar – se necessário**

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. Quanto mais abrasivo, maior será o afinamento da pele. 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 como 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.

**Duração:** em média uma hora e meia (90 minutos). A limpeza de pele pode ser feita uma vez por mês, porém irá depender de cada cliente.

### **Peeling de Diamante**



O peeling de diamante é um tipo de peeling mecânico, que utiliza um equipamento próprio para promover uma microesfoliação da pele. Seu principal objetivo é remover as células mortas, fazendo assim uma renovação celular.

O peeling de diamante faz remoção mecânica, através de ponteiros diamantados. Este procedimento estético pode ser feito em qualquer estação, porém é mais indicado no inverno, já que é recomendado não expor-se ao sol durante o tratamento e usar filtro solar diariamente. O número de sessões irá depender da pele e da queixa do cliente.

Neste tipo de peeling apenas existe a pressão negativa. As células mortas que vão sendo removidas da pele, ficam armazenadas na válvula de escape.

O peeling de diamante é indicado para reduzir linhas de expressão, sequelas de acne, manchas superficiais, poros dilatados, etc.

Suas contraindicações são: lesões abertas, alergias, telangiectasia, acne de grau III e IV.



#### *Protocolo*

-Higienização da Pele;

-Proteger os olhos e ouvidos com gaze ou algodão; -Ajustar a intensidade de acordo com a sensibilidade do cliente; -Aplicação da ponteira diamantada sobre a área a ser tratada. Estique bem a pele para passar /deslizar a ponteira facilmente; -Uma máscara calmante pode ser aplicada após o procedimento; -No fim aplique o filtro solar.

É normal se a pele ficar avermelhada e descamar. A intensidade irá depender da sensibilidade do cliente.

Tempo: irá depender da região a ser tratada. Exemplo: face, pescoço e colo em média 25 a 30 minutos.

## Peeling de Cristal



A microdermoabrasão é uma técnica que foi desenvolvida em 1985 na Itália, e se tornou muito conhecida nos últimos anos.

O peeling de cristal faz remoção mecânica, que projeta sobre a pele cristais de óxido de alumínio, causando assim uma esfoliação dos tecidos.

É um procedimento rápido, fácil e indolor, que promove a saúde e a beleza da pele.

Assim como o peeling de diamante, o peeling de cristal também é indicado para sequelas de acne, linhas e rugas de expressão, cicatrizes, manchas, etc.

O peeling de cristal é dividido em duas ponteiros: uma que projeta os cristais na pele e outra que faz sucção (removendo assim as células mortas e o cristal já aplicado), ou seja, faz pressão negativa e positiva.

Os movimentos devem ser lentos, uniformes e precisos. Suas contraindicações são: neoplasias, alergias, lesões abertas, telangiectasia, etc.



#### *Protocolo*

-Higienização da Pele;

-Proteger os olhos e ouvidos com gaze ou algodão; -Ajustar a intensidade de acordo com a sensibilidade do cliente; -Com o aparelho já configurado e a pele limpa, os micro cristais devem ser projetados sobre a pele, ao mesmo tempo em que a aspiração imediata recolhe os detritos.

-Retirar o excesso de óxido de alumínio com algodão seco.

-Filtro solar.

**Importante:** após a higienização, e antes da aplicação dos micro cristais, é essencial que a pele esteja completamente seca, para que os cristais não grudem sobre a pele.

Tempo: irá depender da região a ser tratada. Exemplo: face, pescoço e colo em média 25 a 30 minutos.

## Peeling Químico



O peeling químico também tem como principal objetivo a renovação celular, porém é um tratamento à base de ácidos. Pode ser indicado para a melhora da acne, rejuvenescimento e hiperpigmentações.

Antes do procedimento com ácidos, é essencial avaliar bem a pele do cliente, classificar o fototipo cutâneo e as possíveis contraindicações.

É possível utilizar a *Tabela de Fitzpatrick* para verificar o fototipo cutâneo. Com esta informação, é possível escolher o tipo de peeling químico.



