



# Rotina de Skincare.

## Limpeza de Pele

*Para uma pele saudável, temos que ter disciplina. O cuidado com a pele é diário e contínuo.*

**Linda Borges**

A beleza começa  
quando saúde e  
estética estão  
juntas.





Se você está lendo essa introdução, certamente é porque busca informações que te auxiliem nos cuidados com a sua pele. Seja bem-vindo(a). Nas páginas a seguir falaremos sobre o cuidado diário com a pele, da limpeza a hidratação.

Espero que aproveite bem o material e em caso de dúvidas, deixe sua pergunta em um dos nossos canais, o endereço está logo abaixo.

Boa leitura!

*Linda Borges*

Especialista em Estética e Cosmetologia.  
Diretora Proprietária da Clínica  
Health Plus Saúde Beleza e Bem-Estar.

#### ENDEREÇO

Av Alfredo Ignácio Nogueira Penido, 300,  
sala 52°. Edifício Terraço Aquarius.

#### CONTATO

12 99710-0808  
healthplusatendimento@gmail.com

#### NA INTERNET

@clinicahealthplus.sjc  
www.clinicahealthplus.com



**SAÚDE BELEZA E BEM-ESTAR**

# Sumário

07

Rotina de Skincare

08

Tipos de Peles.  
**9 - Limpeza.**

10

A necessidade de  
esfoliar a pele

11

Porque tonificar e  
hidratar a pele.

12

Orientações  
**16 Glossário da  
Estética**



Copyright© 2024 Por Linda Borges

I Edição. Revisado e Editado 2024

Essa é uma obra registrada na Fundação da Biblioteca Nacional Ministério da Cultura –  
Escritório de Direitos Autorais. RJ/Brasil.

Todos os direitos reservados à MOSTB Editora.

Se alguma parte deste MANUAL for compilada, é obrigatório citar a fonte

A LEI DE DIREITOS AUTORAIS, LEI N2 9.610/98, serão penalizados

**Limpeza de Pele/Estética e Saúde. ISBN- (?)**

---

Direção Editorial

Linda Borges

[lindaborgesconsultoria@gmail.com](mailto:lindaborgesconsultoria@gmail.com)

Produção Editorial

Equipe MOSTB Editora

Capa/Editoração Eletrônica

Equipe MOSTB Editora

Borges, Linda.

Rotina de Skincare/ Limpeza de Pele. e-Book.

2024

IMPRESSO NO BRASIL, DE FORMA DIGITAL.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SP.

MOSTB EDITORA

e-mail: [mostbeditora@gmail.com](mailto:mostbeditora@gmail.com)

[www.mostb.com](http://www.mostb.com) | Fone: 55 12 98105-0908



SkinCare Total Skin com funções lifting; clareadora; hidratação profunda.

Em apenas um mês você percebe a diferença na textura da sua pele, que fica mais macia, cor mais uniforme e linhas suavizadas.

<http://www.clinicahealthplus.com>

# Rotina de Skincare.

A adesão a uma rotina de cuidados com a pele é imperativa para a promoção da saúde cutânea e prevenção de condições indesejadas, tais como acne, comedões, infecções e inflamações. O presente material instrucional delinea de maneira sistemática os procedimentos envolvidos na limpeza diária da pele, assim como os métodos conduzidos por profissionais especializados.

-Com o avançar da idade, observa-se a diminuição dos níveis de colágeno e a atrofia dos coxins adiposos faciais, resultando no fenômeno conhecido como "derretimento facial". A perda de volume compromete diretamente a definição dos contornos faciais, ocasionando o afinamento e a flacidez da pele. Tais manifestações constituem alguns dos indicadores naturais do processo de envelhecimento. No entanto, atualmente dispomos de intervenções terapêuticas capazes de retardar essa transição, com o indivíduo desempenhando um papel fundamental como protagonista responsável por essa prevenção. Disciplina e atitude emergem como imperativos para a implementação eficaz desses tratamentos preventivos



-Atualmente, um indivíduo de 50 anos pode apresentar uma aparência notavelmente mais jovem, dada a constante evolução do mercado de estética. Esta dinâmica é enriquecida pela contínua introdução de novos produtos e protocolos de tratamento por parte das empresas do setor.

Contudo, é essencial discernir entre cosméticos e dermocosméticos disponíveis no mercado. A diferenciação reside na composição e na finalidade dos produtos. Cosméticos são formulados principalmente para melhorar a aparência da pele, proporcionando benefícios estéticos temporários. Por outro lado, dermocosméticos possuem uma abordagem mais profunda, incorporando ingredientes ativos e formulações que visam não apenas o aspecto externo,

mas também oferecem benefícios dermatológicos, atuando em níveis mais profundos da pele. Essa distinção fundamenta-se na eficácia e no alcance terapêutico dos produtos, delineando as nuances entre simples aplicações estéticas e intervenções mais substanciais na saúde e vitalidade da pele.

Os dermocosméticos tratam com finalidade de reduzir ou eliminar o problema a longo prazo, já os cosméticos possuem, uma ação imediata, mas efêmera, alterando a aparência apenas pelo período em que estão aplicados sobre a pele.





Lembrando, que temos tipos de peles diferentes que são: Normal; Mista; Seca; Oleosa. Jovem, dos 25 aos 45; Madura, após os 50. Tipo cutâneo: com ou sem machas. Com ou sem cicatrizes. Pele antecipadamente envelhecida e assim por diante. (Veja características da pele na pag. 25 ).

## Vamos começar aprendendo que... Para cada tipo de pele, um tratamento.

Os procedimentos para a rotina diária de cuidados com a pele permanecem consistentes: limpeza, esfoliação, tonificação, hidratação e proteção, sendo as variações observadas nos princípios ativos dos produtos utilizados, dado que cada tipo de pele demanda atenção específica.

No tocante aos cuidados diurnos, é aconselhável optar por produtos de absorção rápida que viabilizem a aplicação subsequente de maquiagem. Já para a rotina noturna, a sugestão é a adoção de produtos que integrem diferentes ativos, maximizando assim os resultados desejados. Essa distinção considera a necessidade de abordagens distintas durante o dia e à noite, respeitando a fisiologia cutânea e potencializando a eficácia dos tratamentos.

Vale saber - Fique atenta as fórmulas dos produtos utilizados. Algumas marcas de cosméticos e dermocosméticos possuem linhas completas que facilitam o passo-à-passo da rotina de skincare e essa criação também tem um bom motivo, que é para melhor absorção dos ativos fazendo com que a pele possa responder aos cuidados com maior eficácia.

Ao utilizamos produtos de diferentes marcas, pode acontecer de um ativo anular o ativo do outro produto, ou ainda, causar interação de ativos resultando na intoxicação da pele e até mesmo, em casos mais graves, desenvolvendo alergias, inflamações e queimaduras.





