



DESAFIO

Adeus nariz
de morango

BÁRBARA FIGUEIREDO

Sou biomédica esteta especialista em estética regenerativa da pele e tricologia aplicada. Minha atuação é guiada pelo estudo da biologia cutânea e dos mecanismos que realmente sustentam a saúde e a beleza da pele.

Mas a minha busca por esse conhecimento começou muito antes da formação acadêmica. Durante anos, **eu mesma enfrentei uma frustração estética que você conhece bem: os pontinhos escuros no nariz.**

Passei por diferentes profissionais e tentativas de resolver, mas os resultados eram sempre temporários e superficiais. Aquilo me despertou uma pergunta que mudou completamente o rumo da minha carreira: **por que tratamos tantos sinais da pele sem entender profundamente o que está acontecendo nela?**

Foi essa inquietação que me levou a aprofundar meus estudos em fisiologia cutânea, cosmetologia e terapias regenerativas. Eu queria compreender a pele além da superfície, investigando seus processos biológicos para **encontrar abordagens realmente eficazes e respeitosas com a sua estrutura.**

Hoje, **compartilho esse conhecimento para ajudar outras pessoas** a entenderem melhor a própria pele e **construírem rotinas de cuidado baseadas em ciência, individualidade e resultados naturais.** Porque, para mim, a beleza facial sempre começa na pele — e quando ela está estruturada e saudável, todo o resto se harmoniza.

Rohen • Yokochi • Lütjen-Drecoll

8^a

EDIÇÃO

Anatomia Humana

Atlas fotográfico de
anatomia sistêmica e regional

Não é possível parar as glândulas sebáceas de produzirem sebo. Mas existem estratégias para regular essa produção, e principalmente, **evitar a formação dos pontinhos pretos na face.**

E é exatamente isso que você irá aprender a fazer. Com estratégia clínica e embasamento científico.

Com **alguns ativos específicos, com evidência científica e passo a passo estratégico, em 7 dias você já verá melhora** no aspecto do nariz. Ter ele lisinho, sem a dor da limpeza de pele. **Apenas tratando em casa.**

Notificação

Esse material está protegido pela lei 9.610/98 - direitos autorais - e sua violação é crime, punido com prisão e multa, sem prejuízo da busca e apreensão do material e indenizações patrimoniais e morais cabíveis.

Todos os direitos sobre ele estão reservados.

Seu uso é exclusivo para uso pessoal e você **NÃO TEM PERMISSÃO** para vender, distribuir gratuitamente, copiar e reproduzir integral ou parcialmente este conteúdo em sites, blog, jornais, mídias sociais, impresso ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídias.

Termo de consentimento

Este protocolo foi **desenvolvido com base em princípios de prática baseada em evidências e em conhecimentos científicos atuais sobre fisiologia da pele e cosmetologia**. No entanto, é importante compreender que cada organismo possui características biológicas individuais e pode responder de maneira diferente às mesmas estratégias de cuidado.

Por essa razão, **não é possível garantir ou prometer resultados específicos**. Os **efeitos obtidos podem variar de pessoa para pessoa**, dependendo de fatores como tipo de pele, condições pré-existent, rotina de cuidados, produtos escolhidos, fatores hormonais, ambientais e adesão correta às orientações propostas.

Embora as estratégias apresentadas utilizem ativos cosméticos amplamente empregados em cuidados com a pele, **existe a possibilidade de ocorrência de reações adversas**, como irritação, sensibilidade, vermelhidão, descamação, ardência ou outras intercorrências cutâneas.

Ao perceber qualquer sinal de reação indesejada ou desconforto persistente, recomenda-se suspender imediatamente o uso dos produtos e procurar orientação profissional.

Este material possui caráter educativo e informativo e **não substitui avaliação individualizada e diagnóstico clínico**. O uso das orientações aqui descritas é de responsabilidade do próprio usuário, que declara estar ciente das informações acima.

