



The Aftercare Grimoire

O GRIMÓRIO DOS CUIDADOS

Estrela Forasteira

@ESTRELA.FORASTEIRA · ESTRELAFORASTEIRA.COM

The Rite of Healing

EN — KEEP THIS PAGE CLOSE FOR THREE WEEKS

✦ THE FIRST HOURS

- Healing film (Saniderm-type): keep the first film on about 24 hours. If Estrela told you to re-film, a fresh piece can stay 3–5 days. Remove it slowly in a warm shower — peel it low and back over itself, never straight up. If it burns, leaks heavily, or your skin fights the adhesive, take it off gently and follow the ritual below.
- Traditional wrap: remove it after a few hours, wash as below, and let it breathe. No re-wrapping.

✦ THE DAILY RITUAL — 2 TO 3 WEEKS

- Wash 1–2 times a day: clean hands, lukewarm water, fragrance-free soap. No cloths, no scrubbing.
- Pat dry with a clean paper towel.
- Days 1–4: the thinnest veil of fragrance-free healing ointment. Then unscented lotion 2–3 times a day. Thin means thin — the skin must breathe.

✦ THE FORBIDDEN — 2 TO 3 WEEKS

- No picking, no scratching. The flakes fall when they are ready.
- No pools, hot tubs, baths, or ocean. Short showers are fine.
- No direct sun. Once healed: SPF 50, forever — sun is what truly fades her work.
- No heavy training the first days; wash gently after sweating.
- Loose clean clothes, clean sheets, no pet fur on it, no unwashed hands — yours or anyone's.

✦ HOW IT HEALS

- Days 1–3: tender, warm, a little weepy — normal. Days 4–7: it flakes like sunburn. Week 2: cloudy and dull — the veil lifting. Weeks 3–4: the surface has settled; deeper layers keep working for months.

✦ WHEN TO SEEK A HEALER

- Spreading redness, swelling that grows, pus, red streaks, or fever is not healing — it is infection. Get medical care quickly.

O Rito da Cura

PT-BR — GUARDE ESTA PÁGINA POR TRÊS SEMANAS

✦ AS PRIMEIRAS HORAS

- Película protetora (tipo Saniderm): a primeira película fica cerca de 24 horas. Se a Estrela mandou trocar, uma nova pode ficar de 3 a 5 dias. Remova devagar no banho morno — puxe de baixo, dobrando sobre si mesma, nunca reto para cima. Se arder, vaziar muito ou sua pele brigar com o adesivo, tire com cuidado e siga o ritual abaixo.
- Plástico-filme tradicional: tire depois de algumas horas, lave como abaixo e deixe respirar. Não enrole de novo.

✦ O RITUAL DIÁRIO — 2 A 3 SEMANAS

- Lave 1–2 vezes ao dia: mãos limpas, água morna, sabonete sem perfume. Sem bucha, sem esfregar.
- Seque com toques leves, papel-toalha limpo.
- Dias 1–4: a camada mais fina possível de pomada cicatrizante sem perfume. Depois, loção sem perfume 2–3 vezes ao dia. Fina é fina — a pele precisa respirar.

✦ O PROIBIDO — 2 A 3 SEMANAS

- Não cutucar, não coçar. As casquinhas caem quando estiverem prontas.
- Nada de piscina, banheira, ofurô ou mar. Banho rápido de chuveiro, sim.
- Nada de sol direto. Depois de curada: FPS 50, para sempre — o sol é o que mais apaga o trabalho dela.
- Sem treino pesado nos primeiros dias; lave com cuidado depois de suar.
- Roupa larga e limpa, lençóis limpos, sem pelo de bicho, sem mãos não lavadas — suas ou de ninguém.

✦ COMO ELA CURA

- Dias 1–3: sensível, quente, soltando um pouco de líquido — normal. Dias 4–7: descasca como queimadura de sol. Semana 2: opaca e fosca — o véu se levantando. Semanas 3–4: a superfície assentou; camadas profundas seguem trabalhando por meses.

✦ QUANDO PROCURAR UM CURADOR

- Vermelhidão que se espalha, inchaço que cresce, pus, linhas vermelhas ou febre não é cura — é infecção. Procure atendimento médico rápido.



Healed skin tells the story better.

Pele curada conta melhor a história.

General guidance, not medical advice. If you see signs of infection, seek medical care.

Orientação geral — não é aconselhamento médico. Sinais de infecção pedem atendimento médico.

Estrela's word at the chair outranks this page. · A palavra da Estrela na cadeira vale mais que esta página.

Estrela Forasteira

@ESTRELA.FORASTEIRA · ESTRELAFORASTEIRA.COM