



# FAETEC

FUNDAÇÃO DE APOIO À ESCOLA TÉCNICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## Cetep Duque de Caxias



M  
A  
Q  
U  
I  
A  
G  
E  
M

*Apostila de Imagem Pessoal*

Área de Beleza

## Índice

História da maquiagem através dos tempos.....	03
Fotos que representam épocas.....	04
Evolução do mundo retratada na maquiagem.....	06
Conceito de maquiagem.....	07
Deveres do profissional.....	08
Princípios do bom atendimento.....	08
Tipos de cliente.....	09
Fisiologia da pele.....	10
Condições e desequilíbrio da pele.....	11
Inimigos da pele.....	15
Amigos da pele.....	16
Tipos de pele.....	18
Teste para identificar tipos de pele.....	23
PH.....	23
Manifestações dermatológicas frequentes.....	23
Higienização e limpeza da pele.....	26
Movimentos corretos para aplicação de produtos na pele.....	28
Sobrancelhas.....	29
Pré maquiagem.....	30
Tipos de maquiagem.....	31
Sequência de uma maquiagem perfeita.....	34
Aplicação do lápis branco.....	34
Aplicação do corretivo.....	35
Correção do nariz.....	36
Correção do rosto.....	38
Base.....	42
Pó facial.....	43
Sombras compactas.....	43
Harmonia das cores.....	44
Maquiagem dos olhos.....	45
Sombras adequadas para cada cor de olhos.....	45
Tipos de olhos.....	47
Modelar os olhos com lápis.....	48
Aplicação de máscaras nos cílios.....	49
Cílios postiços.....	50
Baton.....	51
Blush.....	52
Receitas de máscaras de beleza.....	53
Lista de material.....	55
Bibliografia.....	55
Makeup's Fashion e outros.....	56

## A História da Maquiagem através dos tempos e culturas

Há 3300 a.c, surgiram os primeiros registros da maquiagem. Os homens pintavam os rostos com pigmentos ocres (argila) e negros, extraídos de minerais moídos e diluídos em água para assustar seus inimigos e na guerra, reverenciar os deuses em seus rituais religiosos e de caça. Com o tempo a pintura no rosto passou a identificar o grupo ao qual os caçadores e guerreiros pertenciam.

### **Egito Antigo**

Por volta de 3000 a.c, o rigor do clima levou os Egípcios a criarem óleos perfumados para tratar a pele dos efeitos prejudiciais do sol, carvão misturado com óleo vegetal ou gordura animal, uma espécie de delineador. Pigmento preto responsável pelo olhar de Cleópatra, com diversos objetivos como uniformizar traços pessoais, alcançar a sedução e revelar a beleza, também era usado ao redor dos olhos para proteger dos raios do sol e afugentar insetos. Homens, mulheres e crianças usavam o tal carvão. No entanto, além de alongarem os olhos e definirem a sobrancelha com a cor preta realçavam as pálpebras com um pó verde, as bases de malaquita na boca passavam carmim, pigmento extraído de um inseto e na face um pó marrom.



### **Império Romano**

Os romanos gostavam de manter a pele do rosto bem clara para isso usavam pó de trigo ou de arroz sobre uma camada de azeite de oliva ou gordura animal, As sobrancelhas precisavam estar escurecidas e nos lábios usavam corantes bem vivos.

### **Japão**

Para ficarem parecidas com bonecas de porcelana, as gueixas japonesas uniformizavam o rosto com uma maquiagem branca e pintavam a boca em formato de coração. Uma das tradições da cultura japonesa é a maquiagem teatral. Até hoje os atores do Kabuqui (espetáculo em que alterna dança, mímica e canto) usam uma maquiagem simbólica aplicada sobre o rosto totalmente branco.

Na Idade Média, séc. XIII e XIV, a moda era ter uma aparência pálida, para isso as mulheres evitavam o sol e usavam pasta branca sobre o rosto e muitas chegavam a morrer pelo uso de uma substância tóxica chamada alvaiade (óxido de zinco). O uso das cores varia de acordo com a classe social, o rosa e o vermelho eram escolhidos pelas prostitutas. A Igreja Católica condenava a maquiagem.

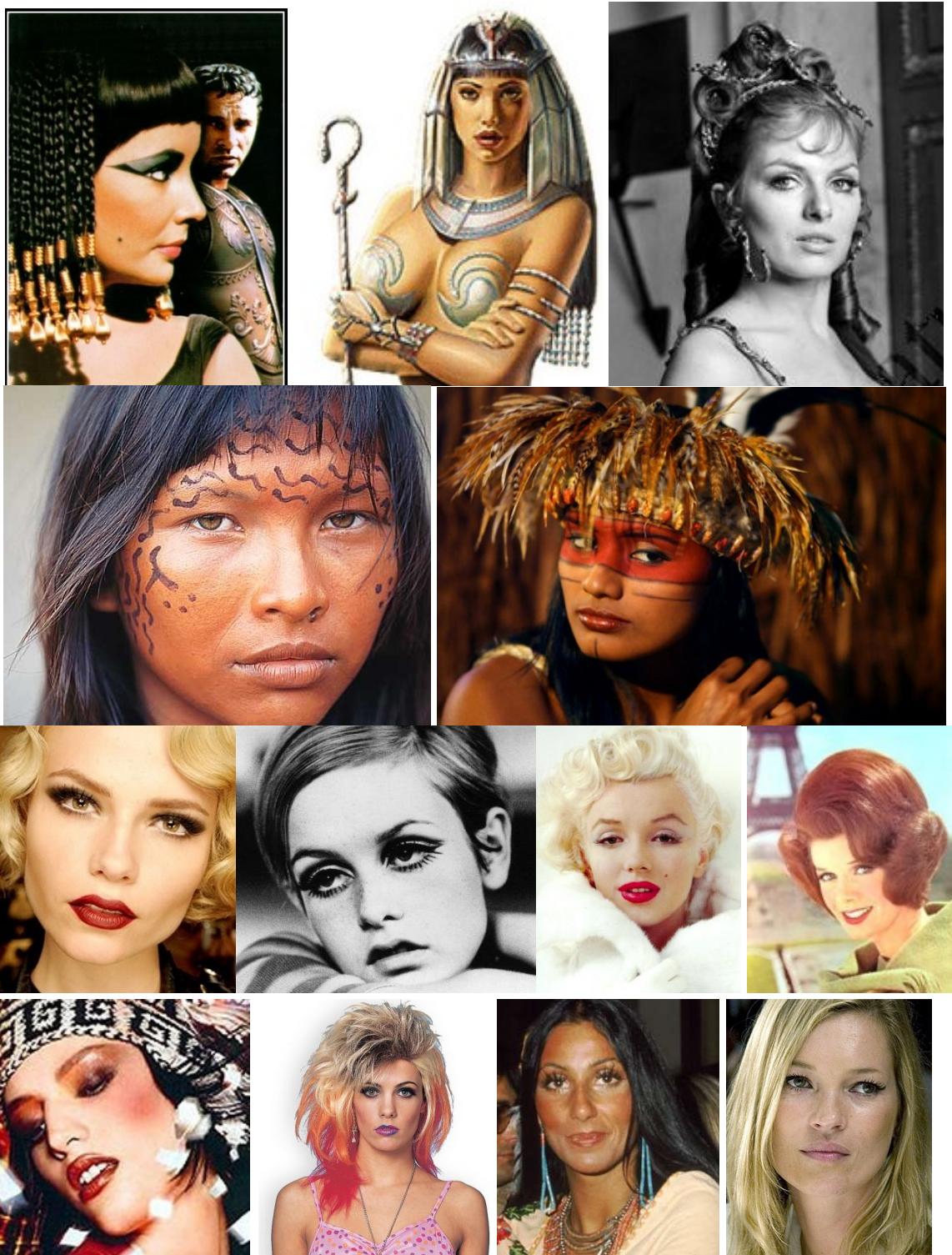
### **Renascimento**

O rosto pálido continuou como padrão de beleza nos séc. XV e XVI. Homens e mulheres escondiam as imperfeições da pele embalhando camadas e mais camadas de pintura branca. O pó de caulim, gesso ou arroz cobriam as faces e os cabelos da aristocracia. A França se tornou o paraíso dos cosméticos, enquanto a Inglaterra os colocou em desuso.

### **O Índio Brasileiro**

A pintura corporal dos índios reflete uma grande sensibilidade estética e envolve basicamente o uso de pinturas e plumas. As cerimônias religiosas, as guerras, as danças e rituais motivam o uso da maquiagem. Entre eles a pintura indígena é feita com pigmentos naturais. Na região do Xingu (MT), por exemplo, as tintas avermelhadas e amarelas são preparadas a partir de semente de urucum. Os desenhos rompem com a simetria e a estrutura do corpo.

## VEJA ALGUMAS FOTOS QUE REPRESENTAM ESTAS ÉPOCAS:



### Idade Moderna

Os exageros caíram de moda e o rosto natural voltou a ser o modelo de beleza, mas isso não durou muito tempo. Já em 1883 um perfumista francês Rhodopis lança o batom, composto por talco, óleo de amêndoas, essências de bergamota, limão, gordura de cervo e corante vermelho, e as descobertas não pararam por ai. No séc. XX a cosmetologia tem um avanço imenso, os produtos se diversificaram e ganharam qualidade. O uso de maquiagem se tornou mais livre e popular. Na França em 1806 foi lançada a primeira encyclopédia da beleza reconhecendo a importância da maquiagem dando início à indústria da beleza.

## A EVOLUÇÃO DO MUNDO RETRATADA NA MAQUIAGEM

Cada década teve sua história, seu estilo. O século 20 foi veloz e revolucionário. Conheça um pouco mais sobre as influências da história na moda e na maquiagem.



### Anos 20 - Olhos sofisticados e provocantes.

O batom foi inventado e o símbolo de beleza era COCO CHANEL. Anos 20 - o cabelo curto definia a imagem, com ou sem franja, liso ou ondulado. Era complementado com olhos contornados de preto, lábios vermelho-escuros e sombrancelhas cuidadosamente delineadas. pintar os lábios ou empoar o rosto era considerado uma impertinência e , exatamente por isso, muito chique. As pessoas adoravam carregar a maquiagem, mesmo que o resultado fosse demasiado artificial.



### Anos 30 - Olhos sofisticados e provocantes.

Sobrancelhas totalmente depiladas e redesenhadas com lápis, num traço fino, ousado e marcante. Sombras de pálpebras em pó exploravam todos os matizes, indo dos castanhos aos cinzas, e inclusive ao preto para a noite. Os cílios cuidadosamente recurvados e cobertos por máscaras para cílios. Para evitar todo excesso considerado vulgar, a maquiagem da boca tornou-se mais discreta.



### Anos 40 - Olhos armados de guerra. A hora e a vez das femme fatales.

A beleza, sinônimo de saúde, era considerada um dever nacional. Os efeitos da guerra abalaram o mundo e o mercado de cosméticos teve uma queda em função da falta de matérias-primas. Graxa para as botas serviam como máscara para cílios, o carvão, como sombra de pálpebras, a graxa para sapatos como tintura para as sobrancelhas e pétalas de rosa embebidas em álcool produziam um blush líquido da era vitoriana. Ao longo de todo o conflito, as estrelas usaram cabelos longos, um modo de expressar feminilidade numa época em que muitos outros meios não eram mais acessíveis.



### Anos 50 - Olhos de gazela. A elegância acima de tudo.

Modelados pela sombra nas pálpebras, o lápis de sobrancelha, a máscara para cílios e sobretudo o delineador. A importância da maquiagem dos olhos trouxe uma infinidade de criações e reformulações de produtos. A maquiagem realçava a palidez da pele e a intensidade dos lábios. Os pós-de-arroz e compacto estavam mais que presentes.



Twiggy

## Anos 60 - Olhos de adolescente. Época de grandes mudanças.

Ultra-maquiados transparecendo uma ousadia inocente. Na mesma época, surgiram as minissaias e as mulheres começaram a deixar de lado o clássico e então "ultrapassado" visual fatal. A feminilidade transitava entre o comportado e o irreverente. As cores eram fortes, puras, verdadeiras: rosa-chocó, dourado, verde, violeta e laranja. Os anos 60 marcam o início da cultura pop americana.

## Anos 70 - Olhos em busca de liberdade. A força da cor.



Jaclyn Smith

A beleza toma um aspecto moral e psicológico. Não existem mulheres feias, há somente mulheres que ainda não se conhecem. Pela primeira vez na evolução da beleza, homens e mulheres podiam escolher sua aparência seguindo seu estilo de vida pessoal, e não somente as exigências da moda.

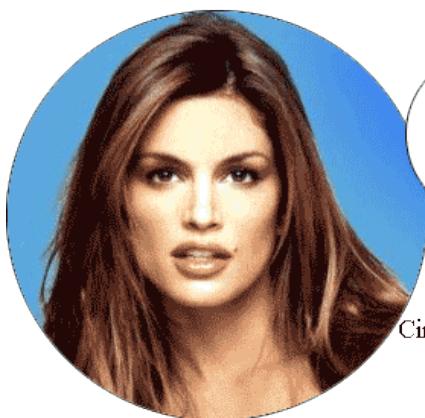
A maquiagem e os cortes de cabelo se tornaram, mais que nunca, meios de expressão de escolhas. Cabelos livres, pele bronzeada e lábios brilhantes fizeram dos anos 70, uma década de beleza explosiva.

## Anos 80 - Olhos cheios de movimento. A década over.



Madonna

Sob as luzes estroboscópicas, a juventude dourada e coberta de lantejoulas tinha os lábios muito vermelhos, os olhos pintados de azul-elétrico e as maçãs do rosto realçadas por blushes cor de tijolo. Os códigos de beleza começavam a mudar de acordo com as estações do ano. A sombra passava do castanho ao violeta e era esfumaçada, em arco-íris. Os cílios eram alongados com máscaras coloridas (verde relva e azul piscina) e a prova d'água. No topo dos anos 80, triunava Madonna, que foi um marco da década em que era proibido "fraquejar". A beleza virou competição e as mulheres passaram a cuidar muito do corpo. Os músculos demonstravam que elas não seriam mais intimidadas.



