



Meno pausa.

DE QUAIS **CUIDADOS**
SUA PELE PRECISA
AGORA?



GUIA COMPLETO
para cuidar da sua
pele no climatério
e se sentir bem em
cada fase.

AUTORAS: BRENDA CHAGAS | MARTA MORAES | CLAUDINEIA SANTANA

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Introdução

CAPÍTULO

02

O que o climatério causa na pele

CAPÍTULO

03

ERROS COMUNS QUE PODEM SER EVITADOS

CAPÍTULO

04

PROTOCOLO CORPORAL NO CLIMATÉRIO

CAPÍTULO

05

AGRADECIMENTOS

Introdução



Climatério é a fase de transição hormonal que antecede a menopausa, geralmente entre 45 e 55 anos. A queda do estrogênio provoca alterações na pele, como ressecamento, perda de elasticidade, redução de colágeno, surgimento de rugas e diminuição da firmeza, podendo também causar desequilíbrios na oleosidade.

CAPÍTULO 02

O que o climatério causa na pele?



O CLIMATÉRIO PROVOCA A REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTROGÊNIO, O QUE IMPACTA DIRETAMENTE A PELE. COMO CONSEQUÊNCIA, OCORRE DIMINUIÇÃO DA PRODUÇÃO DE COLÁGENO, ELASTINA E LIPÍDIOS, LEVANDO À PERDA DE FIRMEZA, ELASTICIDADE E HIDRATAÇÃO. A PELE TORNA-SE MAIS FINA, SECA, FLÁCIDA E COM MAIOR PROPENSÃO A MANCHAS.

Erros comuns que podem ser evitados



- Excesso de álcool e cafeína: pode piorar ondas de calor, insônia, ansiedade e palpitações.
- Alimentação inflamatória: consumo elevado de gorduras ruins, açúcar e alimentos ultraprocessados aumenta a inflamação e prejudica a pele e o corpo.

“Entender seu corpo é o primeiro passo para cuidar dele com amor.”



PROTOCOLO CORPORAL CLIMATÉRIO! ✨

KIT - REEQUILÍBRIO E
FIRMEZA CUTÂNEA

PELES NO CLIMATÉRIO QUE
APRESENTAM
RESSECAMENTO, FLACIDEZ,
PERDA DE ELASTICIDADE E
ALTERAÇÃO NA TEXTURA
CORPORAL.

OBJETIVO DO PROTOCOLO:
PROMOVER HIDRATAÇÃO
PROFUNDA, ESTIMULAR A
SÍNTESE DE COLÁGENO E
MELHORAR A FIRMEZA E
QUALIDADE DA PELE.

**“SUA PELE RESPONDE AO QUE
VOCÊ ENTREGA A ELA.”**

1. EMULSÃO CORPORAL NUTRITIVA FIRMADORA

AÇÃO COSMÉTICA:

REPOSIÇÃO LIPÍDICA, HIDRATAÇÃO INTENSIVA E
MELHORA DA ELASTICIDADE CUTÂNEA.

⚡ ATIVOS E CONCENTRAÇÕES:

UREIA: 3%

→ HIDRATAÇÃO PROFUNDA E MELHORA DA TEXTURA

GLICERINA: 2%

→ UMECTAÇÃO E RETENÇÃO DE ÁGUA

CERAMIDAS: 1%

→ REFORÇO DA BARREIRA CUTÂNEA

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA: 1%

→ NUTRIÇÃO + REGENERAÇÃO

MANTEIGA DE KARITÉ: 1%

→ AÇÃO EMOLIENTE E NUTRITIVA

COLÁGENO HIDROLISADO: 1,5%

→ FORMAÇÃO DE FILME + MELHORA DA MACIEZ

VITAMINA E (TOCOFEROL): 0,5%

→ ANTIOXIDANTE

Q.S.P - 100ML

MODO DE USO:

APLICAR DIARIAMENTE APÓS O BANHO, COM A PELE
LEVEMENTE ÚMIDA, EM TODA A REGIÃO CORPORAL



CREME CORPORAL REEQUILÍBRIO & FIRMEZA.

(FOCO: HIDRATAÇÃO, FIRMEZA E ELASTICIDADE.

