



# COMO CONTROLAR O MELASMA EM CASA

APRENDA COMO AMENIZAR O PROBLEMA  
AO PONTO DE NINGUÉM PERCEBER  
QUE ESSAS MANCHAS EXISTEM

**Cris Marques**  
Esteticista Cosmetóloga

# Sumário

Apresentação.....	4
O que é melasma?.....	5
Como se formam?.....	6
Células da epiderme.....	7
Causas do melasma.....	9
Classificação dos Tipos de Melasma.....	10
Epidérmicos.....	10
Dérmicos.....	10
Mistos O melasma está distribuído nas duas camadas, na epiderme e na derme. Então neste caso existem as manchas mais superficiais e as manchas mais profundas ao mesmo tempo.....	10
Dermatoscopia.....	11
Melasma epidérmico.....	12
Melasma dérmico.....	12
Os 3 erros comuns que podem piorar o melasma.....	13
Uso da hidroquinona.....	13
Usar filtro solar somente na praia ou piscina.....	13
Descontinuar o tratamento.....	14
Dúvidas sobre tratamentos estéticos para melasmas.....	14
Diferença entre ácidos e despigmentantes.....	14
Escolhendo o produto ideal.....	15
Ácido Kójico.....	15
Ácido Retinóico ou tretinoína.....	15
Achromaxyl.....	15
Ácido Tranexâmico.....	16
Ácido azeláico.....	16
Alfa arbutin.....	16
Antipollon HT.....	16
Aqua licorice.....	16
Belides.....	16
Biolumitá.....	17

Biowhite .....	17
Chromabright .....	17
Cisteamina .....	17
Citrolumine .....	17
TGP2-Peptídeo.....	18
Idebenona.....	18
Melawhite .....	18
Melfade .....	18
Retinol .....	18
Skin White Complex.....	18
Vitamina c ou ácido L ascórbico.....	18
Como escolher o veículo ideal para o seu tipo de pele .....	19
Tratamento mais indicado para uso em casa .....	20
Manhã.....	20
<b>Loção Tônica Clearskin Facial Adstringente - 200 ml</b> .....	22
<b>Tônico Revitalizante Facial Needs</b> .....	22
<b>Sérum manipulado para o clareamento de manchas com Uva Ursi e TGP2- peptídeo</b> .....	23
<b>Arbutin 5% em creme - NEW ENCOS Wrinkle Care</b> .....	24
<b>Neostrata Gel Clareador com ácido Kójico</b> .....	24
<b>Sérum clareador La roche com Resorcinol e ácido ferúlico</b> .....	24
Noite .....	26
Alimentos a serem evitados: .....	29

# Apresentação

Ao longo do tempo da minha carreira, me deparei com muitas mulheres e alguns homens sofrendo por causa do melasma. A autoestima fica no chão e você pensa que todas as pessoas estão te observando não é verdade?

Tratamentos estéticos e dermatológicos já foram tentados e nenhum deles surtiu os efeitos esperados, ou até mesmo os valores desses tratamentos ficaram fora de questão para o seu orçamento.

E é claro que uma praia de vez em quando com a família e amigos é divertido e descontraído, mas você pode ter medo até de olhar para o astro rei: o sol.

Receitas caseiras também já foram testadas e nada.

Aqui neste ebook eu resolvi te explicar um método simples para que você possa se cuidar em casa, e com calma ver os seus resultados aparecendo.

Você vai entender de uma vez por todas como pode dominar o melasma sem ter o inesperado efeito rebote.

Eu sei que a sua ansiedade em clarear o rosto ou qualquer outra parte do corpo que esteja manchada está enorme, mas saiba que a ansiedade só atrapalha nos tratamentos e não vai acelerar o processo, afinal de contas as manchas não apareceram assim da noite para o dia certo?

Antes de iniciar com o assunto, deixa eu me apresentar:

Meu nome é Cristiane Marques e sou mais conhecida como Cris Marques. Possuo mais de 14 anos de experiência na área de estética e cosmetologia, com inúmeros atendimentos realizando tratamentos de pele.

Hoje, me tornei professora e ajudo milhares de alunas a se formarem na área com diversos cursos livres, online e presenciais.

Todos os dias eu recebo feedbacks positivos sobre os resultados que a alunas tiveram em relação às clientes. São inúmeras fotos do antes e depois e muitos depoimentos.

Agora, você precisa colocar tudo o que eu vou te explicar aqui em prática e se comprometer com a disciplina em cuidar da sua pele TODOS os dias, não importa se chove ou faz sol, não importa se é Domingo ou segunda. Somente dessa forma você terá os resultados desejados.

