



SABIAS QUE
7 EM CADA 10
ADOLESCENTES
SOFRE DE ACNE?*

DESCOBRE AS **6** REGRAS DE OURO CONTRA A ACNE!

APRENDE A CUIDAR DA TUA PELE E
CONFIA NO TEU DERMATOLOGISTA



1. LIMPAR A PELE É UM PASSO IMPORTANTE

Limpa a tua pele diariamente, de manhã e à noite com um produto SUAVE E QUE NÃO ALTERA A BARREIRA PROTETORA DA PELE.

2. CUIDA DA TUA PELE COM OS PRODUTOS ADEQUADOS

Que contenham ingredientes específicos para tratar a acne mas que RESPEITEM A BARREIRA CUTÂNEA.



3. NÃO ESPREMAS AS TUAS BORBULHAS!

Espremer as borbulhas pode provocar infeção e deixar marcas (conhecida como acne escoriada).



4. CUIDADO COM A MAQUILHAGEM

A maquilhagem pode ser útil para camuflar as tuas borbulhas mas assegura-te que utilizas um produto *oil free* e NÃO COMEDOGÉNICO.



5. NÃO TE PREOCUPES!

A maioria das pessoas teve acne durante a sua vida. O mais importante é aprenderes a cuidar sempre e bem da tua pele e confiares que um dia a tua acne passará!



6. CONFIA NOS ESPECIALISTAS

Segue os conselhos do teu dermatologista para cuidares da tua pele de forma constante.