Cindy Crawford

## Anos 90 - Olhos menos cintilantes e mais decadentes. Década do minimalismo.

Cansada dos agitos dos anos 80, as mulheres dos anos 90 apresentam uma beleza esquálida e perturbadora que representa uma sociedade em fase de mutação. Tatuagem e piercings fazem do corpo um campo de expressão da feminilidade "debochada".

## De 2000 aos tempos atuais

**Olhos espirais levam ao túnel do tempo. A era da beleza.**



Fragmentos de todas as décadas passadas se misturam e contam um pouco da história da beleza feminina através dos tempos. Com a chegada do novo milênio, os diversos aspectos adotados pela beleza nos serviram de espelho. A aparência, em manifestações diversas e imagens extremas, refletiram os processos de transformação. Os dois últimos anos misturam todos os possíveis estilos de moda e maquiagem. Trazem a classe e a elegância do início do século, a delicadeza sexy dos anos 60, a irreverência dos anos 80 e a "apatia" em tom de protesto dos anos 90.

### Conceito de Maquiagem

Do Francês “Maquiler” originou-se a palavra maquilagem. Maquilagem e maquiagem as duas formas estão corretas. A palavra maquiagem significa: a arte de se embelezar, decorar e pintar o rosto e o corpo com produtos cosméticos.

A maquiagem pode ser considerada um dos mais um dos mais importantes recursos utilizado pelas mulheres para exaltar a sua beleza, charme e feminilidade.

Consiste em um jogo de luzes, cores e sombras, que harmonizam os traços e realçam as feições, acrescentando sensualidade e magia do visual.

Corrige as imperfeições e destaca os pontos fortes do rosto. Dá vida e luminosidade natural, transmitindo a sensação de leveza e suavidade. Além do caráter estético, a maquiagem, tem hoje função protetora bem definida. Ao mesmo tempo em que embeleza, cuida também da sua pele. Produtos cada vez mais modernos, com princípios ativos específicos, protegem a pele, os lábios e cílios contra a ação de radicais livres, a perda de umidade natural e o excesso de radiação ultravioleta, assim como os demais fatores ambientais, prevenindo o envelhecimento precoce.

Mais do que uma simples tendência, a maquiagem tem muito bom gosto pessoal, que deve ser respeitado. É um acessório da moda. Na moda e na beleza, o individualismo impera independentemente da idade. Você é a criadora do seu próprio visual!

Discreta, clássica, ousada ou comportada, escolha o seu estilo e prepare-se para os elogios!

Assim como as mulheres, os homens estão adeptos a maquiagem, não só na vida pessoal, como na vida profissional, nos meios artísticos principalmente. Esta arte fascina ambos os sexos.

## **Deveres do Professional Maquiador**

Ética profissional: É a ciência que estuda a moral, ou seja, as normas de conduta que tornam o indivíduo apto a conviver em sociedade.

- Aparência adequada e hálito agradável
- Evite fumar.
- Conservar limpos e organizados os instrumentos de trabalho.
- Usar jaleco ou avental.
- Respeitar os outros profissionais.
- Demonstrar segurança e higiene completa.
- Manter uma postura natural, segura e agradável.
- Ser discreto.
- Respeitar a individualidade do cliente sendo flexível a alterações que o mesmo desejar.
- Ser pontual.

## **Princípios do Bom Atendimento**

1. Ao receber o cliente:

Faça perguntas para descobrir problemas, desejos e necessidades do cliente.  
Ouça com atenção para identificar oportunidade de servir o cliente.

2. Para que seu atendimento se destaque dos demais, faça algo extra.

3. Ao atender o cliente pessoalmente:

- Organize sua área de trabalho
- Mantenha uma boa aparência
- Reconheça imediatamente o cliente
- Sorria
- Dê ao cliente total atenção

4. Não crie empecilho. Em vez de dizer o que não pode fazer, diga ao que o cliente pode fazer.

5. Quando o cliente telefona:

- Atenda prontamente
- Ponha um sorriso em sua voz
- Identifique-se
- Trate seu cliente pelo nome
- Diga “Obrigada”

6. Para que o cliente fique realmente satisfeito, assegure-se pessoalmente que o problema foi resolvido.

7. Se o cliente se irrita:

- Deixe-o falar
- Ouça com interesse
- Demonstre empatia

8. Seu dever é solucionar o problema do cliente. Faça perguntas sobre fatos e não sobre emoções. Obtenha acordo quanto a uma possível solução.

9. O segredo do bom atendimento de clientes é interesse-se sinceramente pelas pessoas.

## **Tipos de Clientes**

### **1. Cliente Impulsivo**

Principais características: ações rápidas, intensas, por vez brusca, de reações inesperadas. É apressado e gosta de presteza no atendimento.

Como atendê-lo: rapidez e agilidade são fundamentais porém sem se descuidar da qualidade. Evite dar voltas. Perceba o essencial de seu interesse e elogie a sua objetividade e criatividade. Use o seu orgulho pessoal dele para conquistá-lo. Fale de serviço especial e atendimento exclusivo.

### **2. Cliente ponderado**

Principais características: metílico em seus movimentos. Não fica impaciente, mas é altamente minucioso. Analisa as propostas sob os ângulos, é um cliente que exige alto grau de conhecimento da parte de quem o atenda.

Como atendê-lo: paciência é fundamental, uma boa bagagem de conhecimento deve ser demonstrada dentro de calma e segurança. Seja objetivo e preciso. Fale em resultados soluções práticas, nunca o desminta ou desmoralize. Não introduza muitas alternativas. Apresente uma ou no máximo duas alternativas. Feche com elogio.

### **3. Cliente indeciso**

Principais características: é hesitante. Olhar inseguro e gestos incertos. Suas palavras sempre levam interrogação. É preocupado e dificilmente toma decisões. Pode tomar decisões impulsivas e sem base com propósito de se firmar perante aqueles que o atente.

Como atendê-lo: dá-se a este tipo de cliente um grande apoio. Procure decidir por ele porem, sem que ele perceba que tal decisão partiu de você. Não o pressione para uma tomada de decisão. Procure dar-lhe apoio e infundir segurança. Firmeza em suas observações mostre-lhe fatos. Use testemunhas. Reforce a decisão com um cumprimento.

### **4. Cliente positivo**

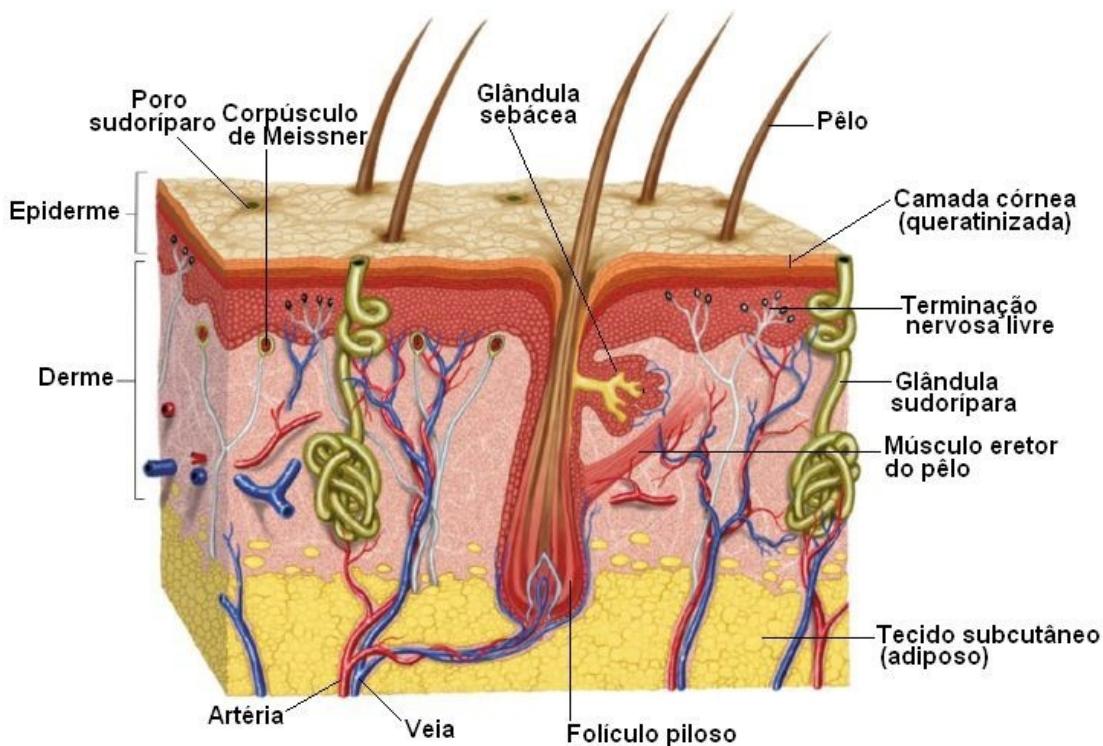
Principais características: é firme e decidido, sempre sabe o que quer exatamente. Tem prazer em demonstrar que toma decisão. Gosta que os outros pensem que ele sabe tudo. O importante é a tarefa a ser realizada.

Como atendê-lo: dê a ele confiança, ao sentir em você uma pessoa de confiança, ele próprio irá facilitar seu trabalho, mas cuidado para não decidir por ele. Isto é humilhante e inadmissível para ele, fale de desempenho, resultados, resultados, qualidade. Não tente usar a emoção, use argumentos racionais. Mas quando ele decidir cumprimente-o pela lógica e clareza da decisão.

## Fisiologia da Pele

É o maior órgão do corpo humano, é envoltório protetor do organismo. Resistente flexível tem várias funções importantes no organismo. Protege contra a ação de agentes externos, regula a temperatura interna do corpo e elimina as toxinas. É também através da pele que acontece a nossa interação com o meio ambiente, porque ela é bastante sensível as variações ambientais, como o calor e o frio. A pele é como um espelho reflete a nossa saúde, estilo de vida, heranças genéticas e até mesmo o nosso amor próprio. Sua maciez, brilho e cor mostram muito do nosso bem-estar e das condições físicas do nosso corpo. Por isso, é muito importante ter e manter a pele saudável. No adulto a área total da pele corresponde aproximadamente entre 1,5 a 2m<sup>2</sup>, apresentando espessuras variáveis de 1 a 4m<sup>2</sup>. Conforme a região, a planta dos pés e a palma das mãos, é mais grossa e a pálpebra mais fina. O fator etário também condiciona a espessura da pele, mais delgada na infância do que na velhice. Quimicamente, a pele possui pH ácido e alcalino. A pele produz seu próprio alimento para se manter saudável e protegida das bactérias, encarregando de eliminar as células mortas e outros elementos que a prejudicam.

### Estrutura da pele (Epiderme, Derme e Hipoderme).



A pele vive em constante transformação, sua estrutura é dividida em 3 partes, cada uma com uma característica e função diferente:

- Epiderme
- Derme
- Hipoderme ou tecido subcutâneo

### **Epiderme**

É a camada mais superficial da pele. Tem como principais funções proteger o organismo de agressões externas e manter seu aspecto saudável. Contribui para manter a hidratação cutânea, impedindo a perda de água pela evaporação. É nela que ocorre a renovação celular, fundamental para manter a pele saudável e integral.

A epiderme é coberta por uma camada superficial protetora chamada **manto hidrolidídico**, formada por gordura, substâncias produzido pelo organismo e sua função é prevenir o ressecamento da pele onde são encontradas as células montas ou queratinizadas.

Na epiderme também se encontra o grupo de células responsáveis pela coloração natural da nossa pele, olhos, cabelos chamada melanócito que produz a melanina.

A pele pode ser mais clara ou mais escura, conforme fatores diversos como grupo étnico, miscigenação, mestiçagem de 2 tipos diferentes, regiões do corpo (Há partes mais claras e mais escuras como planta dos pés e palmas das mãos).

## Derme

É a segunda camada da pele, responsável por sua sustentação e nutrição. A derme é constituída por uma substância gelatinosa chamada **Gel Coloidal** rico em nutrientes, onde estão mergulhados os elementos responsáveis firmeza, flexibilidade e equilíbrio da pele esses elementos são:

- Folículo piloso: estrutura onde nascem os pêlos
- Glândulas sebáceas: produzem gordura
- Glândulas sudoríparas: produzem suor
- Vasos sanguíneos: nutrem e oxigenam as células da epiderme
- Fibras colágenas e elásticas: responsáveis pelo tônus e elasticidade da pele
- Terminações nervosas: responsáveis pela sensibilidade da pele (dor, tato e calor).

O folículo piloso e as glândulas sebáceas e sudoríparas são anexos da epiderme localizados na derme.

## Hipoderme ou Subcutâneo

É a camada mais profunda da pele. Tem função de manter a temperatura e dar forma ao contorno do corpo. É formada basicamente por tecido adiposo (células de gordura) e vasos sanguíneos.

### Condição da pele

A pele pode passar por alterações transitórias em função de diversos fatores individuais e ambientais, como o estresse, alimentação, umidade do ar e o próprio passar do tempo. No tempo frio e seco, a pele tende a ficar mais ressecada, e no calor mais oleosa, por isso dizem que a condição da pele pode ser modificada.

### Desequilíbrio da pele

**Acne:** a pele é brilhante por apresentar oleosidade em toda a face, além de cravos e/ou espinhas. A acne é dividida em 4 graus de acordo com a gravidade de inflamação:

#### Grau 1: Predomínio de cravos



**Grau 2:** Predomínio de cravos e espinhas



**Grau 3:** Predomínio de cravos, espinhas e cistos



**Grau 4:** Além das características anteriores, apresentam cicatrizes e queloides que são capazes de deformar o rosto.



O tratamento cosmético para a pele com acne é indicado somente para a acne nos **graus 1 e 2**. Se o cliente tiver acne **grau 3 e 4** deverá tratar com a ajuda de um especialista.

### Renovação Celular

A renovação celular é fundamental para a manutenção das funções protetoras da pele. É um processo natural, no qual as células novas migram da camada mais profunda da epiderme (camada germinativa ou basal) para a superfície da pele. As células da camada germinativa geram novas células continuamente.