Boa leitura!

# O que é melasma?

Primeiro você precisa entender o que é melasma e como ele se forma

Melasma são um tipo de hiperpigmentação (coloração escura). Possuem cores acastanhadas e são uniformes, simétricas, de formas bem definidas, mas são manchas irregulares.

Localizam-se principalmente no centro do rosto, nariz, queixo, testa, maçãs do rosto e podem aparecer também no colo e nos braços.

Acomete, sobretudo, mulheres jovens e morenas, geralmente com fototipos III a V, ou seja, as peles morenas são as mais afetadas pelo melasma.



Apenas 10% dos homens, uma quantidade muito pequena em relação às mulheres, apresentam o melasma.



## Como se formam?

A nossa pele é constituída por camadas e células, e cada célula cumpre o seu papel.

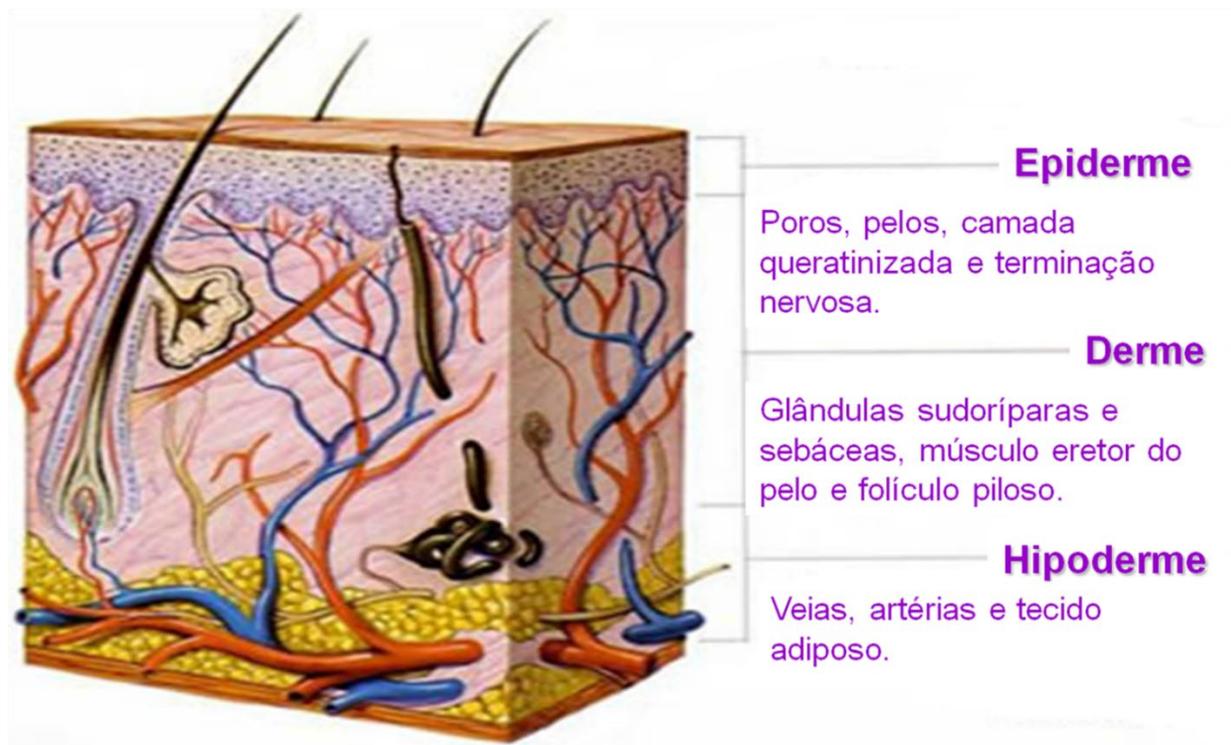
A pele é dividida em 3 camadas.

A primeira camada e a mais externa da pele é a epiderme, que se subdivide em 5 outras camadas:

Começando de dentro para fora, temos a camada basal, camada espinhosa, camada ou estrato granuloso, camada lúcida e camada córnea.

A segunda camada da pele é a do meio e se chama derme. A derme se subdivide em derme papilar e derme reticular.

A terceira camada é a hipoderme ou tela subcutânea. É na hipoderme que se alojam as células de gordura que são chamadas de adipócitos.



# Células da epiderme

Você já entendeu que a pele possui várias camadas, agora você vai conhecer as funções das células para saber como as manchas se formam.

