



IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM A PELE

**Marli Martins LIMA¹; Milene Ribeiro Ramos de LIMA¹; Hosilene Araújo de SOUZA¹;
Letícia Schirmer CALCAGNOTTO¹**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: marli.m.sud@gmail.com

Sabe-se que a pele, possui um papel importante na defesa do nosso corpo contra as adversidades do meio externo. Para manter a boa saúde cutânea a limpeza e a hidratação agem em conjunto para que a nossa pele esteja funcionando adequadamente, o ato de lavar o rosto diariamente com um sabonete facial específico contribui significativamente com a sua hidratação, já a limpeza contribui para a remoção de agentes externos, células mortas e outras impurezas da pele. Cada pessoa tem um tipo de pele, porém, a pele tem a mesma estrutura básica. Ter uma boa pele é uma questão de saúde, pois ela faz ponte entre o corpo e o meio ambiente. Por isso, absorve fatores externos, como a luz ultravioleta e outros agentes tóxico, evitando que esses agressores atinjam o organismo. Além disso, o uso de Protetor solar é muito importante para a proteção da pele contra os danos causados pelo sol como manchas, câncer e o envelhecimento precoce. Por esse motivo a finalidade desse estudo foi identificar a quantidade de pessoas que tem ou não uma rotina de cuidados diários com a sua pele e se elas fazem uso de produtos específicos e adequados para o seu rosto. O estudo foi realizado através de um questionário, contendo sete perguntas objetivas, para isso, foi utilizado a ferramenta google forms, e o link de acesso foi compartilhado especificamente nas redes sociais como: Instagram, Facebook e Whatsapp. Sendo assim, foram obtidas 104 respostas no total, dentre elas homens e mulheres, sendo 92,2% público feminino e 7,8% masculino, no entanto 30,1% não segue uma rotina de cuidados com a pele, 9,7% segue uma rotina e 60,2% somente o básico. Perguntamos quantos passos tinha a rotina de cuidados dessas pessoas e 47% só lava o rosto, 42% no máximo 3 passos e 11% vários passos, na questão de qual tipo de sabonete essas pessoas usam para lavar o rosto 44,1% usa um sabonete adequado, 28,4% qualquer sabonete e 27,5% o primeiro sabonete que encontrar. Em relação a questão da

2ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



frequência em que essas pessoas realizavam esfoliação da pele, 38,2% não faz esfoliação facial, 33,3% uma vez ao mês e 28,4% uma ou duas vezes por semana e se retiravam a maquiagem antes de dormir, 45,7% das pessoas usam sabonete facial para retirar a maquiagem, 38,3% usa demaquilante e 16% nem sempre retira a maquiagem e dorme com ela. Quanto ao uso de protetor solar, 43,7% das pessoas não usa diariamente o protetor solar, 30,1% só usa em dias de sol forte e 26,2% usa o protetor todos os dias. Em virtude do que foi mencionado, percebe-se que a grande maioria das pessoas não segue uma rotina de cuidados diários com a sua pele, optam por fazer o básico, seja por não ter o conhecimento sobre a necessidade de limpar o rosto ou por não entender a importância do uso de um produto específico, de hidratar com um creme adequado ou mesmo de fazer esfoliação para renovar a pele, de usar um bom demaquilante em vez de um simples sabonete que não retira toda a maquiagem e deixa restos não visíveis ao olho nu. Percebe-se também que não fazem uso de protetor solar com frequência.

PALAVRAS-CHAVE: Pele; Saúde; Cuidados.