

## LIMPEZA DE PELE

Ao contrário do que muitos pensam, procedimento é contraindicado para remover espinhas.

A limpeza de pele é um procedimento estético, realizado em consultórios ou clínicas de estética, que tem como objetivo remover cravos e impurezas da pele. É indicada principalmente, para remoção de cravos abertos (pontos pretos) ou fechados (pontos brancos) e remoção de miliuns. Serve também para remover as células mortas e manter a pele macia e saudável. Todos os tipos de pele recebem muito bem esse procedimento. A limpeza bem realizada ajuda no equilíbrio das peles seca, normal, oleosa e mista. Além do rosto, é possível realizar o procedimento em qualquer outra parte do corpo, como colo e costas. A sessão dura, em média, uma hora. Conheça todas as etapas do procedimento:

- **Assepsia:** a pele é higienizada com loções de limpeza desengordurantes, cuja ação varia de acordo com o tipo de pele. O objetivo é remover maquiagem, cosméticos e até mesmo as impurezas decorrentes da poluição e a oleosidade da pele.

- **Esfoliação:** é feita a aplicação de produtos específicos com efeito abrasivo para promover um afinamento da camada córnea, a camada mais superficial da pele, facilitando a extração de cravos e acnes que não estejam inflamadas.

- **Extração:** Essa é a etapa mais longa da limpeza de pele, e pode durar 30 minutos ou mais, dependendo do estado da pele. Em seguida da esfoliação, a pele é submetida a um vapor com ozônio, que tem como finalidade abrir os poros e dar emoliência para a pele, facilitando a drenagem, sempre manual e cuidadosa dos cravos, espinhas e dos miliuns (bolinhas amareladas com sebo dentro). O tempo de exposição ao vapor com ozônio é de, no máximo, cinco minutos, isso porque, apesar do ozônio ser um gás de excelente efeito bactericida e fungicida, seu excesso pode provocar efeitos tóxicos quando inalado por um tempo prolongado, principalmente em gestantes. Após esse tempo, é aplicado, por mais dez minutos, apenas o vapor de água sobre a pele coberta por uma fina camada de algodão embebido em emoliente

A retirada de cravos e miliuns, deve utilizar técnicas corretas de manipulação. Os cravos são espremidos com os dedos, mas o profissional nunca aperta a pele diretamente, sempre usa uma gaze médica para fazer a extração. Isso evita machucar a pele e também ajuda a reduzir a dor. Já os miliuns são removidos com a ajuda de uma microagulha, porque é necessário romper a casquinha que recobre o cisto para expelir a bolinha de sebo do seu interior. Durante a limpeza de pele, não é recomendado extrair espinhas, pois isso pode deixar cicatrizes na pele, além de gerar mais inflamação. Além disso, o procedimento não deve ser doloroso. A extração deve ser feita delicadamente e devagar de forma que o paciente sintam-se confortável. Após a extração, é utilizado um aparelho de alta frequência para cicatrizar e atuar como anti-inflamatório sobre os pontos da pele que sofreram microlesões.

- **Massagem:** nessa fase será realizada uma massagem com manobras suaves e metódicas com finalidade terapêutica ou estética, que auxiliam na aplicação de substâncias hidratantes e calmantes. Para a diminuição da vermelhidão, comum logo após a limpeza, também podem ser aplicadas compressas com loções calmantes e águas termais.

# Doctor Ci

- **Máscaras:** é o procedimento de finalização da limpeza de pele e dura de 10 minutos a 20 minutos. A escolha do tipo de máscara depende do tipo de pele. Normalmente opta-se por máscaras calmantes, à base de azuleno, mentol.

- **Filtro solar:** a aplicação do protetor solar faz parte da última etapa da limpeza de pele. É aplicado em forma de gel ou loção para não obstruir os poros, sempre com fator de proteção igual ou superior a 30 para garantir que a pele está sendo protegida dos efeitos nocivos dos raios solares, como manchas. Como após a limpeza, a pele estará sensível isso também evitará queimaduras.