<b>Fototipos *</b>	<b>Descrição</b>	<b>Sensibilidade ao Sol</b>
<b>I</b> - Branca	Queima com facilidade, nunca bronzeia	Muito sensível
<b>II</b> - Branca	Queima com facilidade, bronzeia muito pouco	Sensível
<b>III</b> - Morena Clara	Queima moderadamente, bronzeia moderadamente	Normal
<b>IV</b> - Morena Moderada	Queima pouco, bronzeia com facilidade	Normal
<b>V</b> - Morena Escura	Queima raramente, bronzeia bastante	Pouco sensível
<b>VI</b> - Negra	Nunca queima, totalmente pigmentada	Insensível

O peeling químico é geralmente feito na face, colo e pescoço, mas também pode ser aplicado nas mãos para diminuir manchas.

O peeling químico geralmente é feito em casos de fotoenvelhecimento, acne, hiperpigmentações, etc.

#### **Atuação dos Ácidos**

Fotoenvelhecimento: ajuda a diminuir a espessura da epiderme, e aumentar o desenvolvimento de fibroblastos.

Acne: o objetivo é atuar no controle da glândula sebácea, diminuir a proliferação bacteriana e o processo inflamatório local.

Hiperpigmentação: atua no afinamento da epiderme e na despigmentação.

#### **Principais Ácidos**

Ácido Kójico: atua como inibidor da enzima tirosinase (enzima responsável pelo mecanismo de formação da melanina).

Ácido Mandélico: permite uma penetração mais uniforme, pode ser utilizado em todos os fototipos.

Ácido Glicólico: tem função de hidratação cutânea, mais utilizado em fototipos I e II.

Ácido Salicílico: tem ação bactericida e queratolítica.

Ácido Hialurônico: atua no controle de hidratação da pele.



Ácido Retinóico: pode ser usado em todos os fototipos de pele, porém é de uso médico.

Ácido Ascórbico (Vitamina C): tem ação antioxidante e é inibidor da enzima tirosinase.

O protocolo irá depender do ácido e da queixa do cliente. O peeling químico é contraindicado em casos de: lesões cutâneas; cirurgias faciais recentes; maquiagem definitiva; alergias; sensibilidade, etc.

### Massofilaxia



A massofilaxia é um tipo de massagem facial, onde são utilizadas manobras da massagem clássica. O objetivo é estimular a circulação sanguínea local, aliviar a dor, tonificar a musculatura, etc. É um conjunto de manobras e manipulações realizadas sobre a pele.

A massofilaxia é feita com movimentos circulares, com maior velocidade e no sentido das fibras musculares.

Esta massagem é indicada para dar mais brilho à pele e para o relaxamento muscular.

A massofilaxia se encaixa perfeitamente nas seguintes disfunções estéticas: envelhecimento; flacidez.

Suas contraindicações são: lesões cutâneas, neoplasia, febre, hipertensão arterial descompensada, diabetes descompensado, peles acnéicas, etc.

Evite utilizar produtos oleosos em peles oleosas. O ideal é utilizar um gel revitalizante ou um sérum.

### **Manobras**

- Deslizamento Superficial
- Deslizamento Profundo
- Amassamento
- Fricção
- Pinçamento
- Rolamento
- Repousante

### *Protocolo*

- Higienizar a pele;
- Esfoliação;
- Aplicar o creme de massagem facial, gel ou sérum;
- Relaxamento de trapézio e nuca;
- Iniciar as manobras por todo o rosto;
- Término das manobras com movimento repousante;
- Aplicar uma máscara facial;
- Finalizar com filtro solar.

Há vários protocolos e tipos de manobras diferentes. Veja abaixo um exemplo com uma ordem de manobras:

- 1 – Relaxamento de Trapézio e Nuca;
- 2 – Deslizamento Ascendente na região de pescoço (10x lento + 10x rápido);
- 3 – Tateamento (espalmar os dedos rapidamente no maxilar);
- 4 – Movimento Repousante;
- 5 – Deslizamentos Alternados (pinçar e deslizar mandíbula até o glóbulo da orelha);
- 6 – Amassamento e Rotação (mento até o glóbulo da orelha);
- 7 – Deslizamento com estiramento na Região Labial;
- 8 – Deslizamento com Rolamento (10x cada lado do depressor do ângulo da boca até a região temporal);
- 9 – Pinçamento do Masseter;
- 10 – Rotação Supra Labial;
- 11 – Deslizar a mão e fechá-la em cada hemiface;
- 12 – Fricção na lateral das narinas;
- 13 – Deslizamento Profundo (mandíbula e malar);
- 14 – Deslizamento (de fora para dentro) em orbicular dos olhos – inferior e superior;
- 15 – Rotação e deslizamento/inferior dos olhos;
- 16 – Pinçamento no Depressor do Supercílio (pinçar e deslizar para fora – sobrancelhas)