Estas células novas vão subindo, achatando e empurrando para cima as mais antigas. Quando as células chegam a superfície da epiderme já não tem mais vida, estão endurecidas e descamam-se continuamente.

O tempo necessário para uma célula sair da camada germinativa ou basal e se desprender da superfície é de mais ou menos 28 dias. A este processo da-se o nome de **renovação celular**.

### **Radicais Livres**

Os radicais livres são moléculas produzidas naturalmente pelo nosso corpo e decorrente do uso de oxigênio nas reações químicas do organismo. Apesar de possuirmos uma proteção natural contra eles, há fatores que levam ao excesso de formação dessas moléculas: sol, poluição, má alimentação, fumo, bebidas alcoólicas e estresse. Com o tempo nosso sistema de proteção natural torna-se insuficiente e o organismo não consegue mais neutralizá-los.

Daí a necessidade de combater os radicais livres, independente da idade.

Os radicais livres são moléculas desequilibradas e insustentáveis, altamente retivas. Aos poucos começam a destruir a estrutura e as funções celulares, provocando o envelhecimento precoce.

As células passam a não funcionar bem e as fibras que dão sustentação a pele perdem firmeza, resultando em rugas, flacidez e perda de vitalidade da pele.

### **Comunicação celular**

As células se comunicam. E é esta comunicação que garante a produção regular de substâncias essenciais para o bom equilíbrio da pele, porém com o passar dos anos, ocorrem deficiências no processo de comunicação celular. Com essas deficiências, a produção de elastina, fibra responsável pela elasticidade da pele, passa a ser excessiva, o que desorganiza a estrutura da pele, diminuindo sua elasticidade natural.

---

### **Diferenças entre a pele do homem e da mulher**

- A pele masculina produz mais colágeno
- A camada córnea (composta de células mortas) é aproximadamente 25% mais espessa e é mais oleosa, já que a produção das glândulas sebáceas continua ativa por mais tempo no homem do que na mulher.



Além disso, o homem tem um hábito diário, o barbear, que é extremamente agressivo para a pele. O barbear é muito valorizado em nossa cultura, por representar higiene, limpeza e cuidado com a aparência. O ato de escanhoar a barba (cortar o pêlo no sentido oposto do crescimento) deve ser evitado para que os pêlos não nasçam tortos ou causar pseudofoliculite (pêlos encravados).

### **Envelhecimento da pele**

Ao longo da vida, a pele passa por diferentes fases, que tornam mais evidentes os efeitos do tempo. O envelhecimento da pele é um fenômeno natural e fisiológico, progressivo e invencível. Sua principal causa é a nossa herança genética. Com o passar do tempo, doenças, disfunções orgânicas e fatores hormonais contribuem para a diminuição das defesas imunológicas, assim com a alimentação inadequada, alteração emocional e fatores externos, como o sol, a poluição, o estresse e os radicais livres também colaboram para provocar o envelhecimento à pele. O surgimento de rugas é um fenômeno que normalmente evolui de acordo da idade.



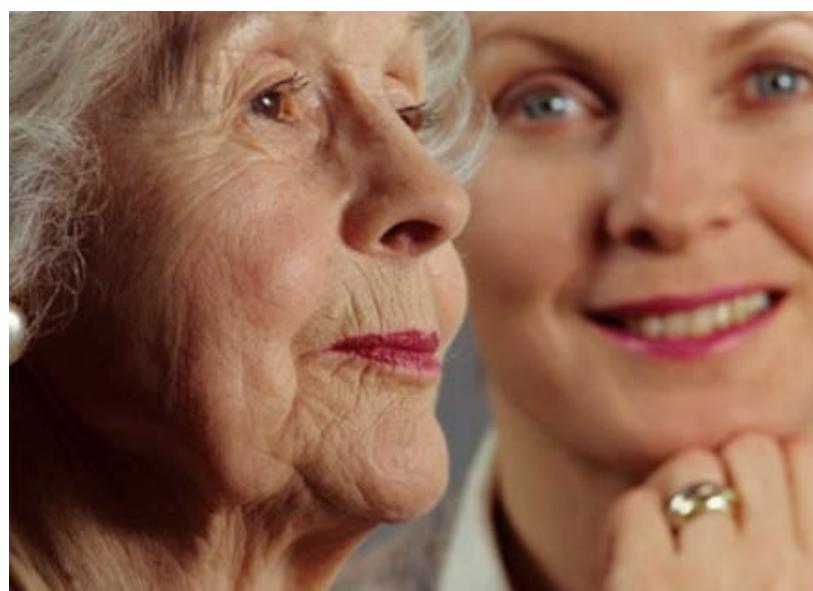
**Após 12 anos:** começam a ocorrer alterações hormonais e consequentemente surge a acne.

**Dos 28 aos 30 anos:** começam a surgir marcas muito finas, principalmente ao redor dos olhos e da boca. São comuns peles com alto grau de oleosidade e acne.

**Após 30 anos:** acentuam-se as marcas que se transformam em rugas de média intensidade. Surgem rugas no pescoço. A variação hormonal que começa a aparecer por volta dos 40 anos tende a afetar a hidratação natural da pele, ressecando-a. As fibras de colágeno e elastina começam a ficar enfraquecidas.

**Após 45 anos:** As fibras de colágeno e elastina estão bem enfraquecidas, aumentando a flacidez da pele. A queda natural da produção de hormônios causa uma carência na hidratação. A pele perde espessura em função de alterações no processo de renovação celular.

**Após 60 anos:** os sinais já se acentuaram e estão bem evidentes. A pele apresenta perda de elasticidade e aumento de profundidade das marcas de expressão e rugas. As manchas senis nas mãos também estão bem aparentes.



## Os inimigos da pele

### O Sol



É muito importante, pois sem ele não haveria vida no planeta Terra. O ser humano fica raquítico se não se expõe aos raios do sol. Todavia, ele pode se transformar no maior inimigo da pele: é o responsável pelo câncer de pele e o envelhecimento precoce.

Na praia, sem proteção do filtro solar, a pele fica literalmente assada. Exposta ao óleo bronzeador a pele fica literalmente frita, por causa da combustão do óleo quente.

Deve-se evitar os efeitos prejudiciais dos raios ultravioleta, emitidos pelo sol principalmente no horário das 10h às 16h. Isso poderá ser feito com o uso de um filtro solar, na forma de creme, em todo corpo, quando estiver na praia ou apenas no rosto e nas mãos para andar na rua normalmente.

Sem esses cuidados, a pele ficará envelhecida precocemente ou no mínimo com manchas escuras causadas pela exposição ao sol.



### O Vento



É um elemento natural que prejudica muito a pele. Tanto o vento frio como o vento quente resseca a pele, deixando-a escamada e sem brilho. Com o tempo, a pele fica murcha porque o vento ajuda a retirar sua umidade natural.

### O Frio



De forma demasiada ele congela a umidade do ar. A combinação de baixa temperatura com baixa umidade também resseca a pele, deixando-a sem elasticidade. É por isso que a pele fica “repuxando” no inverno.

O frio também provoca alergias em peles sensíveis. É comum encontrar pessoas que sentem coceira no rosto por causa das baixas temperaturas.

Da mesma forma que no verão, também no inverno a pele precisa de muita hidratação e nutrição. Hidratante é aquele creme que é absorvido pela pele e o contém um pouco mais de nutrientes oleosos.

### A Poluição



A fumaça, a poeira e outros elementos poluidores do ar vão aos poucos grudando na pele causando o entupimento dos poros.

Nas grandes cidades, não há como ficar livres desses inimigos da pele. O mínimo que se deve fazer é mantê-la sempre limpa e bem hidratada.

## O Estresse



Nos dias atuais, as mulheres cada vez mais acumulam tarefas e responsabilidades. É difícil não se sentir estressada de vez em quando. O estresse faz com que todos os músculos do rosto se contraiam. Com tempo, vão se formando linhas de expressão que não desaparecem mais.

O estresse também causa olheiras profundas e manchas que aos poucos se tornam permanente. Antes de dormir, pense em alguma coisa agradável e divertida para descontrair a musculatura do rosto.

Aprenda a fazer alguns exercícios faciais. Além de prevenirem a flacidez, eles ajudam a relaxar a musculatura da face.



## O Tempo



É um fator natural e inevitável. Mas podemos retardar os “estragos” causados por ele. Quando criança, nossa pele é lisa, firme e viçosa. Na adolescência, já a observar a mudança da pele por causa das alterações hormonais. Começam a aparecer espinhas (acne), que às vezes se tornam crônicas. É importante começar a cuidar da pele já nesse período, para corrigir o PH da pele e evitar problemas crônicos futuros.

Com o tempo, o organismo vai se transformando: a pele vai perdendo a elasticidade e a umidade. Começam a surgir os primeiros pés-de-galinha no canto externo dos olhos e as linhas finas (linhas do tempo) na testa, ao redor dos olhos e dos lábios.

No climatério, período que antecede a menopausa, a pele sofre as mudanças mais bruscas. O organismo passa a produzir menos hormônios. Diminuem a produção de colágeno e da elastina, substâncias responsáveis pela elasticidade e pela sustentação da pele, que começa a perder a capacidade natural de auto-renovação.



## Amigos da pele

Antes de se preocuparem com produtos miraculosos para rejuvenescer a pele, as mulheres deveriam conhecer primeiro, os amigos da pele, isto é, os fatores que irão ajudar a proteger-la. Esses fatores são indispensáveis para a pele se manter jovem, independentemente do seu tipo.

## A água



O corpo humano é formado por uma quantidade muito grande de líquidos (60%). Por esse motivo, o homem, necessita de muita água para o seu equilíbrio. Os médicos recomendam beber cerca de oito copos de água por dia. A pele desidratada murcha como uma rosa esquecida em um copo sem água.

## A Nutrição

Uma alimentação bem balanceada fornece todos os nutrientes responsáveis para uma saúde perfeita. A pele é o reflexo da saúde geral do corpo. É possível, inclusive, diagnosticar doenças analizando determinados pontos de pele.

De modo geral, deve-se dar preferência aos alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras e aos produtos não gordurosos, como o queijo branco. Para quem não dispensa a carne, que ela seja branca, sem gordura, como a do frango e a do peixe.

Todavia, cada pessoa tem necessidades próprias de alimentação. Por isso, é bom consultar um nutricionista para estabelecer uma dieta individual adequada.



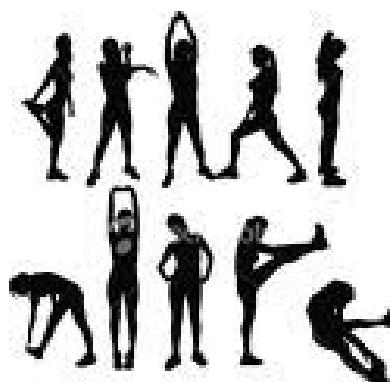
## O Sono



O sono é o tratamento fundamental e mais barato para a pele. Durante o sono, ela se renova. Depois de uma noite bem dormida, a pele fica linda e descansada.

Pesquisas realizadas concluíram que cada organismo tem necessidades diferentes em relação ao sono. Há pessoas que se sentem bem dormindo apenas 5 horas por dia, outras precisam de 8, 10 ou mais para recompor suas energias.

O importante é descobrir a sua necessidade de sono diário e respeitar esse período.



## Os Exercícios Físicos

Os exercícios físicos feitos regularmente, sem exageros, como caminhar, nadar, pedalar e até mesmo alguns movimentos de dança ou expressão corporal, são excelentes para a circulação do sangue.

A circulação sanguínea é responsável pela oxigenação e pela renovação de todas as células do organismo. Sem falar da boa alimentação.

## Os Cosméticos



A cosmetologia é uma ciência que a cada dia vem descobrindo novos produtos para tornar a pele mais bonita e saudável.

Entretanto, para tirar proveito disso, é preciso conhecer bem seu tipo de pele. Se ela apresenta problemas, é aconselhável consultar um bom dermatologista, caso contrário, um Professional esteticista já é suficiente.

Não tente resolver problemas como acne ou espinha com produtos cosméticos. Isso é assunto para um bom dermatologista.

Seja qual for seu tipo de pele, o tratamento básico diário – demaquiar, limpar, tonificar e hidratar a pele – é indispensável para manter o equilíbrio do seu pH.

## Tipos de Pele



A pele é classificada pelo seu grau de oleosidade. A produção de óleos pelo corpo é importante na determinação de seu tipo de pele e suas características. As glândulas sebáceas produzem e expelem o sebo. Isto é normal em peles saudáveis, pois o sebo ajuda a manter a pele elástica e hidratada. Mas se as glândulas apresentam alguma disfunção, isto pode gerar problemas. Quando estão super ativas, vem a oleosidade e a acne. E, se por outro lado, elas produzem pouco sebo, a pele pode tornar-se seca e quebradiça.

### Pele Normal (Eudérmica)



A pele normal praticamente se cuida sozinha. O seu trabalho será encontrar uma rotina de limpeza que não interfira no seu equilíbrio natural, mas que dê uma “mãozinha” quando necessário. Uma dieta saudável, exercícios físicos e uma boa noite de sono são essenciais. Um agente de limpeza suave, um hidratante leve seguido fotoprotetor e o uso ocasional de um tônico não secativo é tudo de que você precisa. Nesse tipo de pele, prefira as loções hidratantes com fórmulas fluidas, e ativos como as Ceramidas e as vitaminas. As espinhas ocasionais e os cravinhos podem ser controlados com géis contendo cicatrizantes e antimicrobianas.

Se a sua pele é normal, ela apresenta um bom equilíbrio nas suas secreções hídricas e oleosas, não tendo áreas com oleosidade excessiva ou muito secas. A pele normal tem aparência saudável: é macia, suave ao tato, não se apresenta nem brilhante nem opaca, possui uma cor saudável e poros regulares. É de fácil manutenção. Na verdade, são poucas as pessoas privilegiadas com esse tipo de pele.