## Primeiro passo... Limpeza

**IMPORTANTE** - Peles oleosas podem precisar de limpeza até 3 vezes ao dia. Evitando a esfoliação e dando preferência a produtos em forma de gel.

-Agora que reconhecemos a insuficiência de simples aquisições dispendiosas ou da aplicação indiscriminada de produtos para a promoção da saúde da pele, iniciaremos o processo com a etapa fundamental da limpeza cutânea.

A limpeza assume extrema importância e deve ser realizada diariamente, em dois momentos distintos. Pela manhã, este procedimento visa preparar a pele para a aplicação dos ativos diurnos e a subsequente maquiagem, independentemente de sua intensidade. À noite, ao retornarmos do trabalho, a limpeza torna-se crucial para eliminar as impurezas absorvidas ao longo do dia pela pele.

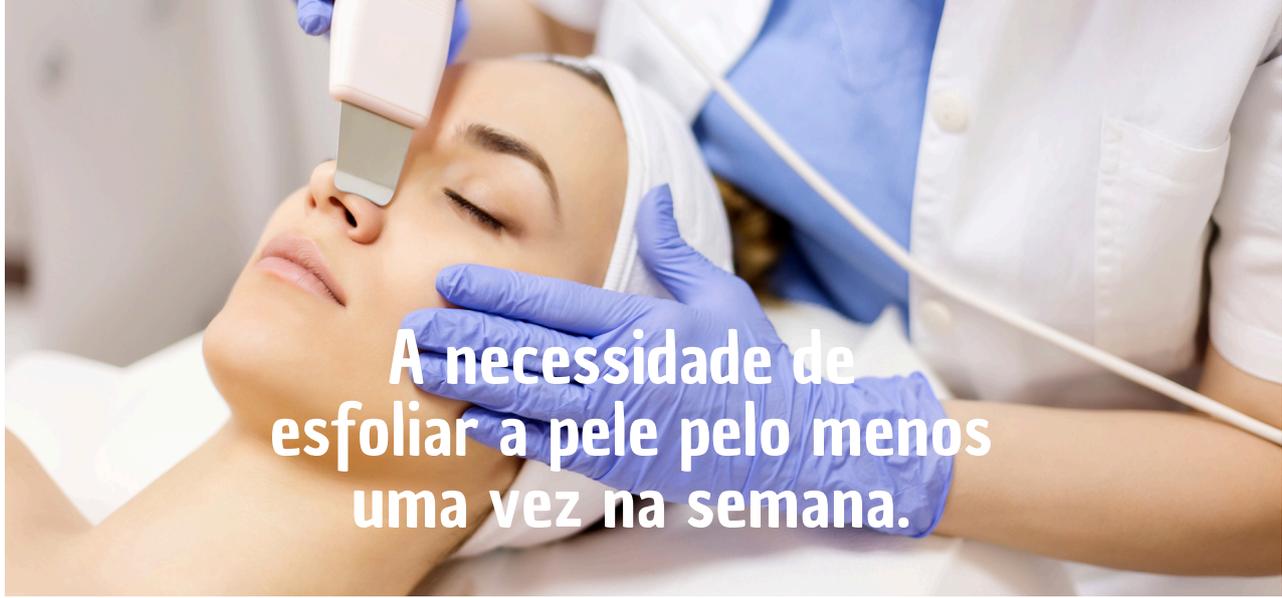
Segue-se, então, o passo-a-passo desse processo. Inicia-se retirando a maquiagem com um demaquilante eficaz, preferencialmente optando por demaquilantes bifásicos que, além da limpeza profunda, proporcionam tratamento e equilíbrio do pH cutâneo. Para indivíduos com pele oleosa, recomenda-se um passo adicional, que consiste na utilização de um limpador à base de espuma ou sabonete adstringente.

A água micelar, por sua vez, destaca-se como uma excelente opção para todos os tipos de pele, sendo particularmente benéfica para peles oleosas. Este produto contribui para uma limpeza eficaz e suave, atendendo às necessidades específicas de diversos tipos de pele.

**IMPORTANTE** - Mantenha sempre os utensílios e insumos que você for usar, livres de umidade, sujidades, e bem fechados.  
(Potes herméticos; algodão; hastes; pinças, alicates; esponjas...etc.).

Na clínica - Os insumos e objetos devem ser abertos na frente do cliente. Os insumos de perfuração, **OBRIGATORAMENTE**, devem ser descartáveis.





## A necessidade de esfoliar a pele pelo menos uma vez na semana.

Sim, é recomendável realizar a esfoliação da pele do rosto e do corpo pelo menos uma vez por semana.

Os benefícios da esfoliação cutânea vão além da simples suavização da pele. A prática efetiva da remoção de células mortas proporciona uma estimulação da circulação sanguínea. Ao liberar os poros das impurezas acumuladas diariamente, a esfoliação previne inflamações e outras complicações dermatológicas e estéticas, além de evitar a obstrução dos poros, o que possibilita uma absorção mais eficiente dos produtos utilizados.

Um dos aspectos mais destacados da esfoliação é a promoção da uniformidade do tom de pele. Contudo, é imperativo ressaltar a importância de consultar um especialista em estética antes de iniciar o processo de esfoliação, a fim de receber orientação sobre os produtos adequados e a frequência ideal para o tratamento personalizado.

Existem três tipos principais de esfoliação:

1. Esfoliação física: Realizada com produtos granulados, como espumas, sabonetes, e o uso de acessórios, aparelhos ou esponjas.

Cada modalidade possui características específicas, e a escolha entre elas deve ser orientada pelas necessidades individuais da pele, tornando a consulta a um profissional de estética essencial para uma abordagem segura e eficaz.





O **esfoliante químico** constitui uma categoria de produtos desenvolvidos por especialistas, formulados de acordo com as necessidades individuais da pele e os objetivos específicos de tratamento. Estes produtos incorporam substâncias químicas seguras em suas fórmulas, destacando-se os Alfa-hidroxiácidos (AHA), como o ácido glicólico, ácido lático, ácido málico, entre outros, e os Beta-hidroxiácidos (BHAs), como o ácido salicílico, como princípios ativos.

Essa abordagem química oferece uma esfoliação mais controlada e direcionada, buscando resultados específicos, como a renovação celular, a redução de manchas e a melhoria da textura da pele. O uso de esfoliantes químicos é recomendado com base na análise do tipo de pele e das necessidades particulares do indivíduo, sendo a orientação de um especialista em estética fundamental para garantir uma aplicação segura e eficaz.

Os **esfoliantes enzimáticos** são caracterizados pelo uso de compostos sintéticos ou naturais, cuja ação se concentra na camada mais externa da pele, conhecida como camada córnea. Esses esfoliantes atuam quebrando proteínas e degradando a queratina proveniente do acúmulo de células mortas. São especialmente recomendados para peles sensíveis, proporcionando uma esfoliação mais suave.

