



**CUIDADOS COM
O ROSTO:
ACNE E MAQUIAGEM**

CUIDADOS COM O ROSTO: ACNE E MAQUIAGEM



GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



NÚCLEO DE ESTUDO, PESQUISA E EXTENSÃO EM METODOLOGIAS NA ENFERMAGEM

Ricardo Matos Santana - Coordenador

Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt - Coordenadora do Laboratório



Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos
Andressa Menezes Santos
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt
Beatriz Barbosa de Oliveira
Isabela Oliveira Pereira
Maria Gabriela Campos da Silva
Tamiles Costa Ribeiro
Tirza Ferreira da Silva Oliveira
Yolanda Aguiar Carneiro

Cuidados Com o Rosto: Acne e Maquiagem

Ilhéus - Bahia
2020

Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem – Nepemef
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.
Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

C966 Cuidados com o rosto : acne e maquiagem / Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos ... [et al.]. – Ilhéus, BA : UESC/DCS/PROEX, 2020. 23 p.: il.

Cartilha educativa produzida pela UESC/PROEX /DCS/Núcleo Jovem bom de Vida e NEPEMENF. Elaborada por vários autores. Inclui referências.

1. Face – Cuidado e higiene. 2. Cuidado com a face. I. Santos, Ana Luiza Souza Ricardo dos.

CDD 646.72

APRESENTAÇÃO

Oi pessoal, meu nome é Gabi, tenho 18 anos, amo ler, estudar e falar sobre Beleza e Saúde. Reuni aqui algumas postagens que fiz no perfil @bomdejovem, lá, eu e meus amigos falamos sobre vários assuntos legais.

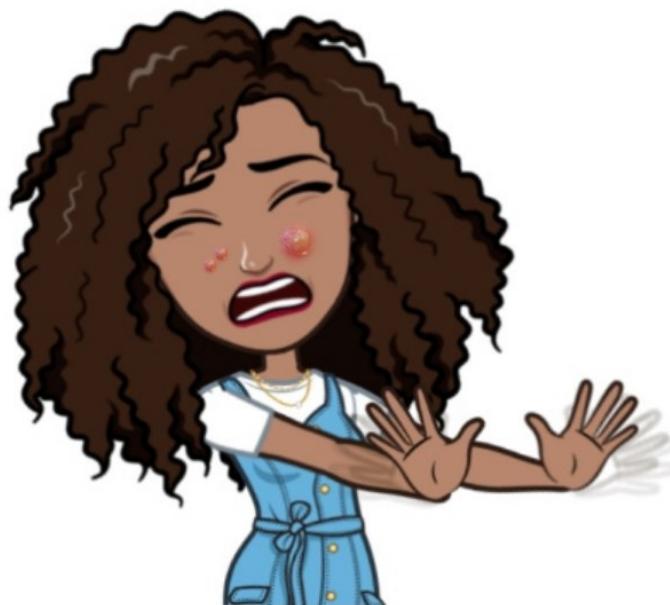
Estas daqui são sobre acne e maquiagem.

Quem nunca sofreu com espinhas, né?! Vou explicar sobre elas e dar dicas de cuidados com a pele e receitas de maquiagem com materiais bem acessíveis.

Gabi



**ESPINHAS?!
E AGORA?**



O QUE É A ACNE?

Acne (ou espinhas) é a doença mais comum da pele, afeta a maioria das pessoas em algum momento da vida, mais frequentemente na adolescência.

É mais comum na face, costas e peito.

COMO CUIDAR DA PELE ACNEICA?

- Evite lavar demais o rosto, e nem use esfoliantes em excesso (lavar 2 vezes ao dia e usar esfoliante a cada 15 dias é suficiente).
- Use produtos sem óleo e não-comedogênicos (aqueles que não entopem os poros). Podemos conferir a informação no rótulo.

COMO CUIDAR DA PELE ACNEICA?

- Evite cutucar as espinhas: por mais que os dedos estejam limpos, ainda possuem bactérias. Isso pode empurrar a acne ainda mais para dentro da pele, e aumentar sua presença.

COMO CUIDAR DA PELE ACNEICA?

- Hidrate a pele para que ela entenda que não é necessário produzir óleo em excesso.
- Use protetor solar sem óleo para evitar as manchinhas que o sol pode causar.

COMO CUIDAR DA PELE ACNEICA?

- Ao usar maquiagem, prefira àquelas sem óleo, com efeito matte e que não obstruam os poros!
- Beba água! Hidrate a pele de dentro para fora!

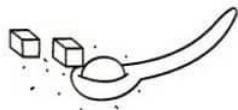


RECEITINHA CASEIRA DE ESFOLIANTE



- Misture açúcar e mel.
- Espalhe na pele suavemente, em movimentos circulares.
- Deixe agir por 10 minutos.
- Lave o rosto.

Isso removerá as células mortas e deixará a pele hidratada.



♥ LEMBRE-SE! ♥



A acne não define quem você é!

Esse é um processo natural da puberdade e você não está sozinho!

Cuide da sua pele, e consulte um dermatologista se as espinhas te incomodarem muito.



***Que tal criar os seus próprios
produtos de maquiagem
usando materiais inusitados
porém acessíveis ?***



Ingredientes inusitados para uma make bem acessível

Beterraba:

A parte de dentro da casca bem como a poupa podem ser usadas como liptint, blush e sombra, basta usar a imaginação. Além se super pigmentada, raramente irá causar qualquer tipo de alergia

Soro fisiológico:

O soro fisiológico pode ser usado como prime pois ele prolonga a duração da make e diminui os poros



#AVATOON



GOSTOU?



Siga nossa página:
@bomdejovem

Compartilhe com seus
amigos, vizinhos e
familiares



FONTES

GONTIJO, FÁBIO. Convite à saúde, 2020. **Cuidados com a pele na adolescência relacionados a acne, espinhas e cravos.** Disponível em: <<https://conviteasaude.com.br/cuidados-com-a-pele-na-adolescencia/>>. Acesso em: 29 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **A maquiagem na pele acneica.** Disponível em: <https://www.sbd.org.br/noticias/a-maquiagem-na-pele-acneica/>. Acesso em: 29 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Por que é importante remover a maquiagem antes de dormir.** Disponível em: <https://www.sbd-sp.org.br/geral/por-que-e-importante-remover-a-maquiagem-antes-de-dormir/>. Acesso em: 29 jun. 2020.

SUCCI, I. C. B. **Saúde do Adolescente: competências e habilidades.** 1. ed. Brasília: MS, 2008. p. 19-754.

TOSTA, REBECA. VIX, 2020. **Receitas de esfoliante caseiro e outras opções para pele sensível.** Disponível em: <<https://www.vix.com/pt/beleza/585042/dermatologista-romana-ensina-receita-de-esfoliante-caseiro-e-opcao-para-pele-sensivel>>. Acesso em: 29 jun. 2020.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem - NEPEMNF
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade. Rodovia Jorge Amado, Km 16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114