

CRIS MARQUES

ESTETICISTA E COSMETOLOGA
MAIS DE 8.000 ALUNAS



**VOCÊ SOFRE
COM ACNE?
LIVRE-SE DELA**

**A MELHOR MANEIRA PARA VOCÊ TRATAR EM CASA
SEM GASTAR DEMAIS E COM RESULTADOS GARANTIDOS**

Você sofre com acne? Livre-se dela.

Apresentação

Se você sofre com acne, não se sinta só.

Pesquisas indicam que mais de 16 milhões de mulheres na idade adulta no Brasil sofrem com o aparecimento da acne em algum período do mês, e mais de 80% dos adolescentes desenvolvem acne.

Este ebook foi escrito para te ajudar a controlar esse problema e até se livrar desse incômodo de uma vez por todas se cuidando em casa de uma maneira certa, e não gastando dinheiro com produtos sem saber se realmente funcionam.

Claro, existe certo grau de acne que precisa realmente de um acompanhamento médico mais aprofundado e não tem essa possibilidade de cuidar somente em casa, mas isso você vai entender aqui.

É muito importante que você entenda os fundamentos da acne para poder tratar da maneira correta e saber por que isso acontece.

Antes de qualquer coisa, deixa eu me apresentar, caso você não me conheça.

Quem sou eu?

Meu nome é Cris Marques, sou profissional de estética e cosmetóloga há mais de 14 anos. Hoje, sou professora na área com mais de 9 cursos online e presenciais com mais de 8.500 alunas e alunos (Jan/2020), por enquanto.

Me dedico a produção de conteúdos na área de estética com a empresa Esteticista Como Você. Além disso, sou sócia proprietária de uma startup de tecnologia.

Continue seguindo essa leitura para simplesmente mudar a sua aparência e a sua autoestima para melhor.

Vamos lá!

Cris

A acne é um bicho?

O fato é que muita gente acha que acne é um bichinho, e a explicação não exatamente essa.

Na nossa pele temos algumas bactérias e ácaros oportunistas que se aproveitam do entupimento dos poros para fazerem uma procriação.

Esse ácaro é muito pequeno, microscópico. A presença desse bichinho é mais comum no folículo piloso (local onde nasce o pelo), ele pode viver de 14 a 18 dias e colocar até 25 ovos em um único folículo.

O nome desse ácaro é Demodex Folicullorum. O local mais comum para o Demodex viver é na superfície do canal do ouvido, onde podem viver populações desses bichinhos, mas eles podem viver também em qualquer folículo piloso, inclusive nos pelos do rosto.

Esses aracnídeos adoram a oleosidade e independem do surgimento dos comedões.

Demodex Folicullorum



O que são comedões?

Comedões é um tipo de acne não inflamatória caracterizada por um ponto preto ou branco onde há uma massa presente.

São popularmente chamados de cravos e podem se apresentar como abertos, quando você consegue ver a ponta, ou fechados, quando se instalam mais profundamente na pele.

Os comedões também possuem a característica de serem pretos quando já foram oxidados em contato com o ar.



Comedões brancos
fechados



Como se forma a espinha?

Espinha como é popularmente chamada, leva o nome científico de pústula. É uma secreção com pus, onde há a presença de uma bactéria chamada *Propionobacterium acne*, essa bactéria se alimenta da secreção produzida pelas glândulas sebáceas e quando entra em contato com os poros, promove a inflamação dos folículos causando lesões inflamatórias.

Esta bactéria adora oleosidade.

Quais são os tipos de acne existentes?

Grau 1 e 2

Bom, considerando que as espinhas e os cravos são características de uma acne leve, podem se classificar como acne de Grau 1 e 2.

Nesta fase, além dos cravos e espinhas, é possível encontrar milium que é uma cápsula (bolinha) de queratina. Isso ocorre quando os queratinócitos que são as células de queratina estão em produção desordenada.

O milium pode ser removido com uma agulha descartável hipodérmica após uma devida higienização do local.



Na acne de grau 1 e 2 pode ocorrer o surgimento de pápula, que se trata de uma elevação causada também por excesso de queratina.

A pápula não deve ser manipulada e pode-se aplicar pomada anti-inflamatória no local. Geralmente a pápula fica bem dolorida.



Grau 3

No grau mais avançado, partindo para o 3, ocorre a presença de cistos. Se acontecer de algum cisto estourar, a infecção pode se espalhar causando ainda mais acne.

Os cistos ocasionam cicatrizes profundas e precisam da ajuda de antibiótico receitado por um médico dermatologista ou de medicamentos específicos como o Roacutan por exemplo.