É crucial salientar que a esfoliação não deve ser confundida com o peeling. Enquanto a esfoliação trata a camada superficial da pele, ou seja, a epiderme, o peeling pode ser indicado tanto para tratar a superfície quanto as camadas mais profundas da pele. A distinção entre esses procedimentos ressalta a importância de compreender as necessidades específicas da pele e procurar a orientação de profissionais para a escolha adequada do método e dos produtos a serem utilizados.

Lembrando – A importância de se consultar um profissional de saúde estética para conhecer os benefícios e as ressalvas de cada tratamento.





## Porque tonificar a pele?

O objetivo primordial da tonificação da pele reside na reestruturação do pH, visando evitar a obstrução dos poros e facilitar a absorção dos cremes de tratamento.

A técnica apropriada para este procedimento envolve o uso de algodão. Deve-se aplicar suavemente o algodão umedecido no rosto e no pescoço. Não é necessário enxaguar, mas é aconselhável aguardar alguns minutos antes de prosseguir para o próximo produto. Esse intervalo permite que a pele absorva os componentes tonificantes, assegurando a eficácia dos ativos aplicados. Essa abordagem contribui para a otimização dos benefícios proporcionados pelo tratamento, além de preservar o equilíbrio do pH cutâneo.



## Hidratação diária e/ou profunda.

A hidratação da pele pode ser abordada de diversas maneiras. O uso diário de cremes e loções é uma prática comum, proporcionando hidratação regular. Além disso, a hidratação mais intensiva pode ser alcançada por meio da aplicação de máscaras de tratamento, visando atingir objetivos adicionais, tais como clareamento, nutrição, desintoxicação, ativação da circulação, estímulo do colágeno, entre outros.

Essa diversidade de abordagens na hidratação permite a adaptação do tratamento às necessidades específicas da pele, oferecendo benefícios além da simples reposição de umidade. A utilização de máscaras de tratamento destaca-se por seu potencial para aprimorar a saúde e a estética da pele, atendendo a metas específicas de cuidados cutâneos.

**Se fizer opção por máscaras de argilas, que são excelentes por serem naturais e com valores acessíveis, faça a hidratação da argila com água filtrada ou soro fisiológico, evitando assim a contaminação do produto.**

Complementando o processo de hidratação, é imperativo aplicar o filtro solar, especialmente se essa rotina for realizada durante o dia. O filtro solar desempenha um papel essencial na proteção contra os raios ultravioleta (UV) prejudiciais, evitando danos à pele causados pela exposição solar.

A aplicação do filtro solar após o procedimento de hidratação é crucial para preservar a saúde da pele e prevenir problemas relacionados à exposição excessiva ao sol, como envelhecimento precoce, manchas e outros danos cutâneos.

Essa prática reforça a importância de integrar a proteção solar como parte integrante da rotina diária de cuidados com a pele..



Hidratantes dia ou noite. De tratamento ou prevenção. Escolha a melhor opção para o seu tipo de pele.

## Orientações finais

Nos tratamentos realizados em ambientes de cabine/clínica de estética, é recomendável concluir a sessão com massagens que potencializem ainda mais a ação dos princípios ativos utilizados. Manobras como tamburilamento e movimentos circulares destacam-se como excelentes técnicas para esse propósito.

O tamburilamento, caracterizado por toques rápidos e regulares, contribui para estimular a circulação sanguínea e promover a absorção eficaz dos ingredientes ativos pela pele. Por sua vez, os movimentos circulares favorecem a distribuição uniforme dos produtos, além de proporcionar uma experiência relaxante ao cliente.

Ao incorporar essas técnicas de massagem ao final do tratamento em ambiente clínico, otimiza-se a eficácia dos protocolos estéticos, proporcionando benefícios adicionais à pele e promovendo uma sensação de bem-estar ao paciente.

Ao finalizar o processo de hidratação durante o período noturno, é fundamental incluir um produto antissinais em sua rotina. Recomenda-se o uso de um creme ou sérum de alta qualidade, formulado especificamente para combater os sinais de envelhecimento cutâneo.

Os produtos antissinais geralmente contêm ingredientes ativos como retinol, ácido hialurônico, peptídeos, entre outros, que visam estimular a renovação celular, suavizar linhas finas e rugas, e promover a firmeza da pele.

Integrar um produto antissinais na etapa noturna da rotina de cuidados com a pele potencializa os benefícios, aproveitando o período de descanso para otimizar a absorção dos ingredientes ativos e promover uma regeneração mais profunda da pele durante o sono.

Após a limpeza de pele profunda, com uso de esfoliantes e máscaras, não faça uso de maquiagem, por pelo menos 24 horas.



Peles propensas à acne, com inflamações cutâneas, melasma ou manchas senis demandam abordagens especializadas por parte de profissionais qualificados.

A utilização de medicamentos e aparelhos estéticos no âmbito do cuidado em casa (home care) deve ser evitada. A razão reside no fato de que os aparelhos de estética precisam ser devidamente autorizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para garantir a segurança do usuário. Além disso, a operação desses aparelhos requer treinamento adequado para assegurar seu uso correto e eficaz.

Recorrer a profissionais especializados para o tratamento de condições específicas da pele não apenas garante uma abordagem mais eficiente, mas também minimiza riscos associados a procedimentos inadequados. A orientação e supervisão de profissionais capacitados são cruciais para o sucesso e segurança de tratamentos direcionados a condições dermatológicas específicas.

**Peles acneicas recebem produtos à base de; Ácido Glicólico; Vitamina A. Ácido Salicílico, entre outros.**

Peles **mistas** devem utilizar produtos antioxidantes e que equilibrem o pH da pele.

A opção fica para os ativos como: Nanovetor Vitamina c; Retinol; Niacinamida PC, Ácido Ferúlico, entre outros.



A pele seca, por sua natureza mais sensível, requer cuidados abrangentes que vão além da aplicação tópica de produtos. É essencial adotar uma abordagem de cuidado de dentro para fora. A ingestão adequada de água e alimentos ricos em nutrientes, especialmente aqueles que promovem a ativação do colágeno, desempenha um papel crucial nesse contexto.

Além dos cuidados internos, os produtos de skincare destinados à pele seca devem ser formulados com riqueza em vitaminas e ativos que proporcionem proteção eficaz contra o ressecamento excessivo. Ingredientes como ácido hialurônico, ceramidas, vitaminas A, C e E, entre outros, são especialmente benéficos para reforçar a hidratação e fortalecer a barreira cutânea.

Dessa forma, a combinação de uma dieta equilibrada, hidratação adequada e o uso de produtos skincare específicos são fundamentais para promover a saúde e a vitalidade da pele seca, conferindo-lhe a nutrição necessária e proteção contra a desidratação.

# Pele Saudável e Jovem.

*Uma pele saudável é cuidada todos dias, e esse cuidados também deve ser de dentro para fora..*



Uma pele saudável é o resultado de um equilíbrio complexo entre diversos fatores fisiológicos, nutricionais e hormonais. O processo de envelhecimento bem-sucedido demanda atenção contínua e a implementação de práticas diárias específicas, além de uma alimentação adequada. A suplementação interna de vitaminas e sais minerais é essencial para fortalecer a integridade da pele.

