

Data: 24/10/2020	Site: MARIE CLAIRE
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: <a href="https://revistamarieclaire.globo.com/Beauty-Tudo/noticia/2020/10/skincare-para-iniciantes-o-que-voce-precisa-saber-comecar-cuidar-da-pele.html">https://revistamarieclaire.globo.com/Beauty-Tudo/noticia/2020/10/skincare-para-iniciantes-o-que-voce-precisa-saber-comecar-cuidar-da-pele.html</a>
<b>Assunto:</b> SKINCARE	

**marie claire**

## **Skincare para iniciantes: o que você precisa saber começar a cuidar da pele**

Você já entendeu a importância de cuidar da pele, mas não sabe por onde começar? Para te ajudar, listamos dicas básicas da dermatologista Katleen da Cruz Conceição.



Skincare /Foto: Reprodução Instagram @raíne.montalvãoj

De uns anos para cá, parece que skincare virou palavra de ordem na rotina de beleza e até mesmo um dos símbolos de **autocuidado**. É que além da importância de cuidar da pele - investindo principalmente em limpeza, hidratação e **proteção** -, separar alguns momentos para dedicar atenção a si mesma é essencial para o nosso autoconhecimento e saúde mental. Mas, afinal, o que realmente é skincare?

Segundo a **dermatologista e expert em pele negra, Katleen da Cruz Conceição**, skincare é o conjunto de cuidados faciais (passos e produtos utilizados) realizados tanto pela manhã quanto antes de dormir e que, apesar do que muitos pensam, não precisa ocupar grande parte do nosso dia. "Não é preciso muito tempo! Usando os produtos certos para sua pele e organizando seu tempo – alguns minutos - conseguimos ter uma rotina de skincare completa, com poucos passos e de forma eficaz. Dez a quinze minutos pela manhã e a noite são suficientes!", diz.

A especialista ainda explica que se você não tem muito tempo, pode começar separando alguns minutos pela manhã para lavar o rosto e depois usar um tônico ou água termal, para equilibrar o PH da pele. "Depois, aplique um bom hidratante e sobre ele o **filtro solar**. Já, à noite, pode-se repetir o processo e incluir sérums e ácidos de tratamento recomendados pelo seu dermatologista", completa.

### **Os passos básicos**

Para quem quer começar vale seguir alguns passos básicos:

1. limpeza com limpador apropriado para o seu tipo de pele
2. uso de um tônico ou água termal (para equilibrar o PH da pele)
3. creme ou sérum hidratante
4. por fim, proteção solar.

Já no caso das máscaras faciais, vale a pena escolher o **tipo, textura e função mais indicado** para você. "Pode-se usar máscara de 1 a 2 vezes por semana para controle da oleosidade, melhora da aparência dos poros, hidratação da pele e luminosidade".

### **Ativos indicados para cada tipo de pele**

Depois de ter incluído os passos básicos na rotina, você pode começar a incluir outros tipos de produtos e tratamentos. A partir disso, incluir caso necessário, um antioxidante, vitamina C - **ácido, prebióticos**, entre outros tratamentos indicados para cada tipo de pele e sob orientação do seu dermatologista. "A **vitamina C**, por exemplo, tem poder antioxidante e função hidratante, além de combater os radicais livres, tratar linhas finas, uniformizar o tom da pele e potencializar o efeito do protetor solar", diz.

O fato é que a escolha desses ativos dependem de cada pele. "Se a pele for oleosa o uso de ácido salicílico e ácido glicólico auxiliam no controle da oleosidade, porém se for uma

pele pigmentada a utilização de substâncias como ácido kojico e ácido tranexâmico auxiliam e muito", explica.

## **Lançamentos de skincare**



Lançamentos de skincare (Foto: Divulgação)

1. Creme Facial Antissinais FPS 30, Vult, R\$ 45
2. Máscara Facial em Tecido Hidra Bomb, Garnier Skincare, R\$ 19,90
3. Tônico Micelar Prebiótico Botik, O Boticário, R\$ 82,90
4. Protetor Solar Sun Fresh Derm Care para Peles Oleosas, Neutrogena, R\$ 48,90
5. Máscara Purificante Argila Branca Botik, O Boticário, R\$ 74,90
6. Protetor Solar Anthelios HYDRAOX FPS 60, La Roche-Posay, R\$ 90
7. Sabonete Facial Hangover Wash The Day Away, Too Faced, R\$ 99
8. Lip Balm Vegano com Rosas e Esqualano, Biossance, R\$ 89
9. Skin.q Sérum Concentrado Antioxidante Vitamina C, Quem Disse, Berenice, R\$ 119,90