⚡ ATIVOS E CONCENTRAÇÕES:

* CAFEÍNA: 3%

→ ESTIMULA CIRCULAÇÃO E MELHORA
ASPECTO DA CELULITE

* CENTELLA ASIÁTICA (EXTRATO): 2,5%

→ ESTÍMULO DE COLÁGENO + FIRMEZA

* SILÍCIO ORGÂNICO: 2%

→ ESTRUTURA DÉRMICA E ELASTICIDADE

* DMAE: 1%

→ EFEITO TENSOR (LIFTING)

* VITAMINA E 0,5% (ANTIOXIDANTE)

Q.S.P - 100ML

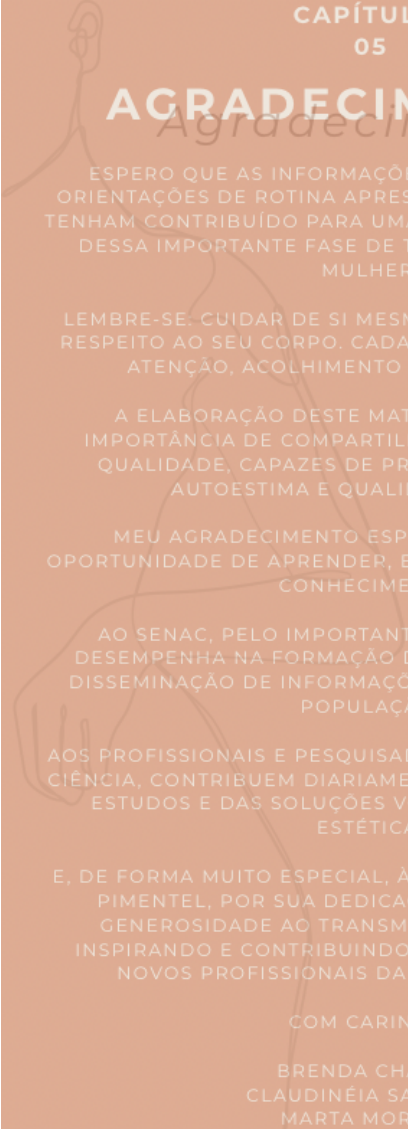
FREQUÊNCIA DE USO:

APLICAR 2X A 3X AO DIA.

COMO APLICAR:

COM A PELE LIMPA E SECA, APLIQUE UMA QUANTIDADE
SUFICIENTE DO PRODUTO NAS ÁREAS DESEJADAS
ESPALHE COM MOVIMENTOS FIRMES E ASCENDENTES E
MASSAGEIE ATÉ COMPLETA ABSORÇÃO

AGRADECIMENTOS



ESPERO QUE AS INFORMAÇÕES, DICAS DE ATIVOS E ORIENTAÇÕES DE ROTINA APRESENTADAS NESTE E-BOOK TENHAM CONTRIBUÍDO PARA UMA MELHOR COMPREENSÃO DESSA IMPORTANTE FASE DE TRANSIÇÃO DA VIDA DA MULHER.

LEMBRE-SE: CUIDAR DE SI MESMA É UM ATO DE AMOR E RESPEITO AO SEU CORPO. CADA ETAPA DA VIDA MERECE ATENÇÃO, ACOLHIMENTO E CONHECIMENTO.

A ELABORAÇÃO DESTES MATERIAIS REFORÇOU A IMPORTÂNCIA DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES DE QUALIDADE, CAPAZES DE PROMOVER BEM-ESTAR, AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA.

MEU AGRADECIMENTO ESPECIAL A DEUS, PELA OPORTUNIDADE DE APRENDER, EVOLUIR E COMPARTILHAR CONHECIMENTO.

AO SENAC, PELO IMPORTANTE PAPEL SOCIAL QUE DESEMPENHA NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS E NA DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES RELEVANTES PARA A POPULAÇÃO.

AOS PROFISSIONAIS E PESQUISADORES QUE, POR MEIO DA CIÊNCIA, CONTRIBUEM DIARIAMENTE PARA O AVANÇO DOS ESTUDOS E DAS SOLUÇÕES VOLTADAS À SAÚDE E À ESTÉTICA.

E, DE FORMA MUITO ESPECIAL, À PROFESSORA ANDRESSA PIMENTEL, POR SUA DEDICAÇÃO, COMPETÊNCIA E GENEROSIDADE AO TRANSMITIR CONHECIMENTO, INSPIRANDO E CONTRIBUINDO PARA A FORMAÇÃO DE NOVOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA ESTÉTICA.

COM CARINHO,

BRENDA CHAGAS
CLAUDINÉIA SANTANA
MARTA MORAES