A manutenção de hormônios em equilíbrio é crucial, uma vez que desregulações podem desencadear problemas cutâneos, como espinhas, dermatites e celulite. A inflamação na pele é um fator contribuinte significativo para a ocorrência dessas condições.

Estudos indicam que o envelhecimento da pele, caracterizado pelo "derretimento" facial, pode ser mitigado com práticas específicas. A suplementação de colágeno, aliada a uma dieta balanceada, desempenha um papel fundamental na preservação da elasticidade e firmeza da pele. O uso adequado de cortisol, um hormônio esteroide, é apontado como um elemento importante nesse contexto, sendo necessário para enfrentar o processo de envelhecimento cutâneo de maneira abrangente.

Portanto, a abordagem técnica para a manutenção da saúde da pele envolve a consideração cuidadosa de aspectos nutricionais, hormonais e anti-inflamatórios, com o objetivo de prevenir condições dermatológicas indesejadas e promover um envelhecimento cutâneo saudável.

# BIOSSEGURANÇA.

Ao realizar procedimentos estéticos, é crucial optar por profissionais especializados. Algumas precauções adicionais também são recomendadas para garantir a segurança do cliente:

- 1. Exija Insumos Descartáveis:** Certifique-se de que os insumos utilizados durante o procedimento são descartáveis. Isso inclui agulhas, luvas, máscaras faciais e outros itens que não devem ser reutilizados para evitar riscos de contaminação.
- 2. Observação da Abertura de Materiais e Produtos:** É essencial que os materiais e produtos utilizados sejam abertos na sua presença, garantindo a higiene e a integridade dos itens. Isso reduz os riscos de contaminação cruzada e assegura que você está recebendo um serviço seguro.
- 3. Profissionais que Narram o Procedimento:** Prefira profissionais que forneçam informações detalhadas sobre o procedimento, explicando cada etapa. Isso não apenas demonstra transparência, mas também promove a compreensão do cliente sobre o que está sendo realizado, estabelecendo uma comunicação clara entre o profissional e o cliente.

Essas medidas visam garantir um ambiente seguro e higiênico durante procedimentos estéticos, contribuindo para uma experiência positiva e minimizando riscos à saúde.



# **BIOSSEGURANÇA.**

Seguir as orientações do especialista é fundamental para alcançar bons resultados em procedimentos estéticos, tanto antes quanto após sua realização. Ademais, em casos de intercorrências, como hematoma e/ou equimose, é crucial seguir as orientações fornecidas pelo profissional de forma rigorosa.

Algumas diretrizes gerais que podem ser relevantes incluem:

## **Antes do Procedimento:**

- Abster-se de certos medicamentos ou substâncias que possam interferir no procedimento, conforme a orientação do especialista. Informar o profissional sobre histórico médico, alergias e medicações em uso.
- Seguir as instruções específicas sobre cuidados pré-procedimento, como restrições alimentares ou de atividades.

## **Após o Procedimento:**

- Adotar práticas de cuidado pós-procedimento recomendadas pelo especialista, incluindo a aplicação de produtos específicos e a restrição de determinadas atividades. Evitar exposição ao sol ou a agentes irritantes conforme as instruções do profissional. Monitorar de perto a evolução do procedimento e relatar qualquer preocupação ao especialista.
- Em Caso de Intercorrências: Seguir prontamente as orientações fornecidas em caso de hematoma, equimose ou qualquer outra complicação. Entrar em contato com o especialista para relatar a intercorrência e buscar orientação adicional. Evitar a automedicação e seguir rigorosamente qualquer tratamento prescrito. Assumir a responsabilidade e seguir as instruções do profissional não apenas otimiza os resultados do procedimento, mas também contribui para a segurança e a saúde do paciente.

Em situações de intercorrências, a comunicação eficaz com o especialista é crucial para uma gestão adequada e para a resolução de qualquer problema emergente. e.





# A importância de cada etapa nos cuidados com a pele.

"Skincare" é uma palavra em inglês que se tornou comum em muitos idiomas, inclusive no português, sem uma tradução direta. Ela é uma junção das palavras "skin" (pele) e "care" (cuidado), e refere-se ao conjunto de práticas e rotinas adotadas para cuidar da pele. O skincare engloba uma variedade de ações, como limpeza, hidratação, proteção solar, uso de produtos específicos, entre outros, com o objetivo de manter a saúde e a aparência da pele. Essa prática envolve tanto cuidados diários quanto tratamentos mais específicos para diferentes necessidades dermatológicas.

A **higienização facial** é um passo fundamental na rotina de cuidados com a pele e desempenha um papel crucial na preparação para os passos subsequentes, como limpeza, tonificação e hidratação. Aqui estão algumas razões pelas quais a higienização facial é importante:

- **Remoção de Impurezas:** Ao longo do dia, a pele acumula sujeira, poluentes, oleosidade e resíduos de maquiagem. A higienização facial ajuda a remover essas impurezas, proporcionando uma base limpa para os próximos passos.
- **Preparação para Limpeza Profunda:** A higienização prévia abre os poros e suaviza a pele, facilitando a remoção eficaz de impurezas durante a etapa de limpeza mais profunda.
- **Melhora da Eficácia dos Produtos:** Quando a pele está limpa, os produtos de cuidados com a pele conseguem penetrar mais efetivamente. Isso otimiza a absorção de ingredientes ativos presentes em produtos como tonificantes, soros e hidratantes.

- **Prevenção de Problemas de Pele:** A higienização regular ajuda a prevenir problemas de pele, como acne, cravos e infecções, evitando o acúmulo de bactérias e impurezas que podem levar a essas condições.
- **Promoção da Renovação Celular:** Ao remover células mortas e impurezas, a higienização facial contribui para a renovação celular, promovendo uma pele mais saudável e com aparência mais jovem.
- **Controle da Oleosidade:** Para peles oleosas, a higienização é essencial para controlar o excesso de oleosidade que pode levar ao surgimento de cravos e espinhas.

Em resumo, a higienização facial é um passo inicial vital para manter a saúde da pele, preparando-a para absorver melhor os benefícios dos produtos de cuidados com a pele e prevenindo uma variedade de problemas dermatológicos.