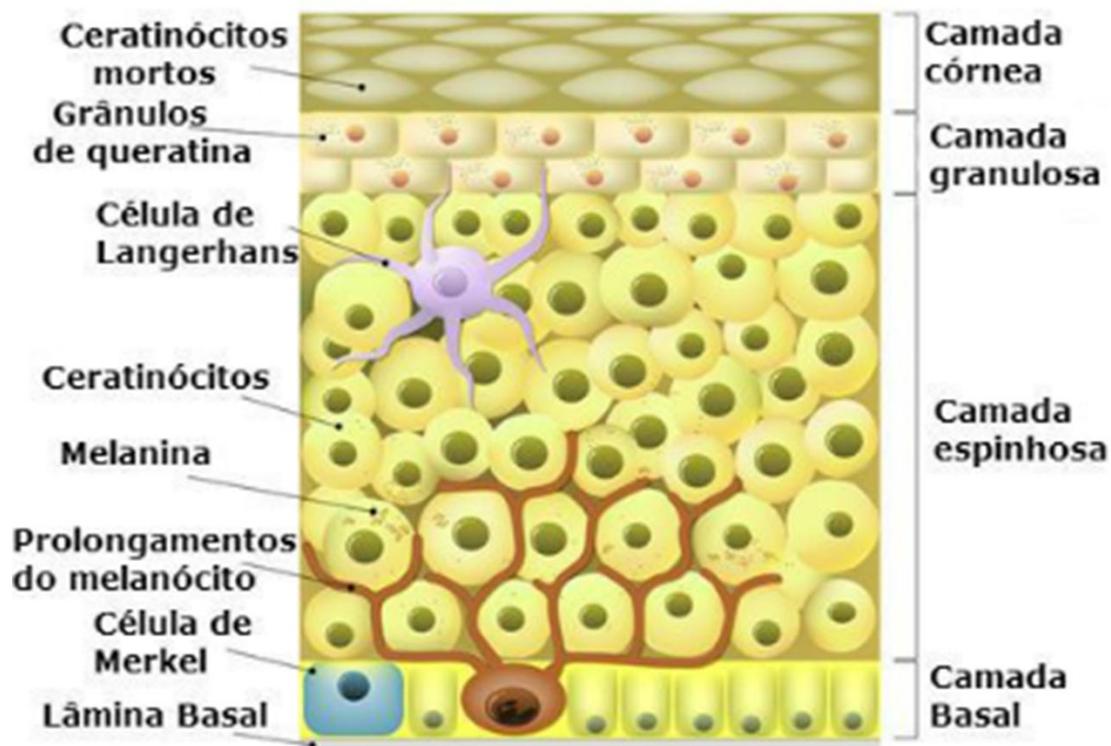
Começando de dentro para fora, temos:

Células de Merkel são responsáveis pelo sensorial, são elas que enviam informações para o sistema nervoso.

Melanócitos são as células responsáveis pela produção de melanina, e a melanina é que dá a coloração à pele.

Ceratinócitos ou queratinócitos são as células responsáveis pela produção de queratina e existem em grande quantidade na epiderme.

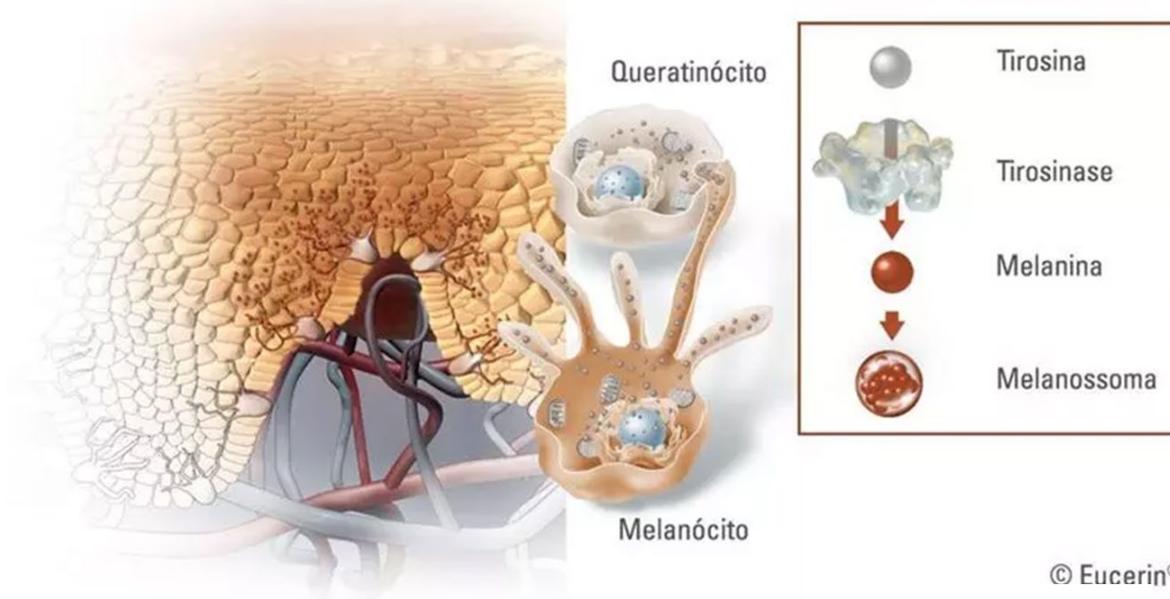
Células de Langerhans são responsáveis pela defesa da pele.