### Pele Oleosa (Lipídica)



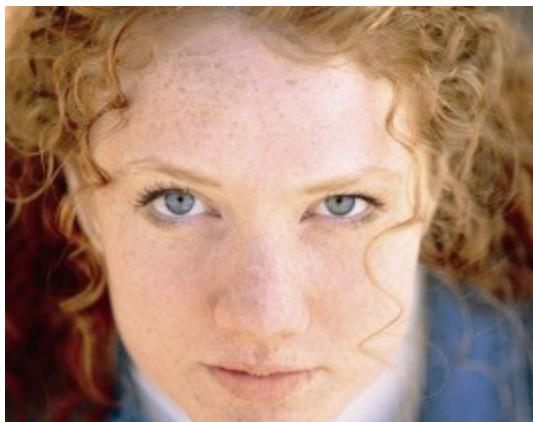
A pele oleosa tem uma textura mais grossa, de poros visíveis, com aspecto brilhante e oleosa ao toque. O aumento da secreção sebácea pode ocorrer em diferentes intensidades, desde uma leve oleosidade até a chamada seborréia. É comum a presença de cravos e espinhas, principalmente na testa, nariz e queixo. Geralmente a pele é bem oleosa é bem hidratada e resistente à ação de agentes agressivos, por isso envelhece menos. A gordura secretada pelas glândulas sebáceas forma um filme protetor, ajudando a manter a umidade necessária ao bom equilíbrio da pele. Algumas, porém, independente da oleosidade, são desidratadas e mostram-se opacas e ásperas, com tendência à escamação.

Para cuidar da pele oleosa use um agente de limpeza suave e lave-a duas vezes ao dia. Tome cuidado para não remover os óleos naturais de que a sua pele precisa para se proteger. Os sabonetes líquidos são suaves e não deixam resíduos.

Use um tônico à base de álcool para remover os resíduos deixados pelo agente de limpeza e o excesso de óleo. Nesse tipo de pele, não há necessidade de uma hidratação profunda, que a gordura secretada pelas glândulas sebáceas forma um filme protetor sobre a cútis, ajudando a manter a umidade natural da pele.

Mas não é por isso que vamos esquecê-la. Procure um hidratante bem leve, não comedogênico (que não feche os poros) e não acnogênico (que não irrite os poros), feito especialmente para peles oleosas. O hidratante deve ser em forma de gel, gel-creme ou, no máximo, loções cremosas livres de óleo. Ativos como o Ginkgo Biloba, o PCA-Na, o Hamaméis e os AHAs são os mais indicados. Uma esfoliação suave pode ajudar a manter a pele limpa e facilitar a absorção dos hidratantes.

## Pele Seca (Alípica)



A pele seca tem uma textura fina, toque áspido, geralmente vincada e com poros invisíveis. Ela apresenta pouca elasticidade, tendências à descamação e marcas. A lubrificação insuficiente e a desidratação excessiva geram um envelhecimento precoce da pele (rugas de expressão em volta dos olhos e boca). Se a sua pele é seca, você necessita de máximo cuidado em sua limpeza e conservação.

Prefira leites ou loção de limpeza, pois são mais hidratantes que os sabonetes. Mas se você é aquela pessoa que não vive sem sabonetes, escolha um que seja líquido, suave e umectante. Os sabonetes em barra estão fora de questão. Banhos longos sob a água quente ressecam mais a sua pele. Tome banho de água morna, passa a toalha com batidas suaves e aplique o hidratante para reter a fina camada de água que ainda está sobre a sua pele. Fique longe dos tônicos alcoólicos e use fórmulas específicas para peles secas. Procure formulações mais pesadas, que criam um filme oclusivo sobre a superfície cutânea, diminuindo a perda de água. É importante que o produto não seja comedogênico (que não feche os poros). Observe atentamente a forma como a sua pele vai reagir a este tipo de formulação, já que é muito gordurosa podendo causar irritação, oleosidade ou acne. Lactato de Amônio, Ceramidas, Uréia, Óleo de Maracujá e Ácido Hialurônico são ativos de grande utilidade para esse tipo de pele. Uma esfoliação suave, uma vez por semana, pode ajudar a pele a absorver melhor o hidratante. Mas cuidado: a sua pele pode ser sensível a esses tratamentos.

## Por que a pele resseca?

O tipo de pele é determinado geneticamente, entretanto, alguns fatores externos podem modificar suas características naturais. A fina camada de óleo e água que protege a pele não resiste a tantas agressões externas. As glândulas até que se esforçam para repor essa proteção, mas não conseguem. Resultado: a pele fica ressecada.

A pele sofre especialmente com a baixa de umidade no ar e com permanência prolongada em ambientes refrigerados. Ambos fazem a pele perder mais água que o normal.

O vento e o sol em excesso ou a mudança brusca de temperatura deixam a pele bastante desidratada.

No inverno, a produção de suor e sebo diminui, deixando a pele com menor proteção e ressecada.

Banhos com água muito quente e demorado reduzem o manto hidrolipídico. O uso excessivo de sabonetes e fórmulas com álcool pode eliminar a camada protetora da pele.

## Pele muito ressecada

Quando a pele estiver muito ressecada, beber água e uma hidratação mais profunda pode ser de grande utilidade, podendo ser feita com ajuda de uma esteticista. Ela irá escolher ativos específicos para cada região. Para melhorar a atividade hidratante, uma esfoliação é indicada para retirar as células mortas da superfície e facilitar a penetração dos ativos.

## Pele Mista ou Combinada



A pele mista tem uma textura lisa e macia. Ela é oleosa e brilhante na **zona T** (queixo, nariz e testa) podendo ser seca ou normal em volta dos olhos e nas laterais do rosto. Os tipos de pele também podem variar numa mesma pessoa, entre o rosto e as várias partes do corpo. Rosto e ombros oleosos, pernas e braços secos e o resto do corpo normal.

Escolha um sabonete líquido suave e limpe sua face duas vezes ao dia. Na zona T, complemente a limpeza com um tônico com baixo teor de alcoólico e com adstringentes suaves como o Hamamélis e a Camomila. Lembre-se de que os hidratantes não pensam, por isso irão tratar as diferentes partes da sua face, de maneira igual. Portanto, você pode precisar tratar as partes oleosas com um produto e as secas com outro. Use um hidratante de textura suave e não comedogênico na face e, não se esqueça do creme específico para a área dos olhos. Os ativos podem ser Ginkgo Biloba, as Ceramidas e o Ácido Hialurônico.

## Pele Sensível



A sua pele pode se tornar sensível a certas substâncias, ou sensível sob certas circunstâncias, tais como o estresse. O processo de envelhecimento também pode acarretar o aumento da sensibilidade. Porém, determinadas peles reagem com freqüência às alterações do ambiente (sol, vento, frio), produtos cosméticos e temperatura da água, apresentando graves sinais de irritação cutânea. Nas peles sensíveis, aquelas em que a barreira de proteção é ineficiente e por isso são mais finas e vulneráveis às agressões externas, devem-se evitar formulações com fragrâncias fortes, pigmentos artificiais e álcool.

Você deve observar alguns cuidados básicos como não usar sabonetes alcalinos, loções alcoólicas, produtos abrasivos, ácidos de frutas (AHA) e produtos perfumados. Tenha o cuidado de manter a pele sempre bem hidratada, e de protegê-la das variações extremas de temperatura. Use sempre água fria na rotina regular de limpeza, e mantenha as mãos afastadas da face, para evitar irritação. Antes de usar qualquer tipo de reação. Produtos contendo Camomila e Aloe Vera são calmantes e ideais para o seu tipo de pele. Para a limpeza, use loções ou leite de limpeza no lugar de sabonetes líquidos ou em barra. Se você quiser usar um tônico, prefira aqueles não alcoólicos, formulados para peles sensíveis. Use um hidratante hipoalergênico, sem fragrância, com o mínimo de ativos possíveis. Lembre-se de que quanto mais substâncias na fórmula, maiores as chances de você ter uma reação alérgica a um dos componentes. Não use esfoliantes. Procure usar maquiagem hipoalergênica. E, o mais importante, não deixe de consultar o seu médico.

## Você sabia que a pele sensível é um tipo raro de pele?

Pesquisas mostram que 60% de nós acreditamos que a nossa pele é sensível, mas na verdade apenas 6% são verdadeiramente sensíveis.

### Pele Negra



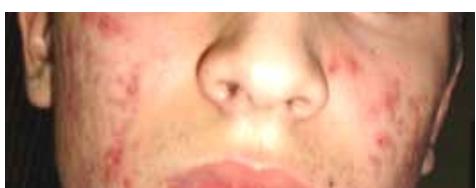
A pele negra difere das demais apenas no fato de possuir células com mais melanina (a substância que colore a pele). E isso não isenta de problemas comuns como oleosidade, acne, ressecamento e manchas. A pele negra necessita de fotoprotetor sim! Ela se queima, se bronzeia e sofre os efeitos nocivos das radiações solares, responsáveis pelo envelhecimento prematuro e pelo câncer de pele. Mais rica em melanina, a pele negra mancha com grande facilidade. Portanto, tome cuidado com o sol e evite espremer cravos e espinhas. É comum nesse tipo de pele surgirem poros dilatados, marca das acnes, cistos sebáceos (bolinha de sebo) e manchas.

A grande preocupação das pessoas de pele negra é o quelóide, cicatriz em relevo, que podem aparecer após queimaduras, cirurgias, peelings ou surto de acne.

Se a sua pele parece um pouco acinzentada, Ela provavelmente seca. Uma dica: mantenha sua pele sempre lubrificada com um hidratante livre de óleo para corrigir esse tom. Se a sua pele parece brilhante, não quer dizer que ela esteja oleosa, pois a pele escura reflete a luz de maneira diferente, dando uma espécie de luminosidade à pele.

Para a limpeza, use um sabonete líquido suave. Não tente remover o óleo com um tônico forte. Não se deixe impressionar por asperezas, descamações e repuxamentos que possam surgir, não use produtos oleosos ou comedogênicos. Escolha um hidratante livre de óleo. O excesso de brilho pode ser amenizado usando uma base cosmética livre de óleo. Não se esqueça do fotoprotetor! O FPS 15 é o ideal. Se a sua pele é oleosa ou mista, use um fotoprotetor em gel livre de óleo. Mas se sua pele for seca, escolha um fotoprotetor em forma de loção cremosa. Uma esfoliação suave por semana pode ajudar a manter a pele limpa. Para a remoção de cravos, procure ajuda de uma esteticista.

### Pele com Acne



A acne vulgar também de acne juvenil e se caracteriza pela presença de comedões, pápulas, pústulas, micro-cistos e soborréica. Trata-se de uma patologia inflamatória crônica que atinge o folículo piloso e a glândula sebácea na época da puberdade.

Quando estas lesões permanecem por muitos anos, passam a constituir a acne retencional do indivíduo adulto, apresentando inclusive seqüelas: as cicatrizes e manchas avermelhadas ou escuras.

### **Características Específicas da Pele Acneica**

O Comedão (“cravo”) é a lesão elementar da acne juvenil e é constituído por filamento seborréico volumoso, retido no folículo piloso.

Trata-se de sebo espesso, onde são encontrados em grande número de bactérias responsáveis pela transformação destas gorduras (ácidos gracos) em substâncias irritantes integrantes do processo inflamatório. A dilatação dos orifícios pilo-sebáceos, comumente chamados de “poros dilatados”, é

uma decorrência da hipertrofia do folículo piloso para conter o comedão que freqüentemente se apresenta como pontos pretos, que devem ser removidos através da limpeza de pele.

Estímulo hormonal, fatores como predisposição individual, sexo (masculino ou feminino) fases do ciclo menstrual e estresse são os desencadeadores e agravantes do processo acnéico.

### **Pele desidratada**

As peles são mais finas (menos espessas) são mais finas, possuem orifícios visíveis (poros dilatados). As rugas e Sulcos de expressão se apresentam acentuados nas regiões mais expostas, há tendência de envelhecer precocemente. Sabões alcalinos, uso de cosméticos agressivos, vento, são fatores que podem levar à desidratação da pele.

Este tipo de pele exige cuidados especiais em relação ao meio ambiente e deve ser protegida das variações climáticas através de cremes hidratantes, nutritivos e umectantes com filtro solar alto (FPs acima de 4)

### **Pele com couperose**

- Fina
- Avermelhada
- Transparente
- Irritada
- Manchas rosa. Violáceas
- Tendência a Telangiectasia (finas ramificações de vasos sanguíneos principalmente nas maçãs do rosto e ao redor das bordas nasais.)

### **Cuidados**

Higienização suave, tratamento cosmético, calmantes e descongestionantes, proteção intensiva contra fatores ambientais, evitar todo e qualquer processo irritante (pieling, sol, etc.)

### **Pele Prematuramente envelhecida**

Antes

Depois



- Rugas
- Falta de flexibilidade
- Falta de brilho
- Ressecada
- Manchada
- Flácida
- Desnutrida

## Cuidados

Proteção extra contra a ação dos radicais livres, nutrição adequada, tratamento cosmético regenerador.

### Teste para Identificar o Tipo de Pele

#### Fazendo teste do papel absorvente

1. Aperte uma folha de papel absorvente sobre a pele durante 3 segundos.
2. Retire-a e observe a impressão gordurosa

- Mínima → pele seca
- Excessiva → pele gordurosa
- Só zona central → mista

**Obs.:** Este teste classificará sua pele segundo o teor de umidade e gordura.

A pele mista é comum a maioria das mulheres.

### PH

#### O que é PH?

Ph é o símbolo usado para indicar a acidez ou alcalinidade de um produto e as letras significam **Potencial de Hidrogênio**.

#### Como se caracterizam?

PH ácido – produtos que possuem PH abaixo de 7.0

PH neutro – produtos que possuem PH igual a 7.0 (a água também tem Ph 7.0)

PH alcalino – produtos que possuem PH acima da 7.0

A tabela vai de 1 a 14: representa a acidez máxima; o 14, a alcalinidade máxima; o nível 7 indica PH neutro. De 4 a 6, a pele é considerada normal e saudável.