# Esfoliação Facial

A **esfoliação semanal da pele** do rosto é um passo importante na rotina de cuidados com a pele e oferece vários benefícios. Aqui estão algumas razões para a importância da esfoliação:

- **Remoção de Células Mortas:** A esfoliação ajuda a remover as células mortas da camada superficial da pele, promovendo a renovação celular e revelando uma pele mais fresca e radiante.
- **Estimulação da Circulação Sanguínea:** O processo de esfoliação estimula a circulação sanguínea na pele, o que pode contribuir para uma aparência mais saudável e viçosa.
- **Prevenção de Cravos e Espinhas:** Ao eliminar as células mortas e desobstruir os poros, a esfoliação ajuda a prevenir o desenvolvimento de cravos e espinhas, reduzindo as chances de obstrução dos folículos pilosos.
- **Uniformização do Tom de Pele:** A esfoliação regular pode auxiliar na redução de manchas escuras, pigmentação irregular e na uniformização do tom de pele, proporcionando uma tez mais equilibrada.
- **Melhora da Absorção de Produtos:** Uma pele regularmente esfoliada é mais receptiva aos produtos de cuidados com a pele. A remoção das células mortas permite que os produtos sejam absorvidos mais eficientemente, otimizando os resultados dos tratamentos.
- **Suavização de Linhas Finas:** A esfoliação contribui para a suavização de linhas finas, pois promove a renovação celular e a produção de colágeno, elementos essenciais para a elasticidade da pele.
- **Revitalização da Pele Opaca:** Para peles opacas e sem brilho, a esfoliação ajuda a revitalizar e conferir um aspecto mais luminoso ao rosto.

É importante mencionar que a esfoliação deve ser feita com cuidado e utilizando produtos adequados ao tipo de pele. O excesso de esfoliação pode causar irritações e sensibilidade. Recomenda-se consultar um profissional de estética ou dermatologista para orientação personalizada sobre a frequência e os produtos ideais para a esfoliação da sua pele.

O tônico facial desempenha um papel importante na rotina de cuidados com a pele e oferece vários benefícios. Aqui estão algumas razões para a importância de tonificar a pele:

1. **Restauração do pH:** A pele possui um pH naturalmente ácido, que pode ser afetado pelo uso de produtos de limpeza. O tônico ajuda a restaurar o equilíbrio do pH da pele, criando um ambiente mais favorável para a saúde cutânea.
2. **Limpeza Profunda:** O tônico remove resíduos de impurezas e traços de oleosidade que podem persistir após a limpeza facial, garantindo uma pele mais limpa e fresca.
3. **Preparação para Hidratação:** Ao preparar a pele após a limpeza, o tônico facilita a absorção dos produtos de hidratação subsequentes, como soros e cremes, tornando esses produtos mais eficazes.
4. **Minimização dos Poros:** Alguns tônicos contêm ingredientes que ajudam a contrair os poros, proporcionando uma aparência mais uniforme e reduzindo a visibilidade dos poros dilatados.
5. **Suavização da Pele:** O tônico pode ter propriedades calmantes e suavizantes, ajudando a aliviar a irritação e a vermelhidão na pele.
6. **Estímulo à Circulação:** Ao aplicar o tônico com movimentos suaves, você estimula a circulação sanguínea, contribuindo para uma pele mais saudável e radiante.

7. **Remoção de Resíduos de Maquiagem:** Mesmo após a remoção da maquiagem, podem restar pequenos resíduos na pele. O tônico auxilia na completa remoção desses resíduos, evitando possíveis obstruções dos poros.

8. **Refrescância e Revitalização:** O uso do tônico proporciona uma sensação de frescor e revitalização à pele, tornando-a mais receptiva aos cuidados subsequentes.

9. **Equilíbrio da Oleosidade:** Tônicos formulados para peles oleosas podem ajudar a controlar o excesso de oleosidade, reduzindo a aparência de brilho indesejado.

Em resumo, tonificar a pele é um passo essencial na rotina de cuidados com a pele, contribuindo para a saúde e a aparência geral da pele, preparando-a para receber os benefícios de outros produtos de cuidados faciais.



# Hidratação



A hidratação facial desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e da aparência da pele, independentemente do tipo de pele. Aqui estão algumas razões para a importância da hidratação facial e a consideração do tipo de pele na escolha dos produtos:

**Importância da Hidratação Facial:**

- 1. Manutenção da Barreira Cutânea:** A pele hidratada mantém uma barreira cutânea saudável, essencial para proteger contra fatores ambientais, poluentes e infecções.
- 2. Redução de Linhas Finas e Rugas:** A pele desidratada é mais propensa a desenvolver linhas finas e rugas. A hidratação regular ajuda a suavizar e prevenir esses sinais de envelhecimento.
- 3. Aparência Radiante:** Uma pele bem hidratada tende a ter uma aparência mais radiante, jovem e saudável, refletindo a luz de maneira mais eficaz.
- 4. Prevenção de Problemas de Pele:** A falta de hidratação pode levar a problemas como descamação, irritação e até mesmo agravar condições como acne e dermatite.
- 5. Equilíbrio da Produção de Oleosidade:** Em alguns casos, a pele oleosa também precisa de hidratação. Produtos adequados ajudam a equilibrar a produção de oleosidade, evitando o efeito rebote.
- 6. Melhora da Textura da Pele:** A hidratação melhora a textura da pele, deixando-a mais suave e macia ao toque.

**Escolha de Produtos de Acordo com o Tipo de Pele:**

- 1. Pele Seca:** Opte por cremes mais ricos e hidratantes que contenham ingredientes como ácido hialurônico, glicerina e ceramidas.
- 2. Pele Oleosa:** Busque produtos não comedogênicos e à base de água. Gel ou loções leves são geralmente mais adequados.
- 3. Pele Mista:** Use produtos que ofereçam equilíbrio, hidratando as áreas secas sem sobrecarregar as áreas oleosas.
- 4. Pele Sensível:** Escolha produtos com formulações suaves, sem fragrâncias e alérgenos conhecidos, e faça um teste de patch antes de usar novos produtos.
- 5. Pele Normal:** A pele normal também beneficia-se da hidratação regular. Opte por produtos balanceados que mantenham a hidratação sem sobrecarregar.

Ao considerar o tipo de pele, é possível adaptar a escolha de produtos para atender às necessidades específicas, maximizando os benefícios da hidratação facial. Além disso, é sempre aconselhável consultar um dermatologista para orientações personalizadas.

# Filtro Solar

A importância do filtro solar vai além da proteção contra a exposição direta ao sol e é fundamental para todos os tipos de pele, sejam elas claras ou escuras. Aqui estão alguns pontos destacados, incluindo a importância do uso do filtro solar enquanto está na frente do computador:

## Para Todos os Tipos de Pele:

- 1. Proteção contra Radiação UV:** O filtro solar é essencial para proteger a pele dos danos causados pela radiação ultravioleta (UV) do sol. Essa proteção é importante para prevenir queimaduras, envelhecimento precoce e reduzir o risco de câncer de pele.
- 2. Prevenção de Manchas e Despigmentação:** O uso regular de filtro solar ajuda a prevenir o aparecimento de manchas escuras, hiperpigmentação e descoloração da pele, proporcionando um tom de pele mais uniforme.
- 3. Diminuição do Risco de Câncer de Pele:** A exposição prolongada ao sol sem proteção aumenta o risco de desenvolver câncer de pele. O filtro solar é uma medida eficaz na redução desse risco.