17 – Deslizamento superficial na Região Frontal (deslizar a partir das sobrancelhas até o início do cabelo / 10x devagar e 10x rápido);

18 – Finalizar com a manobra de deslizamento profundo em toda a face (3x) e a manobra repousante (1x).

Fazer em média 10 repetições de cada manobra.

### **Drenagem Linfática Facial**



A drenagem linfática foi criada pelo Dr. Emil Vodder, em 1963 na França. Depois a técnica foi espalhada para Alemanha e outros países da Europa.

No Brasil, a técnica foi divulgada por Waldtraud Ritter Winter, a partir da década de 1970.

A drenagem linfática, tanto facial quanto corporal, tem como objetivo eliminar o excesso da linfa, que será levada pelo sistema linfático, auxiliando assim a velocidade da circulação linfática nos vasos e ductos linfáticos.

Este tratamento pode ser feito por meio de uso de aparelhos ou da técnica manual, que é a mais procurada devido à sua eficácia.

Com a drenagem linfática, é possível obter diversos efeitos. Veja abaixo os principais:

- melhora da nutrição tecidual;
- melhora da oxigenação;
- melhora da cicatrização;
- redução de edemas;

A drenagem linfática facial é indicada para a redução de edemas, revitalização, pré e pós cirurgia plástica, etc.

As contraindicações da drenagem linfática facial são: febre, neoplasias, infecções agudas, viremias, etc.

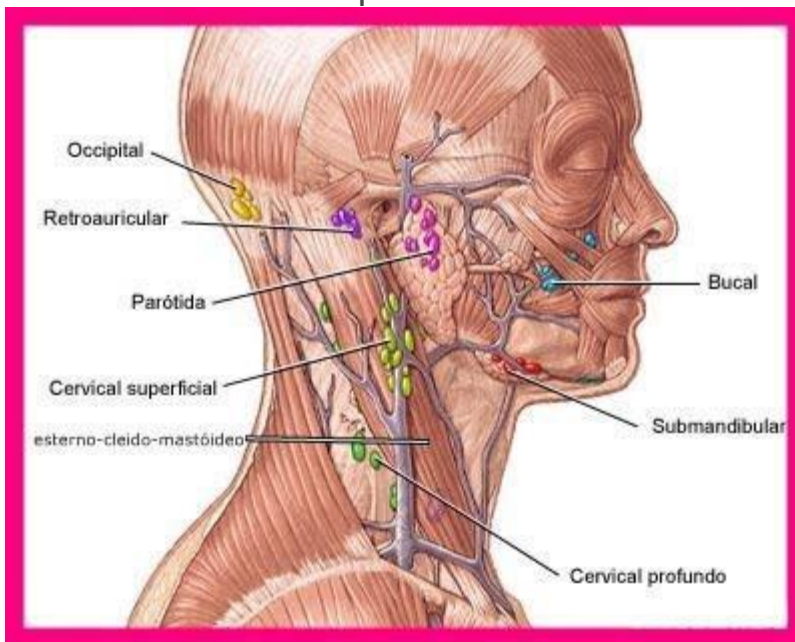
### Principais Gânglios Linfáticos Faciais

No tronco:

- Supraclaviculares
- Peitorais ou axilares anteriores e posteriores

No rosto e pescoço:

- Cervicais
- Submandibulares e mentonianos
- Occipitais
- Retro-auriculares e pré-auriculares



Há vários protocolos de drenagem linfática facial. Veja abaixo um exemplo de Protocolo:

1 – Abertura das cadeiras ganglionares (cervicais superficiais/cervicais profundas e supra claviculares)/ 4-5 repetições.