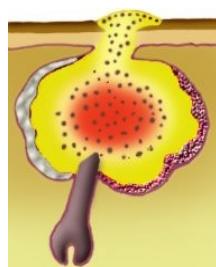
### Manifestações Dermatológicas Freqüentes

**Acne vulgar (juvenil):** Inflamação crônica das estruturas pilo sebáceos, que atinge geralmente a face o dorso e o peito. As lesões são comedões, pápulas, pústulas ou nódulos, que se iniciam na puberdade e podem se estender aos 30 anos.

**Cisto Sebáceo:** Relevo globoso formado pele retenção de sebo num invólucro epitelial conjuntivo (cravo branco).



**Comedões:** Depósito de sebo que se apresenta como pontos pretos oxidados (cravo)



**Eritema Solar:** Vermelhidão da pele devido à ação da radiação ultravioleta.



**Foliculite:** Inflamação de um grupo de folículos pilosos. Comum após a depilação. (pelos encravados).



**Melasma ou Cloasma:** Mancha pardacenta, localizada principalmente na testa e regiões centrais da face. Associada a alterações hormonais.



**Milium:** Pequenos cistos epidérmicos, arredondados e brancos, que podem aparecer na face, regiões ziomáticas e Peri - orbitárias.



**Nevo Melanócto:** “Pinta”, sinal, pequena mancha pigmentada, congênita e adquirida. O aumento de tamanho, sangramento ou ulceração podem indicar malignização.



**Pápula:** Pequena elevação avermelhada. Ex. a deixada pela picada de um inseto.



**Pústula:** Elevação da pele contendo pus, decorrente de reação inflamatória.



**Seborréia:** Secreção excessiva de sebo que se exterioriza ao nível da face e do couro cabeludo.



**Telangiectasia:** Lesão filamentar, sinuosa, devido à presença de capilares dilatados na derme. Comum na face, coxas (micro varizes), etc.



## Higienização da Pele



Cuidar de você, uma agradável disciplina. Cuidar de você é cuidar sempre cada dia um pouquinho. Estas são regras básicas que devem ser seguidas para garantir um corpo saudável, por inteiro.

Agentes externos como os inimigos da pele são alguns fatores que prejudicam a saúde e a beleza da pele e dos cabelos. Como não podemos ficar distantes deles, cuidados como limpar, tonificar e hidratar, devem ser adotados diariamente. E não é necessário muito tempo. Apenas alguns minutos pela manhã e a noite já são suficientes. Isto lhe trará milhões de benefícios, além de ser um grande prazer. Habitue-se a esta agradável disciplina.

## **Limpeza**

Tem por finalidade remover as impurezas da pele, tais como, resíduos de maquiagem, excesso de oleosidade, poluição, etc. Na concepção anual, chama-se **Higienização**, uma vez que a remoção das impurezas dá-se superficialmente.

### **Usa-se na limpeza:**

**Leite:** Fluido de limpeza usado para todo o tipo de pele, geralmente suave e líquido. Indicado para peles normais, jovens e delicadas.

**Loção:** Levemente aquosa, espalha-se facilmente. Indicada para peles mistas e oleosas.

**Cremes:** Limpa em profundidade. Sendo um pouco oleoso, é indicado para peles secas.

**Sabonetes:** Perfeito para limpeza matinal. Deve-se escolher um neutro. Indicado para todos os tipos de pele. Usar em casa devido ao enxágüe.

## **Importante!**

- Os movimentos são deslizantes e suaves, sempre com as pontas dos dedos.
- Não force e nem repuxe os músculos, deixe esta tarefa para a esteticista.
- Escolha o produto que se adapte ao seu tipo de pele.

## **Tonificação**

Sua principal finalidade é manter o “PH” fisiológico em equilíbrio (oleosidade e ressecamento), além de remover as impurezas, os últimos vestígios de limpeza, contrair os poros, ativar a circulação e dar tônus (enrijecer) ao tecido.

- **Loção Tônica:** Levemente alcalina, restabelece o ressecamento. Indicado para peles secas ou normais.
- **Loção Adstringente:** Levemente ácida, controla o excesso de oleosidade. Indicado para peles oleosas ou mistas na zona “T”.

## **Modo de aplicação:**

Usa-se um algodão umedecido com o produto, espalhando por todo o rosto com movimentos ascendentes. Evite a região orbital (área dos olhos).

## **Hidratação**

Mantém o teor hídrico (água da pele). Sabe-se que uma temperatura normal ( $17^{\circ}$  a  $20^{\circ}$ ) a pele perde 500 ml a 1000 ml a cada 24h pela evaporação. Daí a necessidade de mantê-la sem hidratada atuando como uma barreira protetora contra a poluição atmosférica. O hidratante tem como objetivo de hidratar “internamente” a epiderme e as camadas mais profundas da pele. A pele desidratada tem um aspecto opaco e áspero (ressecado). Durante a maquiagem a melhor imagem de uma pele saudável é aveludada.

## **Usa-se na hidratação:**

- **Loção/ Emulsão:** Atuam mais profundamente e são levemente aquosas. Indicado para peles normais e mistas.
- **Creme:** Deixa na epiderme uma fina película oleosa. Indicado para peles secas.
- **Gel:** Suspensão em água, acrescida de princípios ativos e de leve textura, dando a pele uma hidratação suave. Indicado para peles oleosas e seborréicas (extra-oleosas).

## **Modo de aplicação:**

Os movimentos de hidratação são os mesmos utilizados na limpeza.

## **Uso do Colírio ou Soro**

Pingue tirando o excesso com uma folha absorvente. Dê preferência ao soro.

## Movimentos corretos para a aplicação dos produtos



### **Pescoço**

- Movimento descendente com as mãos espalmadas; movimento lateral da direita para a esquerda com a mão esquerda e da esquerda para a direita com a mão direita.

### **Queixo**

- Massageie com o 3º dedo, começando no centro do lábio inferior e vá até as orelhas e repita a operação no lábio superior.

### **Maças do rosto**

- Comece por um movimento rotativo nos lados do nariz e vá até as orelhas, passando por baixo dos ossos molares.

### **Testa**

- Partindo do meio do dorso do nariz, massageie para cima, até a raiz dos cabelos; Partindo do espaço entre as sobrancelhas, faça um semicírculo até as têmporas.

### **Região dos olhos (orbicular)**

- Na pálpebra superior, partindo do canto interno, vá até o canto externo em suaves movimentos circulares e na pálpebra inferior, de fora para dentro em pancadinhas leves.

**Obs.: Use movimentos suaves e precisos.**

## Sobrancelhas



Como se fossem uma moldura, as sobrancelhas definem a expressão dos olhos. Através delas, podemos aumentar ou diminuir as pálpebras, aproximar ou separar os olhos, conferindo ao rosto expressão diabólica, humilde, interrogativa, entre outras. Não é a toa que maquiar as sobrancelhas é um recurso muito usado na caracterização de personagem no cinema, teatro e na televisão.

Tire proveito da expressividade que as sobrancelhas conferem ao olhar. Sobrancelhas bem modeladas suavizam e proporcionam leveza aos traços, pois garantem melhor simetria e proporção ao rosto.

Excesso ou falta de pêlos interferem de forma negativa no resultado final da maquiagem. O ideal é manter as sobrancelhas depiladas (limpando os pêlos supérfluos) e bem delineadas, de acordo com as características do rosto e dos olhos.

Sendo curtas ou falhadas, aplicar o lápis no tom mais próximo ao cabelo em leves traços, imitando os fios. Um toque de sombra cinza ou marrom ajuda a fixar o lápis, destacando-as.

## Centralização e Correção de Sobrancelhas

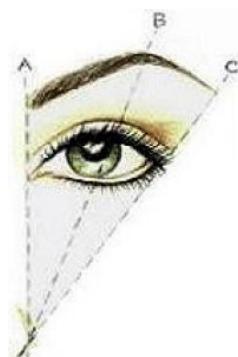


### **Forma ideal**

A forma ideal das sobrancelhas é determinada pelo formato e pelas dimensões do rosto, do arco natural das sobrancelhas e do tamanho dos olhos.

### **Tamanho ideal**

1. Do canto externo do nariz ao canto interno dos olhos encontra-se a linha ideal para o início da sobrancelha.
2. Do canto externo do nariz ao externo dos olhos encontra-se a linha ideal para o término da sobrancelha.
3. Do canto externo da boca até a parte elevada da sobrancelha, centraliza o ponto mais alto da mesma (arcada)



**Obs.:** No caso dos olhos muito próximos, as sobrancelhas devem estar um pouco mais distantes uma da outra e, se forem muito separados, deve-se aproximá-las.

## Defeitos nas Sobrancelhas



- Reta: Fecho a fisionomia
- Angulosa: Dá uma aparência arrogante
- Oblíqua: Dá uma aparência de desagrado
- Meia-lua: Dá uma aparência pesada
- Fina em excesso: Desequilibrada as linhas do rosto e faz saltar os olhos
- Grossa em excesso: Carrega a fisionomia, diminuindo a beleza dos olhos.

**Para descolorar, use a seguinte técnica:**

Óleo descolorante (ou tinta clara) mais água oxigenada de 30 volumes (6 gotas). Aplique com cotonete, friccionando a raiz nos dois sentidos. Observe o grau de descoloração desejada. A freqüência de descoloração é de 15 em 15 dias.

## Como depilar as sobrancelhas



- Escolha a pinça correta (as melhores têm pontas finas em diagonal).
- Antes de iniciar a depilação, esterilize a pinça e se sua cliente sentir muita dor, passe uma pomada anestésica.
- Segure a pinça levemente inclinada e tire os pêlos no sentido em que nascem, um a um, com movimento brusco e rápido.
- Comece pela fileira inferior.
- Evite depilar a parte superior, amenos que a cliente peça.
- Escove os fios intensamente e depois penteie as sobrancelhas na direção do seu formato natural, evitando os excessos superiores e inferiores.

- Após a depilação, aplique um gel calmante.
- Caso necessite de correção, usar lápis fazendo pequenos riscos imitando os pêlos.

## Pré-Maquiagem

Chamamos de pré-maquiagem, as etapas que realizamos antes da aplicação dos produtos na pele. São estes:

- Remoção de restos de maquiagem, com demaquilante.
- Higienização da pele, com os passos básicos de limpeza, tonificação e hidratação.
- Depilação das sobrancelhas e buço.

## O que é preciso para se fazer uma Maquiagem

- Estudar previamente os traços fisionômicos
- Analisar o tipo de pele
- Observar o tipo físico
- Saber a roupa que deverá ser usada
- Saber a hora que deverá ser usada
- Conhecer o evento
- Traçar o perfil psicológico

## Tipos de Maquiagem

### **- Make-up Básico**



- Aplique corretivo sobre os olhos e imperfeições e espalhe a base de maneira uniforme (se for pancake, dispensa o uso do pó facial).
- Espalhe com pincel grosso o pó facial e retire o excesso com lenço de papel.
- Nos olhos, espalhe por toda a pálpebra uma sombra básica (clara). Passe sombra de modelagem rente as pálpebras inferiores (globo ocular).
- Use rímel (duas camadas) e retire o excesso com pente próprio.
- Nas sobrancelhas, use sombra ou lápis com tom próximo aos dos pêlos, escove e passe rímel incolor.
- O blush deve ser usado de acordo com o formato do rosto (redondo: verticalmente, comprido: horizontalmente)

### **- Make-up Sofisticado**

- Trabalhe o rosto, cubra toda a pálpebra com sombra cintilante, use uma segunda sombra mais escura por todo o globo ocular. Com esta sombra dê um risco desde o centro das pálpebras inferiores até o inicio do osso orbital.
- Trabalhe esta sombra de maneira com que fique um bico nos cantos externos dos olhos. Com pincel fino e úmido passe a primeira sombra (cintilante) nas pálpebras inferiores, do canto interno até o meio, juntando as duas sombras.
- Delineie os olhos com sombra úmida (escura).



- Trabalhe as sobrancelhas. Use rímel (três camadas). Passe o blush.
- Use sombra iluminada logo acima do blush, o truque funciona para realçar o olhar. Nos lábios passe batom, brilho ou gloss.

Esse make-up tem o nome técnico de **Diagonal Fechada**.

### - Make-up Elegante



- Trabalhe o rosto uniformizando-o e espalhe por toda a pálpebra sombra iluminadora, use o tom mais claro, com sombra escura e úmida. Passe mas pálpebras superiores e inferiores delineando bem os olhos. Trabalhe as sobrancelhas.
- Use o rímel. Passe o blush. Nos lábios use o batom da mesma tonalidade do blush.

### - Make-up Romântico



Esse make-up deverá ser trabalhado com sombra clara e iluminadora.

- Use delineador nas pálpebras superiores, ultrapassando o canto externo dos olhos.
- Sombra ou lápis nas sobrancelhas. Somente uma camada de rímel. Blush na mesma tonalidade da sombra. Batom claro.

### - Make-up Fashion I



O segredo deste look é investir nos olhos.

pálpebras superiores. Use a primeira sombra e passe nas pálpebras inferiores do canto interno até o meio.

- Trabalhe as sobrancelhas. Use o rímel (4 a 5 camadas, levando nos cantos externo). Use o blush. Use o batom cor de boca com gloss transparente. Esse make-up tem o nome técnico de **Diagonal Aberta**.

### - Make-up Fashion II



- Após preparar o rosto, espalhe por toda a pálpebra, sombra iluminadora.
- Use uma segunda sombra de modelagem por todo o globo ocular. Em seguida, com sombra de modelagem, faça um risco do osso e engrosse um pouco para dentro.
- Use delineador somente nas pálpebras superiores riscando até o final da sombra de modelagem.
- Use bastante rímel levantando nos cantos externos. Trabalhe as sobrancelhas. Use batom de preferência no tom opaco com gloss transparente. Use blush. Esse make-up tem o nome técnico de **Folha**.