## Uso do Filtro Solar na Frente do Computador:

- 1. Proteção contra Luz Visível:** A exposição à luz visível emitida por dispositivos eletrônicos, como computadores, pode contribuir para o envelhecimento precoce da pele. Alguns filtros solares oferecem proteção adicional contra esse tipo de luz.
- 2. Prevenção de Danos Causados pelo Computador:** A radiação emitida pelos monitores de computador pode desencadear a formação de radicais livres na pele, levando ao estresse oxidativo. O filtro solar auxilia na prevenção desses danos.

## Importância de Iniciar Cedo:

- 1. Prevenção do Envelhecimento Precoce:** O uso regular de filtro solar desde cedo ajuda a prevenir o envelhecimento precoce da pele, mantendo-a mais saudável e jovem por mais tempo.
- 2. Proteção Durante Toda a Vida:** A proteção solar é um hábito que deve ser cultivado desde a infância. Quanto mais cedo começarmos, melhor podemos proteger a pele ao longo da vida.

Em resumo, o filtro solar é um aliado essencial para manter a saúde da pele e prevenir uma variedade de problemas, indo além da simples proteção contra os raios solares. Incorporar esse cuidado na rotina diária é uma prática vital para todos, independentemente do tom de pele, contribuindo para uma pele saudável e protegida a longo prazo.



Qual o seu tipo de pele?



## Importância do Reconhecimento do Tipo de Pele para Escolhas Assertivas em Produtos Estéticos

### Saúde e Beleza da Pele: Considerações Técnicas

A saúde e a estética da pele são fundamentais para o bem-estar físico e emocional. No cenário contemporâneo, repleto de produtos cosméticos, compreender o tipo de pele é essencial para realizar escolhas precisas e implementar cuidados específicos. Cada pele possui características exclusivas, demandando abordagens individualizadas.

#### Classificação dos Tipos de Pele: Um Procedimento Essencial

Antes de explorar a variedade de produtos estéticos disponíveis, é crucial entender as diferentes categorias de pele. Os tipos principais incluem: pele normal, seca, oleosa, mista e sensível. Cada tipo possui necessidades específicas, e o conhecimento dessas características é essencial para uma rotina de cuidados eficaz.

#### Características da Pele Normal

A pele normal é tipicamente considerada a pele "ideal" devido ao seu equilíbrio perfeito entre oleosidade e umidade. Algumas das principais características da pele normal incluem:

- **Textura Suave:** A pele normal é macia ao toque e geralmente não apresenta áreas ásperas ou secas.
- **Equilíbrio de Oleosidade e Umidade:** A pele não é excessivamente oleosa nem seca, apresentando um nível ideal de sebo que mantém a hidratação sem causar brilho excessivo.
- **Poros Pequenos:** Os poros são pequenos e não são facilmente visíveis.
- **Poucas Imperfeições:** É menos propensa a apresentar acne, manchas ou outras imperfeições cutâneas.
- **Cor Uniforme:** A pele normal tende a ter uma coloração uniforme, sem áreas de vermelhidão ou hiperpigmentação.
- **Durabilidade da Pele Normal**

A pele normal é comum durante a infância e a adolescência. No entanto, à medida que a pessoa envelhece, fatores internos e externos podem alterar seu estado. Geralmente, a pele pode manter suas características normais até o final da adolescência ou início dos 20 anos. Com o passar do tempo, fatores como mudanças hormonais, exposição ao sol, dieta e hábitos de cuidados com a pele podem influenciar suas características.

## **Fatores que Interferem na Saúde da Pele**

Vários fatores podem impactar a saúde da pele normal, incluindo:

- **Exposição Solar:** A exposição excessiva aos raios UV pode causar danos, como envelhecimento precoce, manchas e risco de câncer de pele. O uso diário de protetor solar é fundamental.
- **Mudanças Hormonais:** Flutuações hormonais durante a puberdade, gravidez e menopausa podem alterar a produção de óleo, transformando a pele normal em oleosa ou seca.
- **Dieta e Hidratação:** Uma alimentação equilibrada, rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, além de uma boa ingestão de água, é essencial para manter a pele saudável.
- **Estresse:** Níveis elevados de estresse podem afetar negativamente a saúde da pele, contribuindo para o surgimento de acne e outros problemas cutâneos.
- **Cuidados Inadequados:** O uso de produtos inadequados para o tipo de pele, limpeza excessiva ou falta de hidratação podem desestabilizar o equilíbrio natural da pele.
- **Fatores Ambientais:** Poluição, clima seco ou muito úmido podem influenciar a saúde da pele, alterando sua textura e aparência.
- **Envelhecimento Natural:** Com o passar dos anos, a pele tende a perder colágeno e elasticidade, o que pode resultar em pele seca e a formação de rugas.

Manter a saúde da pele normal requer cuidados regulares e atenção aos fatores mencionados. A adoção de uma rotina de cuidados adequada, que inclui limpeza suave, hidratação apropriada e proteção solar, pode ajudar a preservar suas características ideais por mais tempo. Além disso, a consulta regular com dermatologistas pode fornecer orientações personalizadas para manter a pele saudável em todas as fases da vida.

## **Características da Pele Seca**

A pele seca é um tipo de pele que apresenta uma produção insuficiente de sebo, resultando em uma barreira cutânea menos eficaz. Isso pode levar a uma sensação de desconforto e a uma aparência opaca. As principais características da pele seca incluem:

- **Textura Áspera:** A pele seca tende a ser áspera ao toque, podendo apresentar áreas escamosas ou descamativas.
- **Sensação de Repuxamento:** Pessoas com pele seca frequentemente relatam uma sensação de repuxamento, especialmente após a limpeza ou exposição a condições climáticas adversas.
- **Aparência Opaca:** A pele seca geralmente tem uma aparência opaca e sem brilho devido à falta de umidade.
- **Finas Linhas e Rugas:** A falta de hidratação pode acentuar as linhas finas e rugas, tornando a pele seca mais propensa ao envelhecimento precoce.
- **Vermelhidão e Irritação:** A pele seca é mais suscetível a vermelhidão, irritação e inflamação, uma vez que a barreira cutânea está comprometida.
- **Poros Pequenos:** Os poros da pele seca são geralmente pequenos e menos visíveis.