2 – Captação da linfa (círculo e arrasta): submentonianas, submandibulares, parótidas, pré auriculares, retro auriculares, occipitais. 4 x + 1 x Abertura.

3 – Captação da Região Mentoniana e Lateral de Face (círculo e arrasta até parótidas). 4 x + 1 x Abertura.

4 – Captação Supra Labial (conduzir a linfa até submandibular). 4 x + 1 x Abertura.

5 – Captação em toda a lateral da face. 4 x + 1 x Abertura.

6 – Captação Supra Nasal. 4 x + 1 x Abertura.

7 – Captação Pálpebra Inferior (abaixo dos cílios). Conduzir até pré-auriculares e depois até parótidas. 4 x + 1 x Abertura.

8 – Captação Pálpebra Superior. 4 x + 1 x Abertura.

9 – Captação Região Supra Ciliar (sobrancelhas). 4 x + 1 x Abertura.

10 – Região Frontal: círculo e arrasta da parte frontal até o início do cabelo, levar até pré-auriculares, e depois até parótidas. 4 x + 1 x Abertura.

11 – Anterior do Cabelo: conduzir até os pré-auriculares. Depois, bombeamento parótidas. 4 x + 1 x Abertura.

12 – Captação passando pelo anterior do cabelo e conduzir até o retro auricular. Depois, bombeamento parótidas. 4 x + 1 x Abertura.

### **Hidratação Facial**



Assim como os cabelos, a pele também precisa de hidratação regularmente. A hidratação facial é essencial para a recuperação da maciez e suavidade da pele. Tem como objetivo alcançar o equilíbrio hídrico da pele, melhorando a elasticidade, luminosidade, e hidratação dos tecidos.

Neste procedimento estético, é essencial conter princípios ativos que tenham a finalidade de regenerar, proteger, conservar e hidratar, prevenindo assim o envelhecimento e a desidratação da pele.

A hidratação facial é muito procurada no inverno, pois é nesta época que a pele fica mais ressecada. É indicada para todos os tipos de pele, desidratadas e desvitalizadas.

Na hidratação facial podem ser utilizados hidratantes, produtos com princípios ativos específicos para a hidratação, máscaras faciais, e também a eletroterapia, com produtos ionizáveis.

#### *Indicações e Contraindicações*

A hidratação facial é indicada para peles desidratadas, desvitalizadas, com falta de suavidade e luminosidade.

As contraindicações da hidratação facial são: pele com lesão aberta; alergias.

**Fique atento!** Se utilizar o aparelho de corrente galvânica com a hidratação facial, as contraindicações do aparelho também serão válidas neste procedimento.

#### **PROTOCOLOS**

Há vários protocolos de hidratação facial, e isto irá depender do tipo de pele e dos produtos que serão utilizados. Veja abaixo dois exemplos de protocolos:

##### *Protocolo 1:*

- >Higienizar a pele;
- >Esfoliação;
- >Tônico Calmante;
- >Sérum Hidratante;
- >Máscara Facial Hidratante;
- >Filtro Solar.

*Protocolo 2:*

- >Higienizar a pele;
- >Esfoliação;
- >Aplicar ionto com princípios ativos;
- >Ionização (corrente galvânica) com polaridade selecionada de acordo com a polaridade do produto;
- >Máscara Facial Hidratante;
  
- >Filtro Solar.

**Dica:** você também pode associar a hidratação facial com a massofilaxia, e promover além da hidratação, um relaxamento para seu cliente!

## **Corrente Russa**

### **Estimulação Muscular Facial**



A corrente russa é um aparelho de eletroestimulação, que tem como objetivo a contração muscular, a hipertrofia muscular, e a diminuição da flacidez muscular. É uma forma de massagear as áreas do corpo através de impulsos elétricos.

Foi criada pelos russos há mais de 30 anos, e era conhecida como *Estimulação Russa*. Foi criada para resolver problemas dos astronautas, pois como passavam longos períodos em órbita, precisavam deste auxílio para não perder a força muscular. A corrente russa também era utilizada em atletas para a recuperação.