O melasma se forma porque os melanócitos que são os responsáveis pela produção de melanina se produzem desordenadamente, além disso a enzima responsável pela síntese de melanina chamada tirosinase produz coloração em grande quantidade, muito mais do que o necessário e isso resulta em uma hiperpigmentação.

## HIPERPIGMENTAÇÃO

Aumento da síntese de melanina  
pele enzima-chave tirosinase



A melanina ainda é classificada em duas:

A feomelanina que dá a tonalidade clara e a Eumelanina que dá a tonalidade escura à pele.



# Causas do melasma

Não somente o excesso de sol é o causador do melasma. Até hoje os pesquisadores não sabem ao certo as causas, mas pode-se dizer que os distúrbios hormonais aliados ao sol são os grandes causadores.

As manchas do melasma podem aparecer devido a gravidez, fase em que os hormônios estrógeno e progesterona são secretados 30 vezes mais do que o normal.

Na gravidez o melasma leva o nome de cloasma e alguns médicos responsáveis pela gestante receitam ácido azeláico para o clareamento das manchas. O azeláico não apresenta toxicidade e nenhum perigo para o feto, porém só pode ser vendido com receita médica em caso de gestação.

O uso de anticoncepcionais também traz riscos para o desenvolvimento do melasma.

Apenas 10% dos homens, uma quantidade muito pequena em relação às mulheres apresenta o melasma.



No caso dos homens, os motivos são:

Exposição muito prolongada ao sol, fatores genéticos, uso de medicamentos que sensibilizam a pele ao sol, doenças endocrinológicas que facilitam o surgimento de manchas ou estresse.

O sol não é o responsável direto pelo melasma, mas contribui muito para o aparecimento das manchas.

Por ser uma doença crônica, infelizmente não tem cura, mas tem tratamento para suavizar as manchas a ponto de elas ficarem imperceptíveis. Exige prevenção e tratamento contínuo.

Em alguns casos o melasma desaparece após controle e tratamento adequado, porém qualquer descuido com o sol pode levar tudo a perder e o melasma volta a ser instalado na pele.

Por isso o uso do filtro solar é muito importante e a exposição ao sol deve ser evitada.

## Classificação dos Tipos de Melasma

Os melasmas podem ser classificados em:

### Epidérmicos

Estão localizados na camada mais superficial da pele.

### Dérmicos

são os melasmas mais profundos, localizados na derme, que como você já viu, é a camada mais profunda.

### Mistos

O melasma está distribuído nas duas camadas, na epiderme e na derme. Então neste caso existem as manchas mais superficiais e as manchas mais profundas ao mesmo tempo.

Quando o melasma está a nível epidérmico, é bem mais fácil de alcançar bons resultados no clareamento por ser mais superficial.

Existem dois tipos de diagnósticos para saber qual é o nível do melasma, mas como ao final deste ebook você vai seguir o tratamento em casa, esta é apenas uma informação para o seu conhecimento.

Este exame visual é realizado para detectar, de forma não-invasiva a avaliação de pintas e prevenir alguns tipos de câncer de pele, diferenciando as pintas benignas das malignas.

Através da dermatoscopia também é possível verificar a profundidade do melasma, se está no nível epidérmico, dérmico ou se é misto.