## **Causas da Pele Seca**

**Vários fatores podem contribuir para a pele seca, incluindo:**

- **Fatores Ambientais:** Climas frios, secos ou ventosos podem reduzir a umidade da pele, agravando a secura. O uso de aquecedores internos também pode diminuir a umidade do ar.
- **Banhos Quentes e Longos:** Exposição frequente a água quente pode remover os óleos naturais da pele, contribuindo para a secura.
- **Produtos de Limpeza Agressivos:** Sabonetes e produtos de limpeza que contêm ingredientes agressivos podem eliminar a camada lipídica da pele, exacerbando a secura.
- **Idade:** Com o envelhecimento, a produção de sebo diminui, resultando em pele mais seca. A pele também perde colágeno e elasticidade, tornando-se mais fina e suscetível à secura.
- **Condições Médicas:** Certas condições médicas, como eczema, psoríase e diabetes, podem predispor a pele seca.
- **Fatores Genéticos:** A predisposição genética pode influenciar a quantidade de sebo produzido e a eficácia da barreira cutânea.
- **Medicação:** Alguns medicamentos, como diuréticos e retinoides, podem ter efeitos colaterais que resultam em pele seca.

## **Características da Pele Oleosa**

A pele oleosa é caracterizada pela produção excessiva de sebo, uma substância oleosa produzida pelas glândulas sebáceas da pele. Embora o sebo seja essencial para manter a pele hidratada e protegida, sua produção excessiva pode levar a uma série de características e desafios específicos. As principais características da pele oleosa incluem:

- **Aparência Brilhante:** A pele oleosa tende a ter uma aparência brilhante e lustrosa, especialmente nas áreas conhecidas como zona T (testa, nariz e queixo).
- **Poros Dilatados:** Os poros na pele oleosa são geralmente mais visíveis e podem parecer dilatados ou ampliados.
- **Propensão à Acne:** Devido ao excesso de sebo, a pele oleosa é mais suscetível a desenvolver acne, incluindo cravos, espinhas e outras lesões inflamatórias.
- **Textura Espessa:** A pele pode parecer mais espessa e apresentar uma textura mais irregular devido ao acúmulo de óleo e células mortas nos poros.
- **Menor Incidência de Rugas:** A pele oleosa tende a desenvolver rugas mais lentamente do que a pele seca ou normal, devido à camada extra de óleo que mantém a pele mais hidratada e protegida.
- **Desafios com Maquiagem:** Pessoas com pele oleosa podem achar que a maquiagem não dura tanto e precisa ser retocada com mais frequência para controlar o brilho.

## **Causas da Pele Oleosa**

**Vários fatores podem contribuir para a pele oleosa, incluindo:**

- **Genética:** A predisposição genética é um dos principais fatores que determinam a quantidade de óleo que a pele produz. Se seus pais têm pele oleosa, é provável que você também tenha.
- **Hormônios:** Flutuações hormonais, especialmente durante a puberdade, menstruação, gravidez e menopausa, podem aumentar a produção de sebo.
- **Clima:** Ambientes quentes e úmidos podem estimular a produção de óleo na pele.
- **Produtos de Cuidados com a Pele:** O uso de produtos inadequados, especialmente aqueles que são muito oleosos ou comedogênicos, pode agravar a produção de sebo.
- **Dieta:** Uma dieta rica em alimentos gordurosos, açúcar refinado e laticínios pode influenciar a produção de óleo na pele.
- **Estresse:** O estresse pode desencadear a produção de hormônios, como o cortisol, que podem aumentar a produção de óleo.

## **Características da Pele Mista**

A pele mista, como o nome sugere, é uma combinação de dois tipos diferentes de pele: oleosa e seca. Este tipo de pele é bastante comum e pode apresentar desafios únicos de cuidados devido às suas características variadas em diferentes áreas do rosto. As principais características da pele mista incluem:

- **Zona T Oleosa:** A área conhecida como zona T (testa, nariz e queixo) tende a ser mais oleosa. Nesta região, a pele pode apresentar brilho excessivo, poros dilatados e propensão a acne e cravos.
- **Áreas Secas ou Normais:** As bochechas e ao redor dos olhos geralmente são secas ou normais. Essas áreas podem apresentar uma textura mais áspera, sensação de repuxamento e, em alguns casos, descamação.
- **Poros Dilatados na Zona T:** Devido ao excesso de produção de sebo, os poros na zona T podem ser mais visíveis e dilatados.
- **Textura Irregular:** A pele mista pode ter uma textura irregular, com áreas oleosas parecendo mais espessas e áreas secas ou normais parecendo mais finas.
- **Equilíbrio Dificultado:** Manter um equilíbrio entre hidratação e controle de oleosidade pode ser desafiador, já que as necessidades das diferentes áreas do rosto são distintas.
- 

## **Causas da Pele Mista**

Vários fatores podem contribuir para o desenvolvimento e manutenção da pele mista, incluindo:

- **Genética:** A predisposição genética é uma das principais causas da pele mista. Se os pais têm pele mista, é provável que os filhos também tenham.
- **Hormônios:** Flutuações hormonais podem afetar a produção de sebo em diferentes áreas do rosto, contribuindo para a pele mista.
- **Produtos de Cuidados com a Pele:** O uso de produtos inadequados pode exacerbar a diferença entre as áreas oleosas e secas do rosto.
- **Clima e Estações do Ano:** Mudanças climáticas podem influenciar a condição da pele, tornando-a mais oleosa em climas quentes e úmidos e mais seca em climas frios e secos.
- **Estilo de Vida e Dieta:** Fatores como dieta desequilibrada, estresse e falta de sono podem afetar a saúde geral da pele, contribuindo para a pele mista.

# Glossário da Estética

**Ácido salicílico:** Origem: Substância natural encontrada na casca de salgueiros.

Propriedades: Possui propriedades anti-inflamatórias e esfoliantes, sendo eficaz no combate à acne.

**Ácido mandélico:** derivado de amêndoas amargas, é usado para combater rugas e linhas de expressão. É encontrado em óleo ou sérum para ser aplicado diretamente no rosto. É indicado para peles sensíveis por ser absorvido lentamente.

**Ácido glicólico:** derivado da cana-de-açúcar e outros vegetais doces, não tem cor ou cheiro. Tem propriedades esfoliante, hidratante, clareadora, antiacne e rejuvenescedora.

**Ácido láctico:** geralmente é originado da lactose, porém, através da biotecnologia pode ser obtido de outras fontes, como a fermentação de uvas (glicose), açúcar de cana (sacarose) e amido.

**Água micelar:** solução de limpeza da pele produzida com pequenas partículas que funcionam como um ímã, atraindo as impurezas. É indicada para higienizar a pele do rosto ao acordar, antes de tomar banho, para refrescar a pele no meio do dia ou para limpar o rosto no fim do dia, removendo toda a maquiagem. Tem também função calmante e hidratante.

**Ácido hialurônico:** ativo produzido naturalmente pelo corpo, tem função hidratante e estimulante de colágeno. Pode ser encontrado no organismo, mas com o envelhecimento sua produção diminui, assim, deve ser repostado através de tratamento injetável em forma de preenchedores ou mesmo oral, ativando a reconstrução celular. Ele contribui para a diminuição de linhas finas, flacidez e manchas de pele.

**Bioestimulador de Colágeno:** Os Bioestimuladores de Colágeno são substâncias aplicadas na face para estimular a produção de novas fibras de colágeno. Desta forma, auxiliam na melhora do aspecto da face, minimizando os sinais do tempo, atenuando a flacidez e proporcionando uma pele mais uniforme.