A corrente russa é uma corrente alternada de média frequência (2.500Hz), que pode ser modulada e utilizada para estimular a musculatura, facial ou corporal.

A corrente russa pode ser feita em determinados músculos da face como: masseter; zigomático menor e maior; músculo risório; ponto motor; levantador do superior do lábio.

Em relação à corrente russa para estimulação muscular facial, o tempo de contração deve ser de pelo menos 6 segundos no parâmetro sincronizado. Os parâmetros irão depender do tipo e marca do aparelho, e há diferentes tipos de eletrodos.

#### *Indicações e Contraindicações*

A corrente russa é indicada para a flacidez muscular, contração e hipertrofia muscular.

Suas contraindicações são: doenças cardíacas; câncer; marca-passo; infecções e inflamações; gestantes; diabéticos; doenças vasculares; miopatias, etc.

#### *Tempo*

A intensidade irá depender da sensibilidade do cliente. O tempo irá depender da quantidade de músculos que você desejar trabalhar.

### **Radiofrequência**



A radiofrequência é um aparelho que tem como objetivo combater a flacidez tissular (corpo e rosto).

Para o rosto, a radiofrequência é indicada para reduzir rugas e linhas de expressão, e combater a flacidez tissular.

E para o corpo é indicada principalmente para combater a flacidez tissular, celulite (lipodistrofia ginóide) e também ajuda no contorno corporal.

O objetivo do aparelho é elevar a temperatura da pele e do músculo para aproximadamente 40°, fazendo com que a produção das fibras de colágeno aumente, dando mais firmeza e sustentação à pele.

Seus principais efeitos são: aumento da oxigenação, aumento da estimulação de fibroblastos, facilita a eliminação de toxinas; aumento da circulação sanguínea; tonifica a pele; reafirma a pele; etc.

Veja abaixo algumas dicas:

>A cliente irá ter a sensação de calor na área aplicada.

>Essencial sempre verificar a temperatura da pele, e nunca ultrapassar 40°. Ajuste a dose de acordo com a sensibilidade de seu cliente.

>A radiofrequência não pode ser aplicada muito devagar, nem muito rápida.

>Deve ter boa pressão e não perder o contato.

Há vários tipos de aplicador: dispersivo; bipolar de campo longitudinal; bipolar de campo concêntrico; tripolar.

Para o rosto, colo e pescoço podemos utilizar o aplicador bipolar de campo longitudinal ou o bipolar de campo concêntrico. Selecionamos a frequência de 640 KHz ou 1200 KHz, que irá depender de cada cliente.

*Aplicador Bipolar de Campo Longitudinal:* pode ser aplicado ao redor de orbicular dos olhos, orbicular de boca, etc.

*Aplicador Bipolar de Campo Concêntrico:* pode ser aplicado em áreas maiores como pescoço, colo, mandíbula, testa, etc.



#### *Frequência*

640 KHz: facial / para rugas dinâmicas e linhas superficiais.

1200 KHz: facial / para linhas profundas, e flacidez da face, colo e pescoço.

2400 KHz: corporal / flacidez corporal, celulite e remodelagem corporal.

A dose facial se inicia em 0° e pode chegar até 40°. Pode ser feito 8 a 12 sessões, porém deixar de 7 a 10 dias de intervalo. Dica: fazer uma sessão por semana.

#### *Indicações e Contraindicações*

As indicações da radiofrequência são: flacidez tissular (pele), rugas e linhas de expressão (facial), remodelagem corporal e celulite (corpo), etc.

A radiofrequência tem como contraindicação: gestantes, marca-passo; neoplasias; pessoas com prótese metálica; dermatoses; doenças vasculares; hipossensibilidade, etc.

#### *Protocolo*

>Fazer a programação no aparelho: selecionar o aplicador, o tempo e a frequência; >Retirar anéis, pulseiras, brincos e piercings do (a) cliente;

- >Limpar e demarcar a área a ser tratada;
- >Aplicar o gel condutor;
- >Sempre verificar a temperatura da região com auxílio de um termômetro a laser;
- >O aplicador deve estar sempre em movimento, para assim distribuir bem o calor por toda a pele. **Cuidado:** movimentos lentos podem causar queimaduras. **NUNCA** deixe o aplicador parado sobre a pele.
- >No final retirar o gel e limpar a área tratada.
- >Por fim, aplique o filtro solar.