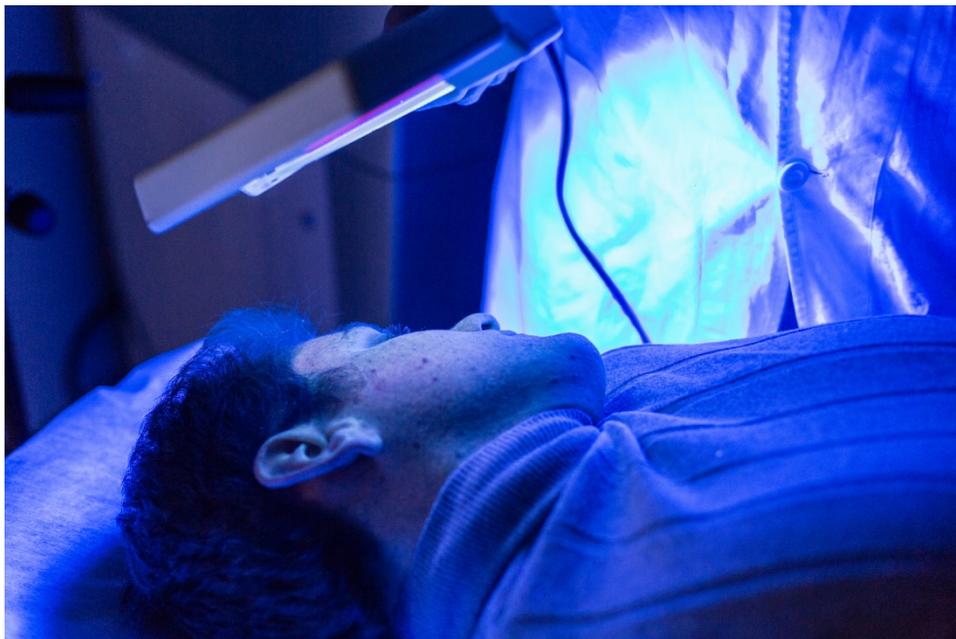
## Dermatoscopia



Esteticistas costumam usar uma outra ferramenta, porém com o mesmo objetivo. Essa ferramenta é um aparelho chamado de lâmpada de wood.

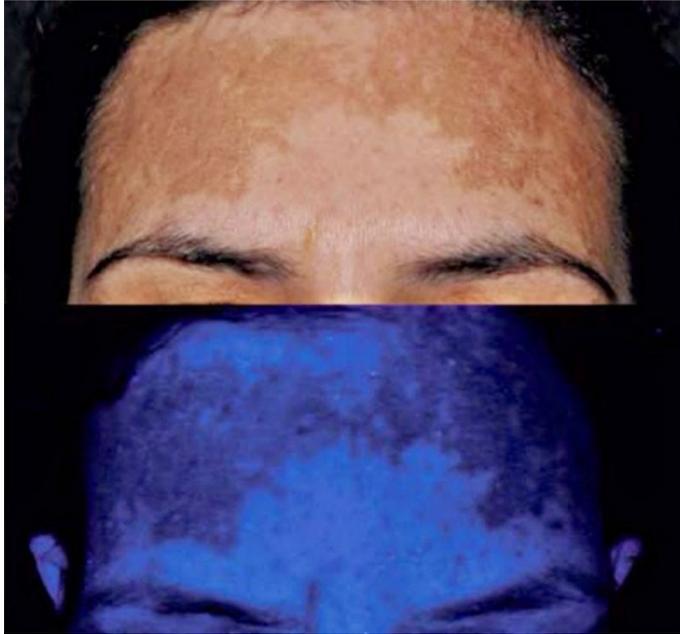
Através de uma luz negra ou ultravioleta, é possível iluminar a região das manchas e distinguir a mudança de tonalidade da pele sob a luz.

Esse exame é feito em local escuro.



Quando as manchas apresentadas sob a luz negra estão na coloração acastanhadas e escuras são de nível epidérmico (superficiais) e quando se apresentam na cor cinza, são a nível dérmico (profundas).

## Melasma epidérmico



## Melasma dérmico



# Os 3 erros comuns que podem piorar o melasma.

## Uso da hidroquinona

Você já ouviu falar da hidroquinona?

Na área dermatológica aqui no Brasil é muito comum a indicação do uso da hidroquinona, mas em países da Europa como a Inglaterra a hidroquinona foi proibida pelos seus efeitos tóxicos.

O uso inadequado traz o famoso efeito rebote das manchas, onde ficam mais persistentes após o uso da hidroquinona, ou ainda pode ocorrer a morte dos melanócitos que são as células responsáveis pela coloração da pele, e deixam no local algumas manchas brancas (hipopigmentação) que não voltam mais à coloração normal da pele.



## Usar filtro solar somente na praia ou piscina

Para quem sofre com melasma, é muito importante o uso do filtro solar de no mínimo fator 30 todos os dias, e esse protetor deverá ser repassado por pelo menos mais duas vezes ao longo do dia e tarde.

Faça chuva ou faça sol, os raios UVA e UVB são os grandes agressores à pele, o que pode piorar o melasma.

Ao sol, deve-se abusar da proteção química (filtro solar) e física (chapéu e óculos).