Porque alguns narizes têm pontinhos pretos?

Os pontinhos escuros do nariz, na maioria das vezes, não são cravos verdadeiros, mas filamentos sebáceos oxidados. Eles fazem parte da estrutura normal do folículo e existem para conduzir o sebo até a superfície da pele. O que faz esses filamentos ficarem aparentes é uma combinação de fatores: acúmulo de sebo mais espesso, células mortas ao redor do poro e oxidação do conteúdo sebáceo quando ele entra em contato com o ar.

O que o skincare consegue melhorar

Reduzir o acúmulo de sebo dentro do folículo; melhorar a renovação celular na abertura do poro; diminuir a oxidação do conteúdo sebáceo e regular parcialmente a produção de sebo.

Com isso, o que melhora visivelmente é:

- o escurecimento dos filamentos
- a textura da pele na região do nariz
- a aparência de poros mais evidentes.

Ou seja, a pele tende a ficar mais lisa e com aspecto mais uniforme.

O que o skincare NÃO consegue mudar

Produtos tópicos não conseguem reduzir o tamanho estrutural de um poro dilatado. O diâmetro do poro está relacionado à anatomia do folículo, à atividade da glândula sebácea e à estrutura do colágeno ao redor dessa unidade pilossebácea. Quando o poro já está dilatado, **o skincare pode melhorar o aspecto visual, mas não consegue contrair permanentemente essa estrutura.**

Para modificar de fato a arquitetura do poro, é **necessário estimular remodelação dérmica mais profunda**, algo que normalmente só é alcançado **com procedimentos realizados em consultório.**

Entre as abordagens mais utilizadas para melhorar poros dilatados estão **peelings químicos de média ou maior profundidade. Lasers fracionados ablativos, como o laser de CO₂ fracionado, microagulhamento com radiofrequência.**

Portanto, o objetivo do desafio não é “fechar poros”. O foco é melhorar o ambiente do folículo, reduzir o acúmulo de sebo e minimizar o escurecimento dos filamentos.

Na prática, isso já costuma trazer um resultado visual muito perceptível: o nariz passa a ter menos pontinhos escuros e uma textura mais uniforme.

Para ir além dessa melhora estética e **tratar poros estruturalmente dilatados**, o caminho mais eficaz envolver a **associação do skincare com procedimentos em consultório.**

Ativos necessários e sugestões de produtos

Se você já segue uma rotina de skincare, verifica nos produtos que você usa se esses ativos estão presente. Assim você não vai precisar comprar de novo. 🧡

Como e quando usar* cada um deles eu vou ensinar *semana que vem durante o desafio*. Então se você quiser ver resultado junto comigo se organize para ter tudo que precisa na segunda!!

Hidratante com Ureia 10%



Como cada ativo funciona

Ureia 10%

A ureia é um ativo clássico da dermatologia porque tem duas funções importantes na pele: **hidratação e ação queratolítica suave**. Em concentrações em torno de 10%, ela ajuda a quebrar ligações entre as células mortas da camada superficial da pele. Isso faz com que a camada córnea fique mais macia e maleável.

No contexto dos filamentos sebáceos, essa propriedade é útil porque **amolece o conteúdo acumulado dentro do folículo, facilitando a remoção do excesso de sebo superficial**. Além disso, a ureia aumenta a capacidade da pele de reter água. Uma pele melhor hidratada tende a apresentar menos espessamento da camada córnea, o que ajuda a evitar o bloqueio do poro.

Por isso ela é usada como o primeiro passo do protocolo: para **preparar o folículo e facilitar a extração suave do conteúdo sebáceo acumulado**.

Dupla limpeza (cleansing oil + sabonete)

O sebo é uma substância rica em lipídios. Por isso, muitas vezes ele não é removido completamente apenas com sabonetes comuns. **O princípio da dupla limpeza vem da química básica: lipídios dissolvem lipídios**. O cleansing oil é formulado com óleos e emulsificantes que conseguem se ligar ao sebo oxidado e aos resíduos oleosos acumulados no poro.