**Booster:** pode ser encontrado de forma líquida ou cremosa, deve ser usado antes da maquiagem para preparar a pele e hidratá-la. Ele potencializa a maquiagem e traz benefícios como lifting imediato.

**Colágeno:** proteína produzida naturalmente pelo corpo, confere firmeza e elasticidade à pele. Com o passar dos anos, a produção vai diminuindo e há a necessidade de reposição. O colágeno mantém as células firmes e unidas, previne o aparecimento de estrias, rugas e linhas de expressão, promove a saúde do cabelo e das unhas e é fundamental para a formação dos tendões, cartilagens e ligamentos presentes nas articulações.

**Cravo branco:** são formados na pele, em poros cobertos pela queratina produzida pelo nosso organismo. Como ele ficou protegido, não entrou em oxidação e não escureceu. São os tipos mais difíceis de remover e não devem ser retirados em casa para não infeccionar ou empurrar o cravo para uma camada mais funda da pele.

**Cravo preto:** são comedões quando o poro não está coberto por pele, apenas por sebo e é o tipo mais fácil de remover. Ele fica escuro por conta da oxidação que o sebo, queratina e células mortas que estão na pele. Restos de maquiagem e poluição ajudam nesse escurecimento.

**Derme:** camada de tecido conjuntivo, abaixo da epiderme, onde estão imersos os anexos cutâneos, vasos sanguíneos, linfáticos e nervos. Ela é formada por fibras de colágeno, elastina e gel coloidal, que dão tonicidade, elasticidade e equilíbrio à pele.

**Demaquilante bifásico:** produto feito para retirar maquiagem e promover a limpeza profunda da pele. Pode vir na versão líquida ou em lenços. A diferença entre a água micelar e o demaquilante bifásico é que o último age melhor em maquiagens à prova d'água.

**Esfoliante:** máscara que limpa profundamente e promove a renovação celular da pele, eliminando células mortas e impurezas através da descamação ou abrasão. Seu uso promove uma pele mais lisa, suave e pronta para a hidratação. Consegue eliminar marcas de expressão, manchas e ajudar na renovação das células. Pode ser corporal ou facial.

**Epiderme:** camada mais superficial da pele e tem a função de proteger o corpo contra danos externos. Ela dificulta a saída de água do organismo e a entrada de substâncias e de micróbios.

**Hipoderme:** camada mais profunda da pele formada por lóbulos de adipócitos. Confere à pele proteções como amortecedor de traumas, isolante térmico, depósito de calor e função endócrina.

**Lifting facial:** O lifting facial, também chamado de ritidoplastia, é um procedimento estético que pode ser realizado com o objetivo de diminuir as rugas do rosto e pescoço. Podemos ter várias técnicas de procedimentos de lifting facial, inclusive os não cirúrgicos, quando são utilizados os fios de PDO. Um procedimento realizado apenas por profissionais certificados. Médicos cirurgiões; Dermatologistas; Dentistas; e sempre com certificações que garantem o conhecimento desse procedimento especificamente.

**Pele Glicada:** A glicação é um processo que une uma molécula de glicose com uma de proteína, como colágeno e elastina - as mesmas responsáveis por manter a pele mais jovem e firme. “Essa união instabiliza a proteína e a faz quebrar. Os agentes glicantes podem ser encontrados, principalmente, em alimentos ricos em açúcar. Para reverter este processo, além de reduzir o consumo de açúcar é importante investir em dermocosméticos com ativos capazes de proteger e reverter os efeitos do açúcar sobre a pele, os chamados antiglicantes.

**Sérum:** é um produto de consistência aquosa e não gordurosa capaz de penetrar rapidamente na pele e proporcionar hidratação e tonificação da pele, diferenciando-se de outros produtos por conta da sua textura e composição. Há versões para a pele e para o cabelo.

**Skinbooster:** O Skinbooster é uma hidratação injetável que trata profundamente a pele através do ácido hialurônico e diversas vitaminas que possui na sua composição. Eles trazem um resultado muito superior aos cremes noturnos, que atuam somente na camada mais superficial.

**Tônico facial:** solução à base de água feita para finalizar a limpeza de pele. Consegue eliminar resíduos de sabonete, maquiagem e filtro solar. É capaz de equilibrar o pH, melhorar o brilho e o viço natural, o que ajuda na penetração dos cremes hidratantes. Ele também controla a oleosidade da pele e diminui o aparecimento de cravos e espinhas;

Zona T: é a região mais brilhante e oleosa da pele. Essa área compreende a testa, nariz e queixo.

**IMPORTANTE – Não coloque em risco a sua saúde. Tratamentos estéticos somente com profissionais da área. Formados. Certificados e com registro no conselho de classe. Consultórios e clínicas devem ter a vista de seus clientes a liberação de funcionamento da ANVISA.**



*Linda Borges*

Especialista em Estética e Cosmetologia.  
Pós-Graduada em Biomedicina Estética  
Graduada em Nutrição  
Estética Integrativa.  
Terapeuta Neural.  
Psicanalista Clínica.



Linda Borges é uma renomada Consultora de Negócios com mais de 25 anos de experiência em Desenvolvimento Organizacional e Análise Comercial. Com uma sólida trajetória em Implantação e análise de novas frentes de negócios, ela também é especialista em avaliação de franquias e startups. Reconhecida por sua expertise, Linda acredita no desenvolvimento contínuo, o que a levou a expandir seu conhecimento e habilidades ao longo de sua carreira.

Com três graduações e diversas pós-graduações. Graduada em Estética e Cosmetologia, tendo realizado um trabalho de conclusão focado na Detecção de Anomalias da Pele. Ela também possui uma Extensão Universitária em Fundamentos da Estética e Cosmetologia e é Pós-Graduada em Biomedicina Estética. Adicionalmente, Linda fez cursos de extensão em Injetáveis, Jato de Plasma/Eletrocautério, Mesoterapia e Micropigmentação, sendo especialista em fórmulas magistrais.

Em constantemente em busca de novos conhecimentos e, atualmente, está em formação contínua pela Health Cert, USA e pela Plataforma Play, liderada pela Dra. Gabriela Piovesan Menon. Desde 1994, é Psicanalista Clínica com especialização em detecção e análise comportamental.

Em 2019, Linda fundou a Clínica e a revista Health Plus Beleza e Bem-Estar. Além disso, ela tem editado diversos e-books nas áreas de Beleza e Bem-Estar, Comportamento, Auto-Ajuda, Desenvolvimento Organizacional e Treinamento. Sua paixão por ajudar os outros a alcançarem seu potencial máximo reflete-se em seu trabalho e em sua dedicação ao ensino e ao aprendizado contínuo.



E-book editados  
Plataforma  
[www.mostb.com](http://www.mostb.com)