Além disso, procure usar sombrinha no verão caso esteja andando a pé pela cidade.

Na praia, todo o cuidado é pouco.

O uso de guarda sol mais os itens citados acima são primordiais.

## Descontinuar o tratamento

Um dos erros mais comuns é a descontinuidade do tratamento estético e/ou dermatológico.

Eu vejo muitas mulheres reclamando que foram até uma esteticista e tiveram bons resultados com o tratamento, mas depois que terminaram, as manchas voltaram. Na verdade, os cuidados devem continuar em casa com uso frequente de despigmentantes somente nas manchas.

Se a cliente que realizou um tratamento completo abandonar tudo, obviamente as manchas irão voltar.

## Dúvidas sobre tratamentos estéticos para melasmas

Hoje em dia existem muitos tratamentos estéticos, além dos dermatológicos que são indicados para o clareamento de melasma, mas você que sofre com esse problema precisa se atentar quanto a escolha do tratamento ideal para que as manchas não voltem com força total.

Bem, você já sabe que a sua pele produz melanina em excesso em algumas regiões devido à desordem das células chamadas de melanócitos, correto?

Você pode entender que o seu organismo age em “defesa” contra qualquer agressão à pele produzindo muita melanina na região que não deveria.

Entendendo isso, fuja de tratamentos muito agressivos. Dê preferência a peelings superficiais para renovar a sua pele suavizando as manchas ou tratamentos com aparelhos que não causem queimaduras na pele.

## Diferença entre ácidos e despigmentantes

Existem muitos ácidos para uso profissional e até doméstico. É preciso tomar cuidado com o uso de ácidos cáusticos como o TCA (Ácido tricloroacético) sem a orientação de um profissional.

Como você já viu anteriormente, a camada pertencente a epiderme é a mais superficial e leva o nome de capa córnea.

Os ácidos são esfoliantes químicos, e numa porcentagem indicada para peeling superficial ou para uso doméstico removem essa capa córnea através da descamação suave a média.

A pele se renova como um todo e constantemente conforme as aplicações, e assim as manchas são suavizadas, porém os ácidos são mais sensíveis ao sol e mais irritantes à pele do que os despigmentantes.

Já os despigmentantes agem inibindo a enzima responsável pela síntese de melanina, a enzima tirosinase. Outros que agem como clareadores, já tem o poder de “sugar” o excesso de melanina da pele.

O ideal para o clareamento é intercalar os dois, cada um com sua função.

## Escolhendo o produto ideal

Não é nada fácil escolher qual é o melhor despigmentante a ser usado, já que existem muitos clareadores em farmácias e perfumarias prometendo milagres.

Se você já se sentiu perdida(o) quanto a isso, aqui vai uma dica: Antes de comprar pesquise pelos princípios ativos do produto na internet.

Aqui eu vou deixar uma pequena lista dos **princípios ativos** mais comuns para o clareamento:

### Ácido Kójico

Age como um potente despigmentante, onde a sua ação é interferir na biossíntese da melanina e evitar o acúmulo de pigmento.

Embora possua o nome de ácido, o kójico é natural, vêm do arroz e não promove descamação como outros tipos de ácidos.

É menos irritante e mais suave do que os demais clareadores usados comumente para o tratamento de manchas, e não causa fotossensibilidade.

### Ácido Retinóico ou tretinoína

É um esfoliante químico com ação reestruturante, aumenta a síntese de colágeno, sendo muito utilizado para tratamento de rejuvenescimento, estrias e manchas.

### Achromaxyl

É um novo ingrediente ativo de uso cosmético clareador da pele. É composto por proteínas fermentadas e hidrolisadas de planta.

Reduz o aparecimento de manchas de idade e promove um clareamento geral da pele.

## Ácido Tranexâmico

Demostrou uma redução da atividade da tirosinase, e desta forma tem sido indicado com sucesso em tratamentos de melasma. Não é irritante e não descama a pele.

## Ácido azeláico

É um ácido que promove o clareamento e não apresenta riscos. É utilizado na gestação quando receitado pelo médico.

Encontra-se em farmácias na dosagem de 15 ou 20 miligramas.

Promove descamação e vermelhidão quando é utilizado constantemente.

## Alfa arbutin

É um “primo” da hidroquinona, porém Inibe a enzima tirosinase e promove clareamento rápido, sem os efeitos tóxicos da hidroquinona

## Antipollon HT

É um silicato de alumínio que tem o poder de absorver o excesso de melanina. Promove o clareamento gradual e não provoca sensibilidade na pele.

## Aqua licorice

É um despigmentante natural. Atua sobre a tirosinase, inibindo a síntese de melanina. Possui ação contra o envelhecimento e manchas causadas pelo sol.