Quando massageado na pele, ele ajuda a dissolver o conteúdo sebáceo superficial, permitindo que esse material seja removido com mais facilidade.

Cleansing oil (óleo de limpeza)



Baratinho, fácil de
achar e mesmo
sendo para o corpo
funciona para o que
precisamos

Como cada ativo funciona

Esfoliante físico

O sebo tem consistência cerosa e aderente. Por isso, a esfoliação mecânica ajuda a:

- Desorganizar o tampão de sebo e a queratina presente na abertura do folículo
- Desprender células córneas acumuladas no estrato córneo superficial
- Facilitar a remoção do sebo amolecido pela ureia e o *cleansing oil*.
- Melhorar a penetração dos ativos aplicados em seguida

Na estratégia do desafio, o esfoliante não é usado para “raspar” a pele — o objetivo é mobilizar o conteúdo que já foi previamente amolecido pela ureia e dissolvido parcialmente pelo óleo. Por isso ele aparece no meio do protocolo, depois do amolecimento do sebo e durante a etapa de limpeza com óleo.

Você pode usar esfoliante com grânulos suaves ou esponja de silicone.

Uma alternativa interessante porque promove fricção uniforme e controlada, reduzindo risco de abrasão excessiva.

Essa etapa funciona como um “empurrão mecânico” para retirar o material que já foi solubilizado nas etapas anteriores.

Quando usada com pressão leve e por pouco tempo, a esfoliação física não prejudica a barreira cutânea e pode ser um complemento eficaz no manejo de filamentos sebáceos.

Depois disso, o sabonete facial entra para remover o excesso de óleo e as **impurezas solubilizadas**.

Esfoliante físico (não pode caseiro de café nem açúcar)



Como cada ativo funciona

Ácido salicílico

O ácido salicílico é um beta-hidroxiácido (BHA) conhecido por sua **afinidade com lipídios**. Isso significa que ele consegue penetrar dentro do folículo sebáceo com mais facilidade do que outros ácidos.

Essa característica faz com que ele seja um dos ativos mais estudados para pele oleosa e para o controle de comedões. O ácido salicílico atua de três formas principais:

1. **ação queratolítica, ajudando a dissolver o excesso de células mortas que podem obstruir o poro.**
2. **efeito lipofílico, o que permite agir dentro do ambiente sebáceo do folículo.**
3. **possui ação anti-inflamatória leve, ajudando a reduzir irritação associada à obstrução dos poros.**

Esqualano

O sebo é composto principalmente por triglicerídeos, ésteres de cera, ácidos graxos livres e esqualeno. Entre esses lipídios, o esqualeno é particularmente abundante no sebo humano, representando cerca de 10–15% da sua composição.

Quimicamente, o **esqualeno** - com E - é um **lipídio altamente insaturado**, com várias ligações duplas na molécula. Essa estrutura o torna muito **suscetível à oxidação quando exposto ao oxigênio, à radiação UV e à poluição**.

O **esqualano** - com A - é a forma hidrogenada e estável do esqualeno. Durante esse processo químico, as ligações duplas são saturadas, tornando a molécula muito mais resistente à oxidação.

Como cada ativo funciona

Esqualano

Enquanto o esqualeno do sebo pode oxidar com facilidade, o esqualano é quimicamente estável e não sofre oxidação significativa na superfície cutânea. Ele reconstitui lipídios da barreira cutânea sem aumentar a tendência oxidativa do sebo.

Ele ajuda a **manter o folículo mais hidratado e flexível, o que reduz o espessamento do conteúdo sebáceo dentro do poro**. Além disso, o esqualano apresenta **efeito antioxidante indireto**, ajudando a reduzir o impacto do estresse oxidativo sobre os lipídios presentes na superfície da pele.