## - Make-up Fashion III



- *Após preparar o rosto, espalhe por toda a pálpebra sombra iluminadora.*
- Use uma segunda sombra de colorir por todo o globo ocular. Em seguida, com sombra de modelagem, passe por todo o osso orbital até o canto interno do olho. Umedeça um pincel e delineie os olhos, pálpebra superior e inferior com essa sombra de modelagem.
- Use bastante rímel. Trabalhe as sobrancelhas. Use o blush. Na boca, use batom opaco com brilho transparente.

Esse make-up tem o nome técnico de **Dividido**.

### Dicas Importantes:

- Se as manchas persistirem depois de aplicar a base ou o corretivo usa-se o pancake e logo após, o Pó facial ou o pó compacto.
- 3<sup>a</sup> Idade:

Hidratar. Misture creme hidratante com a base e espalhe com esponja úmida. Não usar delineador.

- Técnica de Rejuvenescimento

Após a higienização risque com lápis branco todas as linhas de expressão. Passe corretivo claro e estique com esponja úmida. Comece o processo de maquiagem. No final risque novamente com lápis branco e espalhe com o dedo.

Maquiagem é função direta de luz, portanto a iluminação ideal para o tipo de trabalho será uma mistura de luzes (branca ou fria e amarela) para evitar deturpação de tonalidades que ambos os tipos de luzes podem vir a acarretar.

O maquiador emprega os mais diversos cosméticos, não somente porque deve saber harmonizar os traços fisionômicos, corrigindo se necessário, pequenas imperfeições na estrutura da pele e também utilizando tonalidades adequadas.

Evita-se com esse procedimento que a maquiagem fique pesada e grotesca.

## **Seqüência de uma Maquiagem Perfeita**



1. Depilar as sobrancelhas
2. Limpar a boca com lenço de papel
3. Limpar os olhos com demaquilante próprio
4. Limpar o rosto com creme ou loção de limpeza
5. Tonificar
6. Hidratar
7. Usar colírio ou soro fisiológico
8. Aplicar secativo (se houver espinhas)
9. Aplicar lápis branco (se houver linhas de expressão)
10. Aplicar corretivo
11. Aplicar base ou pancake
12. Aplicar pó compacto ou facial
13. Aplicar sombras
14. Modelar os olhos
15. Aplicar máscaras nos cílios
16. Pintar e escovar as sobrancelhas
17. Aplicar blush
18. Aplicar batom e brilho nos lábios
19. Fazer retoques finais, tais como intensificar o blush, corrigir excessos e iluminar.

### **Aplicação do Lápis Branco**



Aplicar o lápis branco quando existirem linhas de expressão. Pressionar com uma esponja umedecida e aplicar corretivo.

## Aplicação do Corretivo



### **Analise do rosto:**

- Observe os traços (se são retangulares ou não)
- Observe a forma das sobrancelhas (se estão em harmonia com o tipo e estrutura do rosto)
- Observe a expressão geral do rosto
- A tonalidade e o colorido da pele:
  - Pálida
  - Amarelada
  - Dourada
  - Vermelha
  - Rosada

Quanto ao colorido propriamente dito:

- Branca
- Morena Clara
- Morena Média
- Morena Escura
- Negra

## Conceito de Corretivo



Ao analisar a estrutura de um rosto, você encontrará qualidades e defeitos. Realçar as qualidades e esconder os defeitos é perfeitamente possível, desde que você saiba combinar os efeitos “claro-escuro”. Em princípio você clareia o que deseja aumentar e/ou realçar e escurecer o que deseja disfarçar e/ou diminuir.

### **Existem dois tipos de Corretivos Essenciais**

- Corretivo de pele (claro)
- Corretivo de formato (escuro)

O corretivo de pele disfarça olheiras, manhas, espinhas e outras imperfeições da pele. O corretivo claro contém retina, cujo uso contínuo suaviza olheiras, e a vitamina E previne o envelhecimento.

Podemos usá-lo antes e depois da base. Com as pontas dos dedos espalhe o produto com movimentos tamborilar (leves batidinhas), partindo do canto externo na pálpebra superior.

### **Observação:**

- Usa-se o corretivo escuro para modificar o nariz, mas neste caso, deve ser aplicado antes da base, para poder ser mais facilmente esbatidos.
- Sombras escuras para os olhos devem ser utilizadas como cosméticos, no final da maquiagem.

### **Onde usar o corretivo claro**

- Olheiras (pálpebras inferiores)
- Pálpebras superiores
- Linhas de demarcação
- Espaços a serem aumentados (testa, queixo, têmporas)
- Dorso do nariz

### **Usa-se como corretivo claro:**

Base ou pó compacto claro, ou creme ou bastão próprio para disfarçar olheiras.

### **Onde usar o corretivo escuro**

- Lados do nariz
- Ponta do nariz
- Maças do rosto
- Espaços a serem diminuídos (testa, queixo, têmporas)

### **Usa-se como corretivo escuro:**

Pó compacto marrom opaco, blush ou lápis marrom esbatido ou a mistura de ambos se for necessário.

### **Correção do Nariz**

O maquiador deve ser sensível para perceber o que, através da maquiagem, pode ser valorizado no rosto do cliente.

O maquiador também deve ter em mente que nem todas as pessoas se orgulham tanto do nariz aquilino a ponto de querem destacá-lo ainda mais, nem de desfilar aquela bolinha fofa do nariz. Cabe ao maquiador descobrir os gostos e as preferências do cliente durante a conversa que antecede a maquiagem. E é claro, ele deve conhecer as técnicas de correção.

A maquiagem corretiva para o nariz é bem fácil. Usando-se a técnica de escurecer e clarear, é possível suavizar formas ou realçar o traçado do nariz. O efeito de luz e sombra não é mágica. Mas apenas ilusão de ótica. Vejamos então como corrigir os diferentes formatos de nariz.



### - Nariz Achatado



Se o objetivo é afiná-lo, recomenda-se:

- Escurecer as laterais do nariz em linha reta.
- Clarear a parte central do nariz.

### - Nariz Grande



Geralmente o nariz grande é largo e comprido.

- Aplique uma base dois tons mais escura nas laterais do nariz, começando logo abaixo das sobrancelhas.
- Aplique a mesma base na ponta do nariz e das narinas.
- Esfume bem para disfarçar os limites das cores.

### - Nariz Comprido



Se o objetivo é encurtá-lo, recomenda-se:

- Escurecer a ponta do nariz
- Clarear as laterais do nariz
- Esfume bem para disfarçar os limites das cores.

### - Nariz com Saliência (aquilino)



- Aplique uma base dois tons mais escura na saliência e esfume bem para disfarçar os limites de cores.

### - Nariz Torto



Se o objetivo é centralizá-lo, recomenda-se:

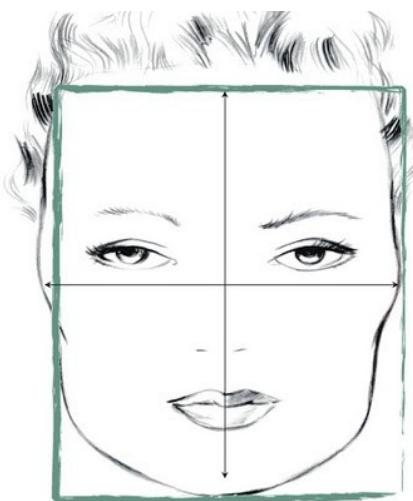
- Escurecer somente a lateral irregular em linha reta
- Clarear a lateral oposta, se necessário.

### Observação:

- Claro: Afasta e ressalta
- Escuro: Aproxima e aprofunda
- Traçados Externos: Aumentam
- Traçados Internos: Diminuem

## Correções de Rosto

### ROSTO QUADRADO



Ângulos proeminentes. O rosto é quase tão largo quanto comprido:

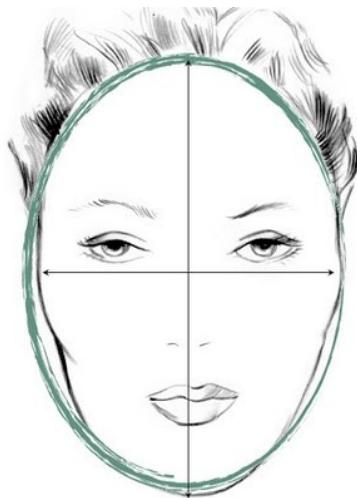
#### **Como Aplicar**

*Aplique o blush diretamente nas maçãs do rosto.*

*Esfumaça(esbata) no sentido ascendente, numa linha curva em direção à têmpora, para alongar o rosto.*



### ROSTO OVAL



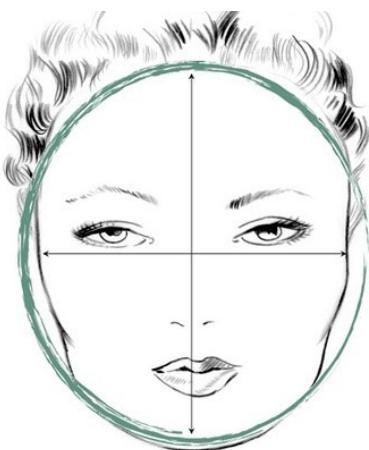
Ângulos suaves. O rosto é mais comprido do que largo:

#### **Como Aplicar**

*Aplique o blush diretamente nas maçãs do rosto. Esfumaça(esbata) no sentido levemente ascendente, numa linha reta em direção à têmpora, para alargar o rosto.*



### ROSTO REDONDO

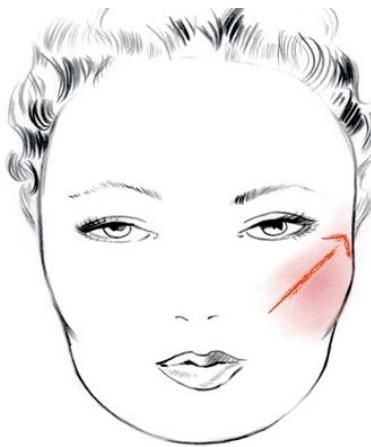


Ângulos suaves. O rosto é quase tão largo quanto comprido:

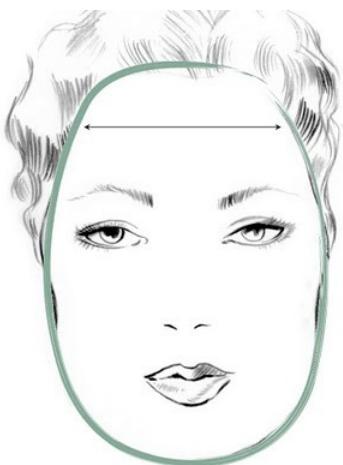
#### **Como Aplicar**

*Aplique o blush ligeiramente abaixo das maçãs do rosto.*

*Esfumaça(esbata) no sentido ascendente em direção à têmpora, para proporcionar ângulos ao rosto.*



## ROSTO TRIANGULAR



Ângulos suaves ou proeminentes. A testa não é tão larga quanto o centro do rosto ou a linha do maxilar:

### Como Aplicar

Aplique o blush diretamente nas maçãs do rosto. Esfumaça(esbata) numa linha ligeiramente curva em direção à têmpora, para suavizar o rosto.



## ROSTO EM FORMA DE CORAÇÃO



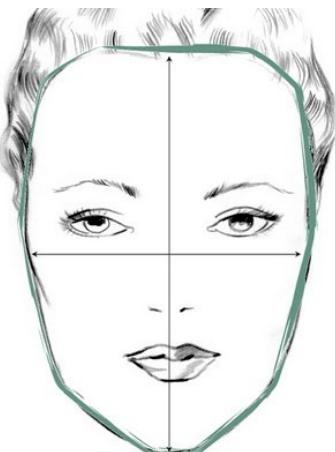
Ângulos suaves. A testa é mais larga do que o centro do rosto e do que a linha do maxilar:

### Como Aplicar

Aplique o blush diretamente nas maçãs do rosto. Esfumaça(esbata) no sentido ascendente em direção à têmpora e no sentido descendente em direção à linha do maxilar.



## ROSTO RETANGULAR



Ângulos proeminentes. O rosto é mais comprido do que largo:

### Como Aplicar

Aplique o blush numa pequena extensão da maçã do rosto. Esfumaça(esbata) numa linha reta em direção à orelha, para alargar o rosto.



## **Seguindo as demonstrações acima, veja as explicações de cada item.**

Segundo a estrutura óssea, o formato do rosto pode ser:

### **- Rosto Oval**

Pela harmonia de suas linhas, o rosto oval sempre foi considerado a forma ideal. Sua maquiagem será então normal e sem correções.

### **- Rosto Redondo**

É o rosto mais comum, tem formato de lua cheia e as larguras são iguais.

#### **Correção:**

- Aplique corretivo escuro na parte inferior do rosto mais acentuadamente. E de forma vertical nas maçãs do rosto, para criar angulosidade com o blush.

### **- Rosto Quadrado**

É o rosto que tem mais ou menos as medidas nas larguras da testa, do maxilar superior e do maxilar inferior, o comprimento do rosto é quase igual à largura.

#### **Correção:**

- Aplique corretivo claro abaixo das maçãs do rosto e o corretivo escuro nas laterais do rosto, no centro do queixo, abaixo dos ossos molares em forma triangular, esbatido em direção às têmporas.

### **- Rosto Triangular**

É o rosto que tem forma de pêra. Testa estreita que vai alargando até chegar ao queixo largo.

#### **Correção:**

- Aplique corretivo escuro no maxilar inferior para afinar o queixo largo e use o corretivo claro nas partes laterais de testa.

### **- Rosto Triangular Invertido**

É o rosto que se assemelha a um coração e é chamado de triangular invertido. Com testa larga e ao chegar ao maxilar superior começa a estreitar-se em direção ao maxilar inferior onde tem o queixo pontiagudo.

#### **Correção:**

- Proceda como o rosto redondo, criando ângulos na parte inferior do rosto com o corretivo escuro. Aplique corretivo claro nas partes laterais da testa para dar maior amplitude, equilibrando assim o rosto. Use corretivo escuro nas maçãs do rosto em forma vertical sem alcançar as têmporas, com o blush.

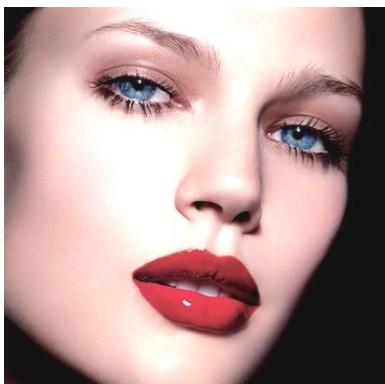
### **- Rosto Losangular**

É o rosto que tem a testa estreita que vai alargando até chegar às maçãs proeminentes do rosto. A partir daí afinando até chegar ao queixo estreito.

#### **Correção:**

- Aplique corretivo claro nas partes laterais da testa e no maxilar inferior. Como este rosto apresenta as maçãs bem salientes, aplique corretivo escuro sobre elas, o mais afastado possível do nariz.

## Rosto mais Luminoso



- Misture um pouco de base líquida ou cremosa do tom da sua pele com um pouco de pó facial com partículas difusoras de luz (elas iluminam a pele e suavizam as linhas de expressão).
- Se não encontrar esse tipo de produto, pode substituí-lo por um pouco de blush ou sombra bronze, ou dourado, ou prateado.
- Depois de misturar bem, aplique com um pincel chato nas maçãs do rosto e nas outras áreas que deseja iluminar e espalhe para os lados dando toquinhas com os dedos.

- Se sua pele for clara, use um pó, blush ou sombra prata.
- Se tiver uma tonalidade mais morena, use pó, blush ou sombra dourados.
- Se for bem escura, prefira produtos em tons bronze.

Se a camada de base ficou grossa de mais, umedece uma esponja com água fria e use para pressionar levemente todo o rosto. Isso vai remover o excesso do produto e um efeito muito mais suave.

## Cicatrizes



Para amenizar, pelo menos aquelas menores, aplique uma leve camada de gel (o mesmo que você normalmente usa sobre os cabelos) sobre a cicatriz, espalhe para as laterais dando leves toques com as pontas dos dedos e seque com o secador na temperatura mínima (o gel ajuda a uniformizar a superfície da cicatriz.)

Depois passe uma camada de base cremosa e bem pigmentada sobre essa área e espalhe para os lados usando primeiramente uma esponja e depois a ponta dos dedos. Por último, aplique uma leve camada de pó facial translúcido.

**Dica:** Não se maquie em espelhos iluminados com a luz neon. Ela não se permite um controle adequado da maquiagem, podendo induzir você a se maquiar de menos ou de mais.

## Como Camuflar Manchas

Discromias são alterações na coloração natural da pele. Para disfarçá-las, use bases especiais ou coloridas, antes de aplicar os produtos usuais de maquiagem.

- **Tom de pele avermelhado ou violáceo:** Use uma base esverdeada sobre a região e esfume para os lados com a ponta dos dedos.

- **Tom de pele azulado (olheiras e hematomas):** Aplique uma base avermelhada no local.



## Base

Constituem uma tela protetora que prepara a pele para receber outros produtos. O próprio nome já diz: “é a base de tudo”. Atualmente encontramos diversos tipos de base, com finalidades distintas que protegem a pele ou favorecem a maquiagem dentro de cada necessidade.

A base deve ser escolhida exatamente na mesma tonalidade da pele (tom básico). Pode-se usar sob ou sobre o tom básico, base “clara-escura” para obter efeitos corretivos no rosto.

### Tipos de Base



- **Líquida:** Levemente aquosa (podendo ser mais espessa), dando um leve colorido natural, porém com pouca cobertura.

- **Cremosa:** Levemente espessa ou consistente. Pode ser diluída na aplicação com esponja, dando boa cobertura e colorido, porém deixa uma fina película oleosa.

- **Compacta:** Sua textura é seca, compacta, devendo ser diluída com esponja molhada. Popularmente conhecida como pancake, ideal para encobrir imperfeições, como manchas, espinhas e poros dilatados, dando maior densidade à maquiagem. Indicada para pele oleosa, mista ou normal e em climas quentes. É muito usada em fotografias.

### Modo de aplicação:

Aplique o produto com esponja, com movimentos suaves obedecendo ao sentido dos músculos do rosto. Do queixo para cima, aplique com movimentos ascendentes. No pescoço e no colo, com movimentos descendentes partindo do queixo em direção ao colo esfumaçando para dar o acabamento.

Para fixar a base, umedeça um lencinho em água gelada, torça para tirar o excesso e pressione delicadamente contra a pele do rosto, depois de aplicar o produto.

As bases compactas devem ser retiradas da embalagem com esponja umedecida, paliçadas por cada região do rosto sendo esticada a seguir com esponja seca.

### Observação:

Para que a camada da base fique mais fina e uniforme, distribua sobre o rosto com o auxílio de uma esponja umedecida em água fria ou mesmo gelada ou ainda em loção tônica ou adstringente dependendo do seu tipo de pele. Se sua pele apresenta defeitos de estrutura e coloração, deve ser usada uma base mais espessa em pancadinhas.

Só dê por terminada a aplicação da base, após verificar se o rosto se encontra completamente coberto e de maneira uniforme.

Não se esqueça do pescoço, por mais aproximados que sejam as tonalidades de sua pele e da base, se não estender a base além do queixo, o efeito será de máscara.

## Pó Facial



É composto por minúsculas partículas de minerais, como dióxido de titânio e óxido de zinco, amido e colorantes. Quanto mais leve, soltinho e translúcido (transparente) for o pó, melhor será o resultado da maquiagem.

**Dica:** Procure na embalagem referências a partículas micronizadas. Pós desse tipo garantem uma cobertura melhor, pois têm partículas menores.

A aplicação tem por finalidade eliminar o brilho deixado pela base e dar um acabamento aveludado a pele, conferindo um efeito natural e uniformizado o tom.

O pó facial, também conhecido como pó fino, deve ser da mesma intensidade (colorido) da base, nunca mais claro, ou mais escuro pra não manchar a maquiagem. Mantém a hidratação da pele e tem durabilidade prolongada.

### **Tipos de Pó Facial**

- **Pó facial translúcido:** Em geral é transparente, ou seja, neutro, não altera a tonalidade da base. Podemos encontrar pó translúcido nos tons opaco e cintilante.
- **Pó facial claro e médio:** Tem finalidade realçar ou mesmo iluminar pontos estratégicos.
- **Pó facial escuro:** Em especial é utilizado em mulatas ou negras, o qual não altera a tonalidade negra. Pode ser utilizado para disfarçar volumes ou proeminências no rosto.

### **Modo de Aplicação**

O pó facial pode ser fixado no rosto por meio de pincel próprio, pressionando-o sobre a pele e retirando o excesso de cima para baixo.

## Sombras Compactas



Na maquiagem dá-se grande importância aos efeitos obtidos pelas sombras compactas. Realça, dar vida e expressão ao olhas, além de ajudar a disfarçar imperfeições. São utilizadas para dar um colorido especial as pálpebras.

As sombras compactas dão maior fixação e melhor resultado no acabamento quanto ao esfumaçado.

Em princípio, usam-se três tonalidades básicas de sombras compactas com os seguintes objetivos:

- Modelar
- Colorir
- Iluminar

Modela-se a partir do canto externo do olho, colora-se a parte do olho propriamente dito e ilumina-se parte da pálpebra superior próxima as sobrancelhas.

### **Observação:**

- A sombra de **modelagem** é sempre escura. A sombra de **colorir** é quase sempre colorida e a sombra de **iluminação** é sempre clara.
- Excesso de sombra preta ou grafite “suja” o olho e carrega a maquiagem.
- Azul claro, verde claro e turquesa podem tornar a maquiagem espantada.
- Azul marinho ou verde escuro tentem a colorir uniformemente o olho se aplicadas de maneira uniforme.
- Sombra branca reflete 100% a luz, portanto faz com que o olhar fique muito brilhante.
- Sombra prateada ou azulada entristece a fisionomia.

### **Harmonia de Cores**



O corretivo, a base e o pó facial harmonizam o tom da pele. As sombras, o blush e o batom harmonizam entre si e com a cor do vestuário. Para facilitar o critério da escolha das tonalidades, agrupamos as cores das roupas em dois esquemas: **Quente** e **Frio**.

No esquema de cores frias há a predominância de tons azulados e seus vizinhos:

- **Violeta, turquesa, lilás, roxo, ameixa, vinho, rosa, salmão, prata e grafite.**

No esquema de cores quentes há a predominância de tons luminosos:

- **Amarelo, laranja, bege, vermelho, coral, verde, oliva, bronze, caramelo, pérola, berinjela (verde escuro + verde), dourado e marrom.**

No caso de roupa branca ou preta, que são cores neutras, a classificação estará na dependência direta dos acessórios (cinto, bolsa e sapatos), bijuterias e echarpe.

## Maquiagem dos Olhos



Tem como principal finalidade realçar a beleza dos olhos (os olhos transmitem a beleza interior). Sabe-se que através do uso da sombra, podemos fazer as correções necessárias a cada tipo, tamanho e característica dos olhos.

Caso haja excesso de sombra colorida, não remova totalmente, faça uma aplicação de pó compacto.

A cor da pele também pode influenciar na escolha da tonalidade da sombra, assim as peles mais claras usam sombras mais claras que as escolhidas para a pele morena.

### **Observação:**

A distribuição da sombra será de acordo com a estrutura anatômica (tipo de olhos) de cada pessoa.

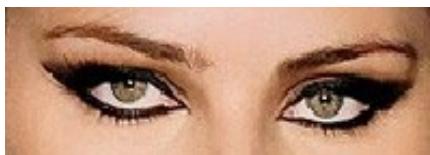
### Sombras adequadas para cada Cor de Olhos



Os tons devem realçar a cor dos seus olhos. Assim, nem tudo que vai cair bem para sua amiga vai cair bem para você também.

## Os tons ideais

### - Olhos Castanhos Esverdeados



Pedem sombras violetas, pratas, rosas claro, mel, cobres, cinzas, marrons, grafites. Se você usar preto ou prateado, eles vão ficar mais escuros com o rosa claro e ficam puxados para o mel.

### - Olhos Azuis



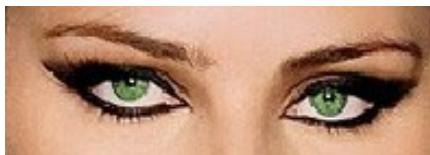
Pedem sombras bronze, douradas e marrons. Evite tons da família laranja.

### - Olhos Acinzentados



Ficam bem com sombras azuis, lilás, grafites ou pretas. E devem ser iluminados com toques de dourados junto às sobrancelhas. Passe longe das sombras pratas e cinzas que são cores muito próximas ao tom natural desses olhos.

### - Olhos Verdes



Serão acentuados se você trabalhar com variações de cobre, marrom, mel, cinza, grafite. Mas não ficam bem com sombras azuis (por causa do contraste) e com as amarelas que “apagam” esse tom de olho.

### - Olhos Pretos



Combinam com praticamente todas as cores, mas ficam ainda mais escuros quando são maquiados com tons claros e contornados por lápis preto. Só tomem cuidado com as sombras verdes, elas podem deixar o rosto muito pálido.

### - Olhos Castanhos



Combinam com sombras bronze, cobre, verdes, laranjas, azuis, lilás e pretas. Por outro lado, certos tons de marrom não são indicados por terem uma cor muita parecida com o castanho.

### - Olhos Cor de Mel



Pedem sombras douradas, verde ou salmão, mas não se destacam com azul.

## **Tipos de Olhos**

Existem quatro tipos de olhos e mais algumas características que os diferem:

Olhos amendoados:



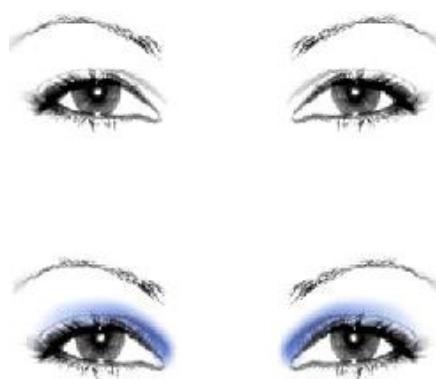
Olhos fundos:



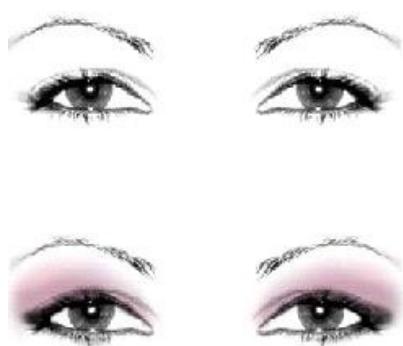
Olhos caídos:



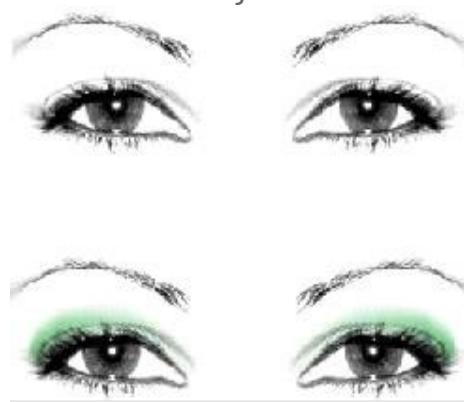
Olhos afastados:



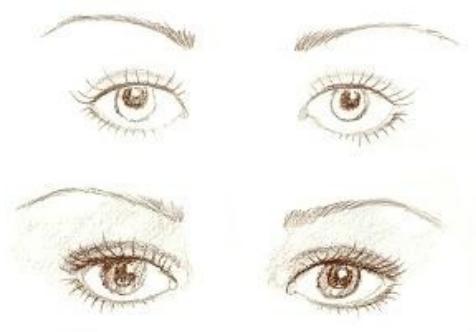
Olhos cerrados:



Olhos juntos:



Olhos redondos e abertos:



Olhos Orientais:



### - Olhos Redondos

Realce a zona de transferência (globo ocular ou côncavo) com sombra escura, em forma ascendente. Sombra de colorir igualmente ascendente e em pouca quantidade. Ilumine bem a parte rente a sobrancelha.

### - Olhos Caídos

Dê um movimento ascendente, começando por elevar as extremidades das sobrancelhas. Aplique sombra de modelagem somente no final do olho, esbatendo-a para cima e para dentro. A sombra colorida é usada a partir d canto interno do olho.

### - Olhos Juntos

Clareie o canto interno e escureça bem as extremidades. Dê um movimento ascendente às sobrancelhas e depile-as entre os olhos.

### - Olhos Distantes (separados)

Aplique sombra escura no canto interno para criar a ilusão de serem mais aproximados. Evite depilar as sobrancelhas perto do nariz e quando necessário complete-as com lápis. No canto externo dê uma terminação discreta e arredondada.

### - Olhos Proeminentes (salientes)

Evite sombras cintilantes, dando preferência às foscas. Escureça as pálpebras desde a linha dos cílios até a zona de transferência. Use sombra de modelagem de forma ascendente.

### - Olhos Fundos

Desenhe as sobrancelhas de acordo com o rosto, clareie a zona de transferência e não clareie muito a parte óssea (entre as sobrancelhas). Aplique sombra de modelagem no final dos olhos de forma ligeiramente ascendente e use sombra média para colorir.

### - Olhos Amendoados

Quando forem bem abertos resta ao profissional personalizar e sofisticar bem a maquiagem. Quando a pálpebra for saliente (tipo oriental) usar bastante sombra escura no canto externo, traçando uma linha paralela a zona de transferência, dando profundidade.

### - Olhos Orientais

Crie uma dobra para os olhos coma sombra escura, esfumando-a para cima. Aplique a sombra clara entre a dobra do olho e a raiz dos cílios e também junto à sobrancelha.



### Modelar os olhos com lápis

Na concepção da maquiagem, usa-se o lápis como auxiliar na maquiagem dos olhos. Definem e realçam o olhar, permitindo criar efeitos de maquiagem. Possui traço fino e cor intensa.

#### **Observação:**

- Lápis escuro (preto, marrom, verde escuro, violeta, azul marinho e cinza) se usado na pálpebra superior, rente aos cílios, aprofunda os olhos.
- Lápis usado na borda externa da pálpebra inferior deve ser mais claro e suave do que o da pálpebra superior.

- Lápis preto aplicado por dentro da pálpebra inferior diminui os olhos.
- Lápis colorido aplicado por dentro da pálpebra inferior da mais vivacidade ao olhar.
- Lápis aplicado entre os cílios pode ser substituído por delineador líquido ou sombra escura.
- Lápis aplicado rente aos cílios pode ser substituído por sombra molhada ou pincel próprio.
- Lápis branco aplicado por dentro da pálpebra inferior aumenta os olhos.
- Lápis preto aplicado por fora da pálpebra inferior aumenta os olhos.

## Como Escolher o Lápis



O grande segredo é comprar aquele que tenha uma textura adequada à área do rosto onde vai ser utilizado:

- Para realçar as sobrancelhas, escolha um lápis mais firme.
- Para contornar os olhos, prefira um produto de textura intermediária, nem muito duro nem muito mole
- Para delinear a boca, compre um lápis de textura bem macia. Ele deve deslizar sobre a pele delicada dos lábios sem agredi-la.

## Observação:

Na hora de adquirir seu lápis de maquiagem, verifique se ele desliza bem sobre a pele, traçando um risco na parte de cima da mão. Qualquer tipo de lápis deve escorregar fácil, mesmo os mais duros, como os usados para as sobrancelhas.

Para dar efeito desejado, todo lápis deve estar sempre bem apontado. Use um apontador apropriado ou um estilete para conseguir isso e também não se esqueça de mantê-lo tampado quando não estiver usando.

## Aplicação de Máscara nos Cílios



Define os cílios deixando-os alongados e naturalmente curvados. A máscara pode ser utilizada tanto nos cílios inferiores quanto nos superiores.

- Retire o excesso do produto com pincel e incline levemente a cabeça para trás.
- Puxe levemente a pálpebra superior e aplique o produto partindo da raiz para a ponta, tanto na parte superior quanto na inferior dos cílios.
- Se quiser os cílios mais volumosos é só repetir a aplicação.

A máscara preta fica bem com qualquer cor de vestido e para todas as horas do dia. Querendo os cílios mais espessos, aplicar base nos cílios e logo após aplicar a máscara.

Na hora de escolher a máscara, fique esperta: a máscara para cílios deve ser um líquido viscoso e fluido, para valorizar os cílios sem deixá-los “emplastados”.



## Observação:

Se você tiver uma máscara para cílios endurecida, pingue duas ou três gotas de água destilada (que você compra em farmácias) dentro do tubinho e misture bem usando o próprio aplicador. Você vai conseguir uma mistura homogênea.

Os melhores produtos são aqueles bem fluidos e fáceis de aplicar.

## Máscara Preta X Máscara Transparente: Quando usar?



- De dia é melhor utilizar máscara transparente, porque os cílios ficam mais naturais.

- De noite, uma ou duas camadas de máscara preta dão um super efeito aos cílios.

**Exceção:** No caso de cílios curtos, use a máscara preta nas duas situações, pois neste caso a máscara transparente não faz nenhum efeito.

## Cílios Postiços



Se quiser realçar ainda mais o olhar, coloque cílios postiços. Mas é preciso tomar alguns cuidados, porque a região dos olhos é muito sensível e o resultado deve ser o mais natural possível.

- Na hora da aplicação, a pinça é um curinga. Com ela você segura, coloca e fixa os cílios postiços.
- Utilize cílios postiços que tenham curvatura e comprimento parecidos com o da cliente.
- Passe cola junto ao contorno dos cílios superiores, usando o aplicador da embalagem. Tome cuidado para não deixar cair nos olhos e não exagere, pois irá ficar difícil disfarçar a marca da cola e tirar os cílios postiços depois.
- Use a pinça para tirar os cílios da embalagem e encaixá-los acima da linha dos cílios naturais.



- Com a base da pinça, pressione levemente a “raiz” dos cílios postiços contra a pele para deixá-los firmes.
- Para disfarçar a linha branca da cola, use o delineador que foi aplicado antes da colocação dos cílios. Deve-se tomar cuidado, pois os cílios postiços devem ficar completamente unidos aos cílios naturais.
- Depois maquie os olhos como de costume, usando também a máscara para cílios.

## Para retirar os cílios postiços

Puxe-os delicadamente pelo canto externo do olho. Depois retire a maquiagem normalmente. Antes de guardar os cílios postiços, limpe-os colocando de molho em um recipiente com adstringente ou álcool, escove-os com uma escovinha pequena da base para a ponta dos cílios.

**Truque:** Na hora de colocar os cílios postiços, puxe levemente a pálpebra para a lateral. Assim os cílios naturais se abrem e você pode colocar os postiços encaixando-os nos vãos que se formam.

## Cílios em Tufos

Os cílios em tufos são os que dão uma aparência mais natural, pois você pode colocá-los de acordo com a necessidade.

- Segure o tufo com a pinça e aplique uma pequena gota de cola na base. Aguarde 30 segundos para a cola secar. Os cílios devem ser colocados depois da pintura dos olhos.

### Batom



### Lápis para os lábios



Desenha com precisão o contorno dos lábios. Só se modifica a forma dos lábios, quando estes forem muito grossos, finos ou fora de equilíbrio.

#### Lábios Finos



Com o lápis labial, contornar os lábios por fora do traçado normal, bem rente ao arco natural dos lábios, preenchendo de preferência com batom claro e uma camada de brilho para disfarçar a correção.

#### Lábios Grossos



Contorne os lábios com corretivo claro ou pancake apagando o contorno labial. Pinte os lábios diminuindo-os proporcionalmente com batom médio ou escuro (opaco), tom parecido com o do lápis.

#### Lábios Desiguais



Prefira tonalidades neutras de batom que não contrastam com a cor da pele, ou vivas, que aumentam os lábios. Iguale os lábios com o lápis de contorno da mesma cor do batom. Depois, preencha o lábio com pincel.

## Observação:

- Quando os lábios forem volumosos (carnudos), passe no inferior (centro) um toque de lápis marrom ou mesmo um batom mais escuro.
- Não use batom quando você estiver com herpes, inflamações, cortes ou rachaduras nos lábios. Se não, a situação pode piorar ainda mais.

## Dicas

- Nada de contornar a boca com um lápis muito escuro e depois passar um batom mais claro. O certo é usar um lápis da cor do batom e depois de fazer o traço, esfumaçá-lo para dentro dos lábios com um pincel macio (só depois de aplicar o batom)
- Os restos de batom removam-os da embalagem e coloque-os em uma xícara ou jarra de louva. Aqueça em banho-maria e vá mexendo até obter uma mistura homogênea, então despeje em uma embalagem limpa e espere endurecer. Você acaba de ganhar um batom exclusivo!
- O lápis “segura” o batom nos lábios, evitando que a maquiagem fique borrada. Além disso, o resultado é muito melhor: uma boca bem delineada fica mais bonita.
- Aplique uma leve camada de hidratante antes de usar o lápis e o batom. Mas não erre. Use gel ou loção hidratante e nunca produto muito oleoso que dificulta a aplicação da maquiagem.

## Blush



Use sempre a menor quantidade possível de blush. O exagero em sua aplicação poderá arruinar a sua maquiagem, pois não há pó compacto que disfarce uma mancha de blush provocada pelo excesso.

### Modo de Aplicação:

- De fora para dentro, a partir da raiz dos cabelos, e interiormente, nunca ultrapassando o prolongamento da orelha.
- Aplique duas ou mais vezes em pequenas quantidades até obter a intensidade desejada
- Aplique com leves pinceladas em movimento ascendentes na região protuberante (saliente).
- Pronuncie a letra “ô”, pondo em destaque o osso molar.
- Aplique o blush imediatamente abaixo do osso molar, tendo o cuidado de não aplicá-lo muito abaixo nem muito para perto do nariz, para que o rosto não fique deformado.
- Aplique o restante do pincel também na testa, queixo e nariz para harmonizar o rosto todo, esfumaçando bem para não deixar nenhuma área muito marcada.
- O blush, quanto à posição e inclinação, é aplicado em função do formato do rosto.
  - Quanto mais vertical for o blush, mais comprido parecerá o rosto
  - Quanto mais horizontal for blush, mais largo parecerá o rosto.





## Receitas de Máscaras de Beleza

Verdadeiras poções de vitaminas e minerais, esses cremes devem fazer parte de seu ritual de beleza uma vez por semana. O resultado do investimento é uma pele linda, macia e sedosa.

### Máscara de Morango



Ilumina todos os tipos de pele. A fruta é rica em vitamina C e ácido salicílico que elimina as células mortas.

#### **Ingredientes**

- 6 morangos maduros
- 1 clara de ovo

#### **Preparo:**

Misture a clara e junte os morangos já triturados. Aplique no rosto. Enxágüe após 20 minutos.

### Máscara de Ameixa



Equilibra qualquer tipo de pele. Possui fósforo, vitaminas B e C e potássio.

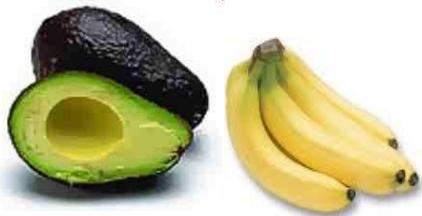
#### **Ingredientes:**

- 6 ameixas grandes e maduras
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de vinagre branco
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de água mineral
- 2 colheres de sopa de maisena

#### **Preparo:**

Triture as ameixas sem caroço. Junte o vinagre, a água e a maisena. Passe no rosto e deixe agir por 10 minutos. Retire com água fria.

## **Máscara de Abacate com Banana**



Hidrata a pele seca. O abacate contém vitaminas A e E, enquanto a banana possui potássio e vitamina A.

### **Ingredientes**

- ½ abacate pequeno
- ½ banana madura amassada

### **Preparo:**

Misture as frutas até formar um purê homogêneo. Espalhe a pasta no rosto. Retire com água fria, depois de aproximadamente 15 minutos.

### **Observação:**

Limpe o rosto, coloque cinco gotas de óleo de calêndula nas mãos, fricione-as e, em seguida, pressione as palmas em toda a extensão do rosto com leves toques. Aplique a máscara de abacate com um pincel.

## **Máscara de Leite em pó com Mel**



Aumenta a firmeza em todos os tipos de pele. O leite combina cobre, fósforo, manganês, magnésio e vitaminas A, B e C.

### **Ingredientes:**

- 1 clara de ovo
- ½ colher de sopa de mel
- ½ colher de sopa de leite em pó

### **Preparo:**

Bata os ingredientes, aplique no rosto e deixe agir por 20 minutos. Enxágüe em água fria.

## **Lista de Material**

- Corretivo
- Lápis Branco
- Base (clara, média e escura)
- Pó Facial: compacto (claro, médio e escuro)
- Sombra (cores variadas)
- Sombra asas de borboleta
- Sombra preta
- Lápis para os olhos (preto e marrom)
- Rímel (preto, marrom e incolor)
- Pinça
- Jogos de pinceis (Prada)
- Pincel 145.2 (tigre)
- Lápis para os lábios (rosa e marrom)
- Gloss
- Batom
- Blush (rosa, vermelho e marrom)
- Demaquilante ou óleo mineral
- Soro fisiológico
- Algodão
- Jaleco
- Loção de limpeza
- Loção Tônica (pele seca e normal)
- Loção adstringente
- Creme hidratante
- Lenço de papel
- Toalha
- Pancake (claro, médio e escuro)
- Esponja
- Secativo
- Faixas
- Delineador
- Curvex
- Tesoura pequena
- Cotonetes

## **Bibliografia:**

Diversos textos e imagens pesquisados na internet  
<http://delineador.com.br/historialinhadotempo.asp>

Apostila desenvolvida pela Professora de Maquiagem **Sueli Santos Mendes**.  
Agradecimento pela colaboração da Professora de Informática Maria Cristina Silva, na criação do design da capa e ilustração desta apostila.

## Makeup's Fashion e outros