## Belides

Vêm das flores da margarida. Atua nos diferentes estágios da melanogênese, influenciando nas etapas antes, durante e após a formação da melanina. Indicado para uso prolongado, no mínimo 4 semanas. Diminui a produção de eumelanina.

## Biolumitá

É um potente ativo clareador e uniformizador do tom da pele extraído do rizoma da *Alpina officinarium*, planta conhecida como gengibre chinês.

Atua interferindo nas três principais etapas do processo de pigmentação, resultando no clareamento e realçando a luminosidade da pele.

## Biowhite

É um ativo de origem vegetal que atua como despigmentante. Contém vários extratos em sua composição que inibem a tirosinase.

## Chromabright

Atua na inibição da enzima tirosinase. Possui alta eficácia na redução de melasmas, além de prevenir os danos da radiação UVB.

Estimula a renovação celular.

## Cisteamina

É o novo ativo indicado para desordens de hiperpigmentação cutânea, atuando como corretor de pigmentos. Naturalmente presente no corpo, a Cisteamina reduz fortemente a melanina na epiderme, corrigindo eficazmente o melasma e hiperpigmentação pós-inflamatória.

## Citrolumine

É um ativo botânico, líquido, altamente concentrado, lipossomado (penetra mais profundamente na pele), derivado de citroflavonóides extraídos de frutas cítricas.

Desenvolvido para clarear o tom de pele em geral, aumentar sua luminosidade e despigmentar manchas.

## TGP2-Peptídeo

É um oligopeptídeo derivado do fator de crescimento transformador. Possui ação clareadora para manchas de melanina. Reduz a tirosinase e reduz a liberação de citocinas pós inflamatórias. É usado particularmente nas manchas decorrentes de processos inflamatórios.

## Idebenona

É um antioxidante com estrutura similar à coenzima Q 10, porém, com peso molecular menor e maior facilidade de penetração na pele. É usado como agente clareador

## Melawhite

Princípio ativo de ação despigmentante, inibe a tirosinase no estágio inicial das manchas.

## Melfade

É um extrato obtido a partir das folhas de uva ursi que contém glicosídeos (arbutin e metilarbutin). Possui ação despigmentante.

## Retinol

O retinol é um princípio ativo derivado da vitamina A que promove renovação celular mais rápida e aumenta a produção de colágeno. Promove o clareamento de manchas e a suavização de rugas e linhas de expressão.

## Skin White Complex

Age como um esfoliante, clareador e hidratante suave. É muito usado como despigmentante.

## Vitamina c ou ácido L ascórbico

A vitamina c é um ótimo antioxidante e ajuda no clareamento geral da pele, mas não atua como um despigmentante específico para manchas. É comum encontrar produtos que contêm vitamina c em conjunto com ácido ferúlico, neste caso o ferúlico serve também como antioxidante e potencializa a ação da vitamina c

Com esse dicionário de princípios ativos, você não vai mais se perder na hora de escolher um produto, e mais para frente você vai ver sobre a minha orientação para uso dos produtos em casa.

Além dos principais ativos para a despigmentação, você precisa se atentar no veículo do produto a ser utilizado, para não deixar a sua pele seca ou oleosa demais.

Se atente a essa breve explicação:

## Como escolher o veículo ideal para o seu tipo de pele

Se você possui uma pele seca, o ideal é escolher um produto que seja em creme ou emulsão, já que as moléculas são maiores e esse tipo de veículo promove hidratação.



Para peles mistas à oleosas, o ideal é o uso de sérum, gel, fluído ou gel creme para manter o aspecto mate.



# Tratamento mais indicado para uso em casa

Eu vou recomendar aqui o passo a passo para que você possa seguir na sua casa e ter resultados com cerca de 3 meses de uso. Este tratamento será completo pela manhã e à noite.

Segue a lista de passos e indicações com alguns links para facilitar o seu trabalho na procura pelos produtos que podem ser adquiridos pela internet, drogarias ou perfumarias.

Obs: Você pode escolher o seu produto baseando-se em um ou mais princípios ativos que foram citados neste ebook.

## Manhã

1. Lavar o rosto sempre com água fria e usar um sabonete líquido facial que contenha ácido glicólico ou outro tipo de ácido que irá ajudar no clareamento.

Sabonete Líquido Facial Glycare – Mantecorp. Contém ácido glicólico ou Sabonete Facial Neutrogena Deep Clean Gel Grapefruit – Contém ácidos de frutas.