Ele atua como um lipídio biomimético que ajuda a equilibrar o ambiente do folículo, **reduzindo fatores que favorecem o escurecimento e o acúmulo dos filamentos sebáceos** e os mecanismos que fazem ele reaparecer.

Niacinamida

A niacinamida, também conhecida como vitamina B3, é um dos ativos mais versáteis da dermatologia cosmética.

Ela possui várias ações interessantes para quem tem poros aparentes e excesso de oleosidade. Estudos mostram que a niacinamida **pode ajudar a regular a produção sebácea, o que contribui para reduzir o brilho excessivo ao longo do dia**.

Além disso, ela fortalece a barreira cutânea ao estimular a produção de ceramidas e melhora a função da pele como um todo. Também tem ação anti-inflamatória e ajuda a uniformizar a aparência da textura da pele.

No protocolo, ela entra na rotina diurna para manter o equilíbrio da pele ao longo do tratamento, ajudando a controlar a oleosidade sem ressecar.

Ácido salicílico



esse já tem
niacinamida
- então se
escolher esse
não precisa
comprar
separado



Esqualano



esse já tem
niacinamida -
então se
escolher esse
não precisa
comprar
separado



Niacinamida



esse já tem
esqualano -
então se
escolher esse
não precisa
comprar
separado



esse já tem
ácido salicílico
- então se
escolher esse
não precisa
comprar
separado



Protocolo - nariz sem pontinhos

Antes de começar o desafio, **tirem uma foto do nariz. Para perceber as mudanças ao longo dos dias.**

Primeiro passo - limpeza profunda noturna - dias alternados

1. Comece com a pele limpa e seca.
2. Aplique uma **camada generosa de creme com ureia 10% sobre o nariz**, cobrindo toda a região onde aparecem os pontinhos.
3. **Deixe agir por aproximadamente 30 minutos.** Esse tempo permite que a ureia amoleça a camada superficial da pele e o conteúdo sebáceo do folículo.
4. **Retire o excesso do creme** com um lenço ou algodão úmido.
5. **Aplique o cleansing oil sobre o nariz e massageie com um esfoliante com grânulos ou uma esponja esfoliante de silicone por cerca de um minuto.**
6. Em seguida, **lave o rosto com um sabonete facial** para remover completamente o óleo e as impurezas.
7. **Aplique o sérum de esqualano** sobre o nariz e espalhe até absorver completamente.
8. Finalize aplicando o **sérum de ácido salicílico** na região.

Durante a semana do desafio, repita esse passo em dias alternados (isso dará 4 dias. Depois, **1x por semana** será suficiente, pois a tendência é que com os sérum de ácido salicílico e esqualano o sebo já não acumule como antes).

Protocolo - nariz sem pontinhos

Skincare noturno - sem extração

Nos dias em que não houver a etapa de extração, a rotina noturna fica mais simples. Dupla limpeza + sérum.

1. **Aplique o cleansing oil** na pele seca (se tiver maquiada ele serve como demaquilante) massageando por 1 minuto. Enxague.
2. **Lave o rosto** com sabonete facial.
3. **Aplique o sérum de esqualano.**
4. Em seguida, aplique o **sérum de ácido salicílico.**

Esses dias são importantes para manter a produção sebável em equilíbrio, os poros desobstruídos e ajudar na renovação da pele.

Skincare diurno - Todos os dias (pode, inclusive, continuar após o desafio)

Pela manhã, a rotina deve focar em limpeza suave, equilíbrio da pele e proteção. Aqui, o cuidado não se restringe ao nariz.

1. **Lave o rosto** com sabonete facial.
2. **Aplique o sérum de esqualano.**
3. **Aplique o sérum de niacinamida.**
4. Finalize com **protetor solar.**



@BARBARACLINIC

(34) 99632-4000

WWW.BARBARACLINIC.COM.BR