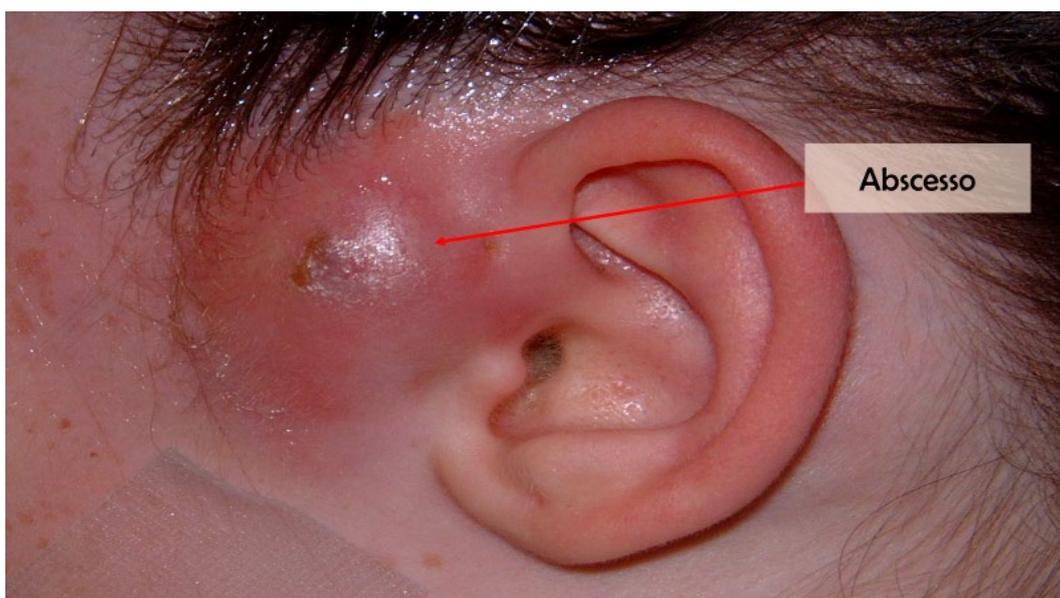


Ainda no grau 3, que é o mais avançado, pode vir acompanhado de abscesso.

A coloração vai do vermelho até o vermelho escuro.

Nestes casos a acne é bem severa e pode até surgir febre.

Por conter muita infecção bacteriana, é tratado com antibióticos em consultório médico.



Causas da acne

A acne é uma doença de pele que ocorre por um transtorno do excesso de produção de sebo pela glândula sebácea que acaba entupindo os folículos.

Os fatores causadores são hormonais e genéticos.

Na adolescência é muito comum devido a produção hormonal que ainda está desordenada, e nas mulheres pode ocorrer mesmo após a idade adulta devido a fatores como ovário policístico ou outros transtornos hormonais.

Se você é adulta e sofre com acne, ou hirsutismo, é muito importante procurar um ginecologista e endocrinologista para fazer exames.

Ocorre também em alguns casos, um surto de acne durante a gestação, pelo mesmo motivo de desordens hormonais.

Hirsutismo



Como tratar a acne em casa

Se você sofre com acne de grau 1 e 2, como já vimos, com a presença de cravos e espinhas, o tratamento em casa é muito eficiente para o controle e para o combate à acne.

Eu vou citar neste ebook todos os passos com as sugestões de produtos que são fáceis de serem encontrados em drogarias ou perfumarias.

Basta seguir essas etapas e se o grau de acne estiver muito elevado, convém a procura de um médico especialista.

A limpeza de pele para os graus 1 e 2 com profissional da estética é sempre bem-vinda e você pode realizar uma vês ao mês para retirar todas as sujidades que estão incrustadas.

Modo de tratamento

- 1) Lavar o local com sabonete líquido a base de enxofre e enxaguar em seguida.



Nota: É importante evitar água quente do chuveiro, pois a alta temperatura resseca a pele no momento da lavagem e depois a glândula sebácea acelera a produção de oleosidade como uma defesa do corpo.

Prefira o sabonete líquido ao invés de barra, pois o líquido possui menos sódio. O enxofre controla a oleosidade da pele e atua como antisséptico.

- 2) Aplicar loção tônica adstringente com ácido salicílico. Aplicar com o auxílio de um algodão.



Nota: A loção tônica é importante para ajudar no fechamento dos poros, regular a produção de sebo, regular o ph da pele e retirar os resíduos do sabonete.

- 3) Aplicar pomada com neomicina + bacitracina somente nos locais da acne.



Nota: Neomicina e bacitracina combinados atuam como antibacteriano e anti-inflamatório. Mata as bactérias da acne e impede que ocorra a proliferação no local.

- 4) Aplicar filtro solar com efeito mate ou oil free somente na parte da manhã, e repassá-lo durante o dia.



É importante que você use papel toalha descartável para enxugar o rosto porque as toalhas penduradas podem ser infestadas por fungos e bactérias devido a umidade.

Homens: é importante antes de fazer a barba enxaguar a lâmina com álcool 70.

Conclusão

Você precisa seguir todos esses passos todos os dias para alcançar bons resultados, além disso é importante tomar 2 litros de água por dia para manter uma boa hidratação interna da pele e diminuir as impurezas.

As imagens dos produtos contidos neste ebook são apenas para referência, não necessariamente precisam ser da mesma marca das fotos, porém é importante orientar-se pelos mesmos princípios ativos mostrados aqui.

Mesmo que você esteja num dia difícil, jamais cutuque a sua pele com a unha ou esprema alguma espinha, pois sem os equipamentos profissionais e sem os cuidados necessários, muito provavelmente a sua pele vai encher de mais bactérias causando pus ou ainda deixar os poros abertos a ponto de não fechar mais, causando cicatrizes.

Cuide sempre da saúde da sua pele porque ela é a primeira a aparecer.

Para saber mais sobre estética saúde e beleza, acompanhe o meu blog sobre estética em www.esteticistacomovoce.com.br

Me siga nas redes sociais:

Instagram: @esteticistacomovoce

Facebook: Cris Marques - Esteticista Como Você

Youtube: Esteticista Como Você