*Tempo*

Em média 7 minutos por área.

## Correntes Elétricas



Podemos classificar as correntes elétricas em: contínua e alternada.

Na corrente alternada, ou também chamada de bifásica e bipolar, os impulsos se alternam entre fase negativa e positiva.

Os efeitos ocorrem pela frequência (Hz) e pelas formas de pulso (senoidal, quadrado, retangular), e não pela polaridade.

O impulso elétrico deve ser reconhecido quanto a sua polaridade, sendo que abaixo do eixo estará no polo negativo, e acima no polo positivo.

Quando o impulso estiver somente numa das fases (dentro da representação gráfica), será uma corrente contínua, também chamada de monofásica ou monopolar.

Vamos falar agora sobre a corrente elétrica contínua, que é uma corrente unidirecional, ou seja, os elétrons não mudam de direção.

Correntes Contínuas: ionização; eletro lifting; desincruste; micro correntes.

#### Ionização



A aplicação desta corrente contínua tem como objetivo aumentar a penetração de princípios ativos. Para isto acontecer, a polaridade do aparelho e a polaridade do produto devem ser iguais. Exemplo: aparelho selecionado na polaridade positiva + e produto com polaridade positiva +. Ou aparelho selecionado na polaridade negativa - e produto com polaridade negativa -.

Como não transmite muitas sensações, é essencial respeitar a sensibilidade de cada cliente ao ajustar a intensidade.

Um eletrodo deve estar com o produto e em contato com a pele (ativo), e o outro eletrodo, que pode ser de metal e ficar na mão ou de borrada e ficar no ombro direito do cliente, servirá para fechar a corrente (passivo).

Alguns efeitos fisiológicos da ionização:

-maior penetração de princípios ativos por troca iônica; -aumento do fluxo sanguíneo;

-vasodilatação;

*Indicações e Contraindicações*

A principal indicação da ionização é a penetração de princípios ativos. Suas contraindicações são: feridas, úlceras, sobre área cardíacas, gestantes, hipersensibilidade à substância, etc.

*Protocolo*

A intensidade será de acordo com a sensibilidade do cliente, porém deve ser em média de 250 a 300 uA. A intensidade será minimamente percebida pelo cliente, porém é o suficiente.

Sempre fazer movimentos constantes sobre a área.

- Higienizar a pele;
- Esfoliação;
- Aplicar o produto com princípios ativos específicos;
- Colocar o outro eletrodo na mão (segurar firme) ou no ombro direito do cliente;
- Iniciar a ionização na área desejada (em média 10 minutos no total);
- Remover o produto e aplicar o filtro solar.

*Tempo*

Em média 5 minutos por hemiface. Tempo total: 10 minutos.

Veja abaixo um vídeo sobre **Ionização**:

*Espaço da Estética - Ionização com DMAE*

**Eletrolifting**



Corrente contínua que tem como objetivo diminuir linhas de expressão e estrias.

A corrente elétrica contínua atua através da lesão induzida, causando assim uma inflamação local. Com isso, irá ocorrer uma

reparação do tecido com estímulo da produção de colágeno e elastina. Neste método é utilizado um eletrodo caneta.

Um eletrodo deve estar com o produto e em contato com a pele (ativo), e o outro eletrodo, que pode ser de metal e ficar na mão ou de borrada e ficar no ombro direito do cliente, servirá para fechar a corrente (passivo).

#### *Indicações e Contraindicações*

As indicações do eletrolifting são: linhas de expressão e estrias. Suas contraindicações são: infecções, inflamações, lesões recentes, etc. Além disso, o cliente não pode expor a área tratada ao sol, pois terá o risco de hiperpigmentação.

#### *Protocolo*

- Higienizar a pele;
- Esfoliação;
- Aplicar o produto específico (exemplo sérum);
- Colocar o outro eletrodo na mão (segurar firme) ou no ombro direito do cliente;
- Iniciar a procedimento com a caneta;
- Remover o produto; -Aplicar o filtro solar.

