

PELE MARAVILHOSA

**GUIA DEFINITIVO PARA CUIDADOS
DE BELEZA E SAÚDE.**



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

SEJA BEM-VINDA AO NOSSO GUIA SOBRE COMO CUIDAR DA SUA PELE!

A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha uma função muito importante na proteção contra doenças.

Infelizmente, a vida moderna e os fatores ambientais podem prejudicar a saúde da pele, levando a problemas como envelhecimento precoce, acne e outras questões.

No entanto, existem medidas simples que podem ser tomadas para melhorar a saúde da pele e mantê-la brilhante e saudável.

Neste e-book, apresentaremos dicas e estratégias para você cuidar da saúde da sua pele, voltando a ter o viço e iluminação que você merece.



DRA. SANDRA PASSARINI
DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

QUAL O SEU TIPO DE PELE?

Você já parou para pensar qual é o seu tipo de pele? Identificar o tipo de pele é importante para garantir que você esteja usando os produtos corretos e fazendo os cuidados corretos para preservar sua saúde e beleza. Cada tipo de pele requer cuidados específicos, e conhecer o seu tipo pode ajudá-la a escolher os produtos e tratamentos mais adequados para suas necessidades.

Descobrir o seu tipo de pele é fácil e pode ser feito com a ajuda de um profissional de beleza ou estética. Durante uma avaliação, ele irá analisar a textura, oleosidade e sensibilidade da sua pele, e ajudá-lo a identificar se você tem pele seca, oleosa, mista ou sensível. Além disso, é importante avaliar se você tem problemas com acne, manchas ou outras questões de pele específicas, para que possa ser feito um tratamento adequado.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

LIMPEZA

Você já parou para pensar que a limpeza de pele é uma etapa fundamental no cuidado da sua pele.

Ela ajuda a remover as impurezas e as células mortas acumuladas na superfície da pele, além de estimular a renovação celular e melhorar a circulação sanguínea.

Não só isso, mas a limpeza de pele também pode ajudar a prevenir o aparecimento de acne, manchas e rugas, e melhorar a textura e a aparência geral da sua pele.

Se você ainda não incluiu a limpeza de pele em sua rotina de cuidados com a pele, é hora de começar agora mesmo! Não só sua pele ficará mais impa e renovada, mas também poderá aproveitar todos os outros benefícios que essa técnica tem a oferecer.

Além disso, existem diversos tipos de limpeza de pele disponíveis, desde a limpeza profunda até a extração de cravos, e você pode escolher o que mais se adequa às suas necessidades. Não perca mais tempo e comece a cuidar da sua pele hoje mesmo!

Aplicar o produto indicado sobre a pele previamente molhada, massagear suavemente em movimentos circulares, dando especial atenção às zonas com irregularidades.

Enxaguar com água morna a fria.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

EXFOLIAÇÃO

Os esfoliantes são produtos importantes na rotina de cuidados com a pele, pois ajudam a remover as células mortas da superfície da pele e estimulam o renascimento celular. Além disso, eles também podem ajudar a melhorar a textura da pele, reduzir manchas e rugas, e preparar a pele para receber outros tratamentos de beleza.

Existem dois tipos principais de esfoliantes: mecânicos e químicos. Os esfoliantes mecânicos são compostos por partículas abrasivas que removem as células mortas da pele ao esfregá-las. Já os esfoliantes químicos contêm ácidos, como o ácido salicílico e o ácido glicólico, que dissolvem as células mortas da pele.

É importante escolher o tipo certo de esfoliante para o seu tipo de pele e seguir as instruções de uso corretamente para evitar danos à pele. Além disso, é recomendado não exagerar na frequência de uso, pois a pele precisa de tempo para se recuperar entre as sessões de esfoliação.

Normalmente se faz exfoliação 1 vez na semana, e não se esqueça de incluir uma exfoliação corporal durante a semana também!



HIDRATAÇÃO

Os hidratantes são produtos fundamentais na rotina de cuidados com a pele, pois ajudam a manter a pele hidratada e saudável.

A pele precisa de umidade para se manter flexível e evitar a formação de rugas e linhas de expressão.

Além disso, a hidratação adequada também ajuda a prevenir a desidratação e o ressecamento da pele.

Existem diferentes tipos de hidratantes para atender às necessidades específicas da pele, como hidratantes leves para peles oleosas, hidratantes ricos para peles secas e hidratantes com proteção solar para peles sensíveis ao sol.

É importante escolher o hidratante certo para o seu tipo de pele e aplicá-lo diariamente, pela manhã e à noite, para manter a pele hidratada e saudável.

Além disso, é recomendado aplicar o hidratante enquanto a pele ainda está úmida, após o banho ou a lavagem do rosto, para ajudar a reter a umidade na pele.

E não podemos esquecer o principal hidratante: a água!

Você deve tomar todos os dias aproximadamente 8 a 10 copos de água ao dia.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

NUTRIÇÃO

A nutrição da pele começa por dentro e também inclui cuidados externos. É importante incluir alimentos saudáveis na dieta, como frutas, verduras, proteínas magras e gorduras saudáveis, para fornecer à pele os nutrientes necessários para mantê-la saudável.

Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas e verduras, ajudam a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres, enquanto os alimentos ricos em ômega-3, como o salmão, ajudam a manter a pele hidratada e reduzem a inflamação.

Além disso, é importante cuidar da pele por fora com a aplicação de cremes e loções hidratantes, esfoliantes regulares e proteção solar diária.

