

# OS BENEFÍCIOS DA LIMPEZA DE PELE

Solange Alves Farias Brito

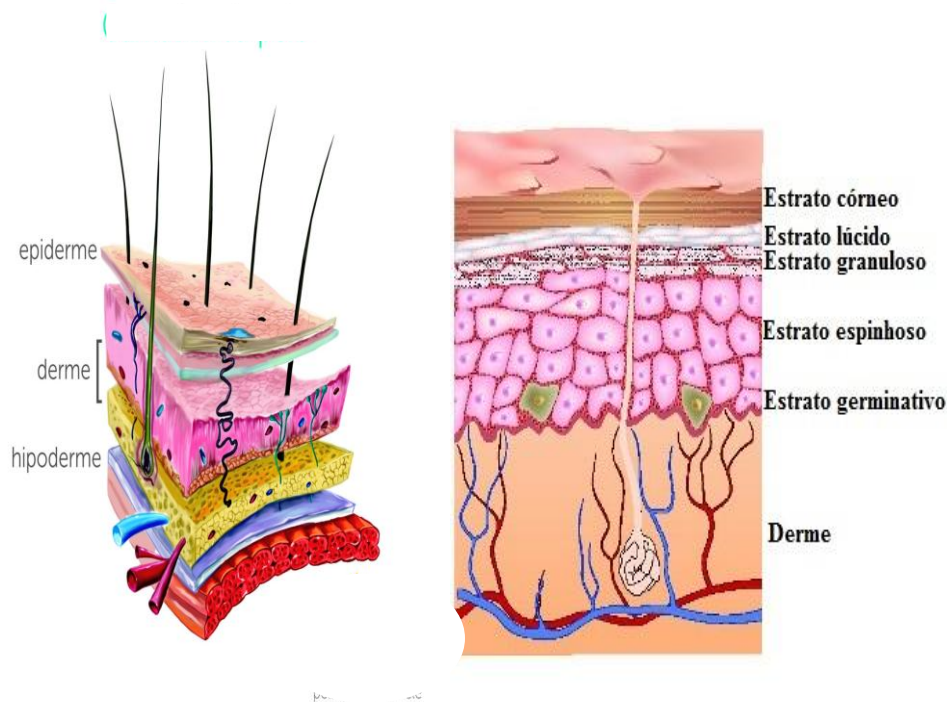
## 1. INTRODUÇÃO

A pele é o maior órgão do corpo humano reveste 15% do peso corpóreo com variações estruturais ao longo de sua extensão é composta por três camadas justapostas a epiderme, derme e hipoderme, essas três camadas compõem a estrutura, os nexos e funções da pele. A epiderme, primeira camada da pele é dividida por quatro camadas cada uma com suas funções específicas, camada basal ou germinativa a mais profunda, constitui se por filamentos de células de queratinócitos, nela ocorre à divisão mitótica responsável pela a renovação celular, nesse processo as células novas se deslocam para a periferia até a camada córnea, nesse processo as células mortas serão substituídas por células novas.

A camada espinhosa constituída por fileiras de células cuboides ligeiramente achatadas fica acima da camada basal onde as células de queratinócitos continuam produzindo queratina, camada granulosa fica acima da camada espinhosa, possui células poligonais que produzem grânulos de queratina e grânulos de substância fosfolipídica associada à glicosaminoglicana formando uma barreira proteica, impedindo a passagem de composto e água, além de conferir grande resistência as células, logo em seguida temos acima da camada granulosa a camada lúcida, encontra se nas regiões mais fina da nossa pele, é composta por células mortas ou em face de degeneração.

Por fim acima da camada lúcida temos a camada córnea a mais superficial da epiderme, nela encontra se uma grande quantidade de células mortas queratinizadas que se descamam continuamente. Como já dito anteriormente todas essas camadas possui suas funções específicas, pois a pele é responsáveis por varias funções vitais do nosso corpo, como regulação da temperatura, barreira protetora contra agentes externos químicos, físicos ou biológicos, vigilância imunológica, percepção sensorial, proteção contra a perda de água e de proteínas.

## 1.1 ILUSTRAÇÃO DAS CAMADAS DA PELE



Fonte: <https://www.paulinelyrio.com.br/post/2016/09/21/camadas-da-pele>

## 2. COMO CUIDAR DA SAÚDE DA PELE

Agora que já falamos um pouco sobre a pele e suas camadas, vamos entender um pouco sobre a importância dos cuidados que devemos ter com a pele. Temos quatro tipos de pele, as denominadas normais, que é bem equilibrada, nem muito oleosa, nem muito seca sendo comparada com pele de bebê, pele seca tem pouquíssima produção de lipídios e retenção de água, deixando a com aspecto seco, áspera e esticada, pele oleosa com alta produção de lipídios tem os poros dilatados com textura brilhosa e por último temos a pele mista uma mistura de pele seca com pele oleosa, sendo que essa oleosidade concentra se mais na “zona T” testa nariz e queixo.

Cada tipo de pele tem um tratamento específico, que será determinado pelo o profissional da área, que após uma avaliação indicara o melhor procedimento. É necessário fazer uma limpeza uma vez por mês, pois a pele se renova a cada 28 dias. Os benefícios da limpeza de pele são muitos, como por exemplo: remoção de células, remoção de cravos ou espinhas, desintoxicação da pele, redução da oleosidade além de

deixar a pele com aspecto sedoso, tonificada, hidratada e livre do acúmulo das impurezas permitindo a pele respirar melhor.

### **3. CONCLUSÃO**

Por tanto é necessário o cuidado diário com a pele, fatores externos como exemplo: má alimentação, tabagismo, exposição solar sem o uso do protetor solar, estresse, sedentarismo, uso de alguns medicamentos, todos esses fatores contribuem para o envelhecimento precoce além de causarem vários danos à pele, surgimento de manchas, rugas, linhas expressão, flacidez da pele, câncer de pele.

Por esses motivos precisamos ter alguns cuidados fundamentais para prevenir doenças e amenizar disfunções estéticas, beber bastante água, ingerir uma alimentação saudável, praticar atividade física, fazer uso do protetor solar diariamente, usar produtos específico para o seu tipo de pele, sempre indicado por um profissional da área, fazer uma limpeza de uma vez por mês.

Esses cuidados trarão vários benefícios pra saúde da sua pele, retardando o envelhecimento da pele, amenizando rugas, linhas de expressão, flacidez, manchas causadas por hiperpigmentação, deixando-a com aspecto saudável, rejuvenescedor, textura sedosa e hidratada.

### **4. REFERÊNCIAS**

Quais os benefícios da limpeza de pele facial? Disponível em: <https://amadispa.com.br/quais-os-beneficios-da-limpeza-de-pele-facial/>. Acesso em: 27/04/2020.

Entendendo a pele Estrutura e funções da pele. Disponível em: <https://www.eucerin.com.br/sobre-pele/conhecimentos-basicos-sobre-a-pele/estruure-e-funcoes-da-pele>. Acesso em: 27/04/2020

Anatomia e Fisiologia da Pele. [http://assinantes.medicinanet.com.br/m/conteudos/revisoes/2054/anatomia\\_e\\_fisiologia\\_da\\_pele.htm](http://assinantes.medicinanet.com.br/m/conteudos/revisoes/2054/anatomia_e_fisiologia_da_pele.htm). Acesso em: 26/04/2020.