A intensidade irá depender da sensibilidade do cliente.

Veja abaixo um vídeo sobre **Eletrolifting**:

*STIMULUS FACE ELETROLIFTING SEM AGULHA*

**HTM Desincruste**





É um método utilizado em peles oleosas (e acnéicas), que tem como objetivo remover o excesso de oleosidade.

A função desincrustante separa as substâncias oleosas com a ação do sódio (cosmético), saponificando a oleosidade da pele.

Seus efeitos fisiológicos são: assepsia da pele seborreica; diminuição da oleosidade; destamponamento pilo-sebáceo, etc.

#### *Indicações e Contraindicações*

Tem como indicação peles oleosas, acnes e comedões, pele seborreica, etc.

As contraindicações do desincruste são: peles secas, alergia ao produto desincrustante, infecções e inflamações, etc.

#### *Protocolo*

Um eletrodo deve estar com o produto e em contato com a pele (ativo), e o outro eletrodo, que pode ser de metal e ficar na mão ou de borrada e ficar no ombro direito do cliente, servirá para fechar a corrente (passivo).

Após higienizar a pele e fazer uma esfoliação, aplicar o produto com bicarbonato de sódio, na polaridade negativa do aparelho. Isto irá separar as substâncias oleosas da pele, saponificando a oleosidade. Pode ser feito por 5 minutos em média, porém irá depender da necessidade da pele do cliente.

Depois, aplica-se com água na polaridade positiva, para neutralizar. Pode ser feito por 5 minutos em média.

Por fim, aplique o filtro solar.

O desincruste pode também ser associado à limpeza de pele, em peles oleosas.

## Microcorrentes



É uma corrente elétrica contínua que utiliza parâmetros de baixa frequência, e tem a cicatrização como principal função.

A intensidade é minimamente percebida pelo cliente, porém é o suficiente.

O objetivo desta técnica é promover a revitalização cutânea, acelerar a cicatrização, melhorar processos inflamatórios. Além disso, também é indicado para pós-operatório, já que visa a aceleração da cicatrização e a redução de processo inflamatório.

### *Indicações e Contraindicações*

Suas indicações são: processos inflamatórios; cicatrização; edemas; pós-operatórios; acne; pós peeling químico ou mecânico, etc.

As contraindicações das microcorrentes são: infecções, inflamações, marca-passos, gestantes, etc.

### *Protocolo*

- Higienizar a pele
- Esfoliação
- Aplicar um gel neutro na área a ser tratada; -Alterar a intensidade de acordo com o cliente;
- Iniciar o procedimento de microcorrentes;
- Remover o gel neutro; -Aplicar o filtro solar;

## Dicas Importantes



Para manter uma pele bonita e saudável, é essencial manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos, utilizar filtro solar todos os dias e beber muita água diariamente.

Além disso, de nada adianta fazer todas as coisas citadas acima e não ter boas noites de sono. É muito importante ter um sono de qualidade, dormir no mínimo 7 horas por noite, sem barulhos e ruídos e sem luzes.

Para pessoas com acne e comedões, é ideal não tentar remover ou cutucar a pele sozinha. O ideal é sempre procurar um profissional da área para este trabalho. Além disso, é importante evitar passar a mão várias vezes no rosto, pois pode deixá-lo mais oleoso.

Evitar o estresse é uma dica valiosa para manter a pele saudável, já que o mesmo é amigo do envelhecimento precoce. Sorria, pense positivo, e mantenha a calma!

Nunca se esqueça de sair de casa sem o filtro solar, mesmo nos dias frios e chuvosos. O filtro solar é essencial em qualquer estação do ano, em qualquer clima, e não apenas nos dias quentes e na praia ou piscina. Lembre-se que o sol é o principal causador do envelhecimento por fatores ambientais, então de nada adianta fazer vários tratamentos estéticos faciais e não seguir esta dica.

E para finalizar, utilize produtos bons de qualidade para cuidar de sua pele. Nunca se esqueça de limpar a pele e remover a maquiagem antes de dormir. A pele guarda sujidades, poeira, poluição e suor, que foram acumulados durante o dia, e se não forem removidos, podem prejudica-la.