### Glycare Sabonete Líquido Facial 120ml



### Sabonete Facial Neutrogena Deep Clean Gel Grapefruit 150g



- Aplicar com a ajuda de um algodão uma loção tônica em todo o rosto de acordo com o seu tipo de pele (adstringente para as oleosas e hidratante ou normal para peles secas)

## Loção tônica adstringente

### Tônico adstringente antiacne Needs



### Tônico Adstringente Facial Nivea Controle do Brilho



### Adstringente Facial Neutrogena Deep Clean



## Loção Tônica Clearskin Facial Adstringente - 200 ml



## Loção Tônica Hidradante indicada para peles secas

### Tônico Revitalizante Facial Needs



### Tônico Hidradante Facial Vult



## Tônico Equilíbrio Nutritivo Nívea



## Tônico Hidradante Tracat



3. Aplicar o produto despigmentante apenas nas manchas.

**Sérum manipulado para o clareamento de manchas  
com Uva Ursi e TGP2- peptídeo**

<https://loja.esteticistacomovoce.com.br/serum-para-o-clareamento-de-manchas>

## Arbutin 5% em creme - NEW ENCOS Wrinkle Care

Whitening 3 Weeks Project  
**Arbutin 5% Cream**  
No Stimulation



## Neostrata Gel Clareador com ácido Kójico



## Sérum clareador La roche com Resorcinol e ácido ferúlico



- Usar o filtro solar no mínimo fator 30 por todo o rosto, pescoço e colo. (Com efeito mate ou oil free para peles mistas a oleosas e em creme ou gel creme para peles secas).

### Creme facial Eucerin anti pigment dia fps 30



### Protetor solar Eucerin oil control fps 30



### Protetor solar facial expertise Loreal toque seco fps 60



## Episol Mantecorp fps 70 e 30 – Tonalidade clara a morena



### Noite

1. Lavar o rosto sempre com água fria e usar um sabonete líquido facial neutro. Não se deve usar o mesmo sabonete com ácidos utilizado pela manhã para não deixar a sua pele ressecada.
2. Aplicar com a ajuda de um algodão a mesma loção tônica.
3. Aplicar o produto clareador em todo o rosto.

Obs.: Se com o passar do tempo a pele apresentar ressecamento, pode-se alternar esse produto da noite com algum outro hidratante, como sérum de ácido hialurônico por exemplo.

### Produtos para o Passo 1

Sabonete líquido facial suave – Não resseca a pele

Sabonete líquido Nupill fórmula suave



## Essencial clean sabonete neutro facial



## Sabonete facial em gel Needs



## Sabonete em Gel Nivea Equilíbrio Nutritivo



## Produtos para o Passo 2

Aplicar a mesa loção tônica

## Produtos para o Passo 3

### Produto clareador

O retinol é uma excelente alternativa. Promove a renovação celular e o clareamento. Aplicar em todo o rosto.

### Sérum Retinol 2,5% Petúnia



### Sérum de retinol Advanced clinicals



### Sérum Anti Rugas Retinol Skincare Importado



## Retinol 2.5% Sérum Yeouth



Seguindo essas orientações, em menos de 3 meses a sua pele estará bem mais clara e com o melasma controlado.

É importante saber que pode acontecer da sua pele se acostumar aos produtos clareadores utilizados e diminuir a eficácia. Neste momento você poderá escolher outro produto com princípios ativos equivalentes e trocá-los de tempos em tempos.

### Alimentos a serem evitados:

Você sabia que alguns alimentos contém uma substância chamada de Betacaroteno e faz com que a produção de melanina aumente?

É isso mesmo. E se você sofre com o melasma, é ideal que procure evitar esses alimentos. Segue a lista logo abaixo:

Abóbora, Acerola, Agrião, Batata doce, Beterraba, Brócolis, Caqui, Cenoura, Couve manteiga, Damasco, Espinafre, Nabo, Pimentão amarelo, verde e vermelho, Repolho e Tomate.

Não desista dos cuidados com a pele e mantenha uma rotina com disciplina, somente dessa forma você alcançará os resultados.

Seguindo essas recomendações, o sucesso do tratamento em casa será garantido.

Se você quiser adquirir fórmulas que foram montadas por mim, clique aqui para conhecer a loja virtual.

<https://loja.esteticistacomovoce.com.br/>

Os cuidados com a pele fazem parte do dia a dia e independente do problema de pele que você tem, respeite-se e seja feliz!

Se você é uma profissional de estética e quer se parofundar no assunto, eu ofereço vários cursos que já ajudaram mais de 6.000 alunas, para saber mais, acesse o link abaixo:

<https://www.esteticistacomovoce.com.br/cursos>