É recomendado usar produtos que sejam adequados ao seu tipo de pele e que contenham ingredientes benéficos para a saúde da pele, como vitamina C, retinol e ácido hialurônico.

A combinação de uma dieta equilibrada e cuidados regulares com a pele pode ajudar a manter a pele saudável, radiante e livre de danos.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DA SUA PELE

Os exercícios físicos, quando praticados de forma regular, na dose certa e bem orientados, trazem uma série de benefícios para a saúde, inclusive para a pele!

A atividade física, incluindo exercícios aeróbicos, musculação e alongamentos são importantes em diversos aspectos.

A atividade física aumenta ainda a produção de substâncias químicas, como o hormônio do crescimento e L-Glutamina que tem grande ação antienvhecimento. Isso se deve principalmente à musculação.

Com o movimento durante os exercícios, ocorre uma constante renovação, fortalecimento e regeneração de estruturas que dão tonicidade para a pele, reduzindo o risco de flacidez ou o aparecimento de rugas.

Colágeno e elastina são constantemente produzidos, assim a pele fica mais firme e elástica



TRATAMENTOS FACIAIS

Os tratamentos de pele personalizados são uma ótima opção para aqueles que buscam soluções específicas para suas necessidades de cuidado com a pele.

Eles são feitos sob medida para atender às necessidades individuais de cada pessoa, levando em consideração fatores como tipo de pele, idade, histórico de cuidados com a pele e problemas de pele específicos.

Isso significa que o tratamento é otimizado para fornecer resultados eficazes e duradouros. Os tratamentos de pele personalizados podem incluir uma variedade de opções, como terapias com LED, máscaras faciais, microdermoabrasão e tratamentos a laser.

Eles também podem incluir a recomendação de produtos de cuidado com a pele personalizados, como cremes e loções, para manter os resultados a longo prazo.

Além disso, esses tratamentos são feitos por profissionais altamente treinados e qualificados, garantindo segurança e eficácia.

Em resumo, os tratamentos de pele personalizados são uma excelente opção para aqueles que buscam soluções específicas e personalizadas para seus problemas de pele.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

FOTOPROTEÇÃO

A proteção solar é uma parte fundamental do cuidado com a pele e é importante usá-la todos os dias, mesmo nos dias nublados ou quando a exposição ao sol é limitada.

Os raios UV do sol são uma das principais causas de danos à pele, incluindo envelhecimento precoce, manchas e até mesmo câncer de pele.

Ao usar um protetor solar de amplo espectro com um fator de proteção solar (FPS) adequado ao seu tipo de pele, você pode ajudar a proteger a pele dos danos causados pelos raios UV.

Além disso, é importante aplicar o protetor solar generosamente e com frequência, especialmente depois de nadar ou suar.

Isso ajuda a garantir que a pele esteja completamente protegida ao longo do dia. É também uma boa ideia escolher um protetor solar que seja resistente à água e ao suor, para que você possa continuar a proteger a pele mesmo durante atividades físicas ou na praia.

Ao adotar uma rotina diária de proteção solar, você pode ajudar a proteger a pele dos danos causados pelo sol e mantê-la saudável e radiante por muitos anos.



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

MÁSCARAS

As máscaras cosméticas são uma parte importante do cuidado com a pele, pois fornecem uma dose concentrada de nutrientes e hidratantes para ajudar a melhorar a aparência da pele, ou pode aproveitar para tratar problemas, como acne, manchas ou rugas.

E as máscaras além destes cuidados para a pele, fazem bem para o corpo todo, pois promovem o bem-estar. Ao fazer uma máscara por 30 minutos, o corpo descansa e libera neurotransmissores como serotonina que relaxam mais profundamente o corpo e a mente.

Por isso recomendamos fazer o Dia da Máscara, onde se escolhe 1 hora de um dia da semana cuidar de si e relaxar, fazendo um ambiente em casa como um verdadeiro Spa, onde você utiliza aromaterapia, com óleos essenciais ou incenso, coloca uma música ambiente e luz indireta para fazer um clima bem relaxante!

Se quiser pode até aproveitar com uma taça de vinho!

Você inicia com um banho bem relaxante neste ambiente, fazendo uma exfoliação no rosto e no corpo durante uns 5 minutos. Logo após, você aplica a sua máscara por cerca de 30 minutos.

Após removê-la, finaliza com um sérum facial e a sua pele estará novinha em folha!



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

DRA SANDRA PASSARINI

Dra. Sandra Regina Passarini é graduada em medicina pela Faculdade Assis Gurgacz (FAG). Apaixonada pela dermatologia, atua na área há muitos anos, com o objetivo de cuidar de você e da sua pele.

Destaca-se pela sua experiência em procedimentos de harmonização e rejuvenescimento facial, que visam promover os três princípios fundamentais da beleza que são: simetria, equilíbrio e harmonia.

Valorizando suas características naturais, sem exageros ou mudanças radicais.

A dermatologia é uma área fascinante e delicada que requer conhecimento, dedicação e atualizações constantes em cursos e congressos nacionais e internacionais.

Escolha cuidar bem de você!

Conheça as nossas opções de tratamentos. Nossos protocolos são personalizados e você merece o nosso cuidado!

<https://drasandrapassarini.com.br>

Dra Sandra Passarini
Médica CRM-PR 32203
Diretora técnica responsável

Cascavel-PR 45 99124-6261



DRA. SANDRA PASSARINI

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA