

IMPÉRIA

N A T U R A L B E A U T Y

O que PARAR DE FAZER hoje *se você tem pele oleosa e acne*

Checklist Completo com 30 itens baseados

Como usar este checklist

Marque cada item à medida que você eliminar o hábito da sua rotina. Os itens marcados com **△ CRÍTICO** são os que causam maior impacto negativo imediato na pele oleosa e acneica.

01 — Erros na Rotina de Limpeza

Lavar o rosto mais de 2x ao dia **△ CRÍTICO**

Limpeza excessiva remove o sebo natural e sinaliza à pele para produzir ainda mais óleo como mecanismo de defesa, agravando a oleosidade.

Usar sabonetes com pH alcalino (acima de 7)

O pH natural da pele é entre 4,5–5,5. Sabonetes agressivos desequilibram a barreira cutânea e favorecem a proliferação da bactéria P. acnes.

Esfregar o rosto com bucha ou toalha áspera

A abrasão mecânica inflama os poros já obstruídos, podendo transformar comedões fechados em pústulas e pápulas dolorosas.

Não remover a maquiagem antes de dormir **△ CRÍTICO**

Resíduos de maquiagem ocluem os poros durante horas, criando ambiente propício para proliferação bacteriana e formação de novas lesões.

Usar água muito quente para lavar o rosto

Temperaturas elevadas dilatam os vasos sanguíneos, aumentam a inflamação e podem comprometer permanentemente a integridade da barreira cutânea.

02 — Mitos sobre Hidratar Pele Oleosa

Pular a hidratação porque a pele já é oleosa ▲ CRÍTICO

Pele desidratada produz mais sebo para compensar. Hidratantes oil-free com niacinamida ou ácido hialurônico são essenciais mesmo para peles gordurosas.

Usar cremes com vaselina, lanolina ou óleos comedogênicos

Ingredientes como óleo de coco, óleo de soja e manteigas pesadas têm alto potencial comedogênico — podem obstruir poros e piorar a acne.

Aplicar produtos em pele completamente seca

Produtos como ácido hialurônico precisam de umidade para funcionar. Aplicar em pele seca pode ter o efeito inverso e desidratar ainda mais.

03 — Esfoliação Excessiva e Incorreta

Esfoliar o rosto com acne ativa ▲ CRÍTICO

Esfoliar sobre lesões inflamadas espalha bactérias para outras áreas do rosto, multiplica as lesões e aumenta o risco de cicatrizes permanentes.

Usar esfoliantes físicos grosseiros (açúcar, sal, flocos de aveia, etc)

Partículas irregulares causam microlesões na pele que inflamam os poros. Prefira ácidos químicos suaves como AHA/BHA em baixas concentrações.

Esfoliar mais de 2–3 vezes por semana

A frequência excessiva compromete a barreira cutânea, deixando a pele hipersensível, reativa e mais propensa a inflamações.

04 — Hábitos Diários Prejudiciais

Espremer cravos e espinhas ▲ CRÍTICO

Espremer lesões empurra a infecção para camadas mais profundas, aumenta inflamação e é a principal causa de manchas escuras (hiperpigmentação pós-inflamatória) e cicatrizes.

Tocar o rosto com as mãos sem higienizá-las

As mãos carregam bactérias, oleosidade e resíduos de superfícies. O contato frequente transfere esses agentes diretamente para os poros da face.

Não trocar a fronha do travesseiro com frequência

A fronha acumula sebo, células mortas e bactérias. Troque a cada 2–3 dias, preferencialmente por tecidos de algodão 100% sem alvejantes.

Apoiar o rosto na mão com frequência

Gesto inconsciente mas altamente prejudicial — especialmente durante o trabalho. Pressão e bactérias das mãos resultam em lesões recorrentes no queixo e bochechas.

Usar o celular encostado no rosto

A tela do celular abriga mais bactérias do que uma privada. Limpe a tela diariamente e prefira usar fone de ouvido em ligações longas.

 **05 — O que Comer Está Afetando sua Pele**

Consumo excessivo de laticínios

Estudos associam o consumo de leite (especialmente desnatado) ao aumento de IGF-1, hormônio que estimula glândulas sebáceas e pode piorar a acne.

Dieta com alto índice glicêmico (açúcar, farinha branca, ultra-processados)

Picos de insulina após refeições de alto IG aumentam a produção de andrógenos e sebo. Estudo no JAAD mostrou melhora significativa na acne com dieta de baixo IG.

Beber pouca água ao longo do dia

A desidratação sistêmica impacta a renovação celular, a eliminação de toxinas e pode intensificar a produção de sebo para compensar a falta de hidratação interna.

 **06 — Erros com Protetor Solar**

Não usar protetor solar diariamente ▲ CRÍTICO

A radiação UV piora drasticamente as marcas de acne (hiperpigmentação pós-inflamatória) e dificulta a regeneração. Protetor oil-free é inegociável na rotina.

Usar protetor solar com fórmula oleosa ou comedogênica

Muitos protetores solares contêm ingredientes que entopem os poros. Busque fórmulas com labels "oil-free", "não comedogênico" e textura gel ou fluida.

Acreditar que o sol "seca" as espinhas e é benéfico

Apesar de uma melhora inicial aparente, o sol engrossa a camada córnea, retardando a renovação celular e intensificando obstruções — piora a longo prazo.

07 — Produtos e Ingredientes a Evitar

Usar álcool desnaturado (SD alcohol) como adstringente

O álcool destrói a microbiota protetora da pele, causa irritação e — ao eliminar o sebo em excesso — desencadeia rebote com produção ainda maior de gordura.

Misturar ativos incompatíveis (retinol + vitamina C + ácido juntos)

Combinações incorretas neutralizam efeitos e podem causar irritação severa. Separe os ativos entre manhã e noite conforme compatibilidade de pH e mecanismo de ação.

Usar pasta de dente ou bicarbonato de sódio em espinhas

Remédios caseiros com pH extremo causam queimaduras químicas, hiperpigmentação e comprometem a barreira cutânea — piora em vez de tratar.

Usar produtos com fragrâncias artificiais em pele acneica

Fragrâncias sintéticas são a principal causa de dermatite de contato em cosméticos. Em pele inflamada, potencializam irritação e reações alérgicas.

08 — Fatores Internos que Afetam a Pele

Dormir menos de 7 horas por noite

Durante o sono ocorre o pico de produção de hormônio do crescimento e a maior parte da regeneração celular. A privação eleva o cortisol, que piora a acne.

Negligenciar a gestão do estresse

O estresse crônico eleva cortisol e andrógenos, que aumentam diretamente a produção de sebo e podem desencadear ou agravar surtos de acne.

Não lavar o rosto após o treino

O suor misturado com sebo e bactérias durante o exercício cria um ambiente ideal para acne no corpo e no rosto. Lave o rosto imediatamente após treinar.

Tomar decisões cosméticas sem orientação profissional

A acne tem tipos e causas diferentes. Automedicação com retinoides, antibióticos tópicos ou ácidos em concentrações incorretas pode agravar o quadro e gerar resistência bacteriana.

IMPÉRIA Natural Beauty

A beleza natural começa com os hábitos certos.