



Menopausa e os Cuidados com a Pele

Projeto Integrador IV
Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética

CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ
Ribeirão Preto - SP

O que é a menopausa?

A menopausa é o fim da menstruação na vida da mulher, pois o corpo já não produz mais os hormônios femininos, estrogênio e progesterona, ocorrendo, em média, entre os 45 e 55 anos.

Quais os sintomas da menopausa?

Menstruação irregular e/ou com coágulo;

Ondas de calor, que podem acontecer antes, durante e/ou após a menopausa;

Dificuldade para dormir;

Alteração de humor, decorrentes da irregularidade hormonal;

Diminuição da libido;

Secura vaginal consequente da diminuição do estrogênio;

Incontinência urinária;

Aumento de peso e dificuldade de eliminação.

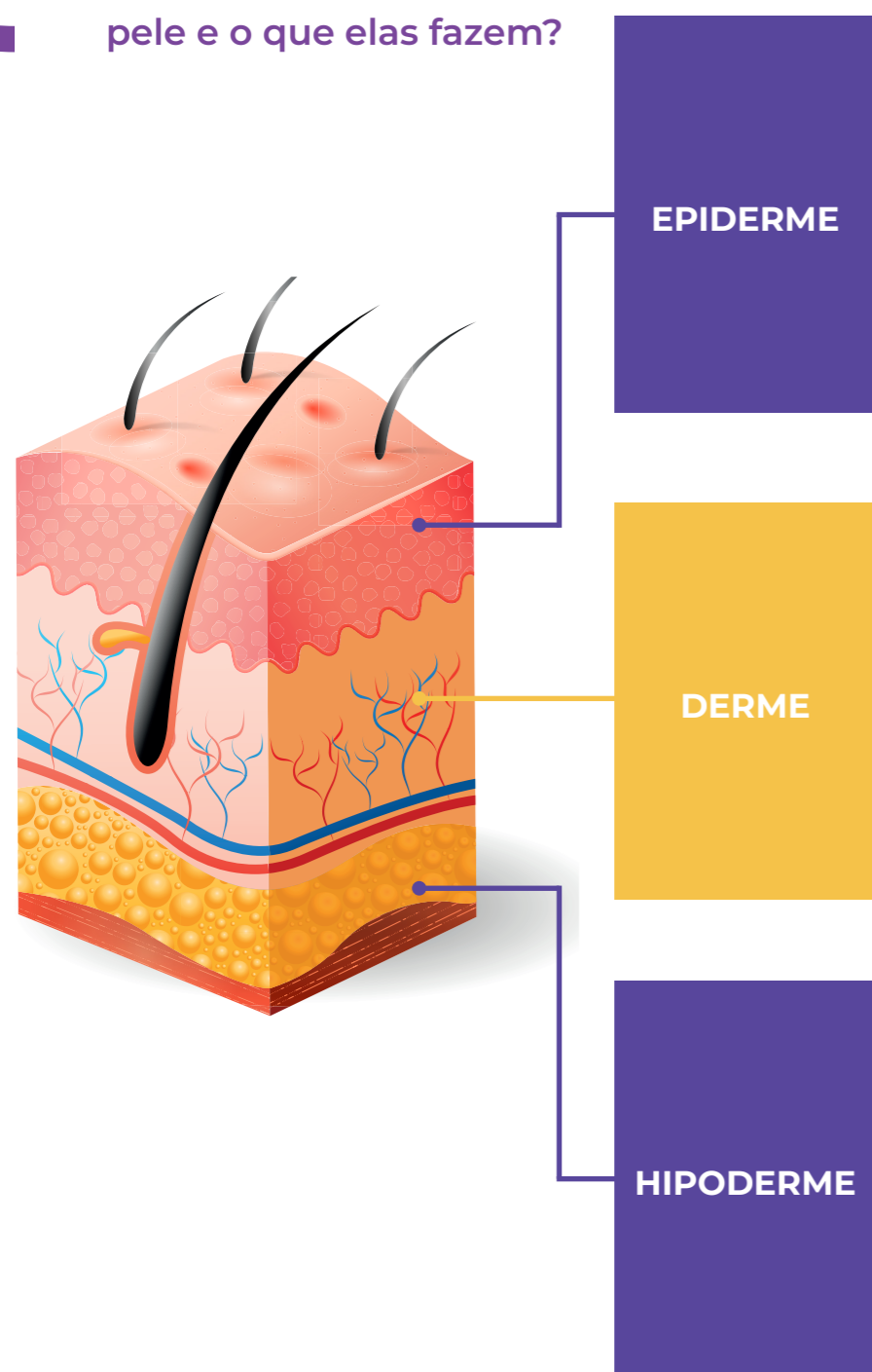
Queda de cabelo com diminuição da espessura da fibra capilar.

Pele seca, mais finas, flácidas e sem brilho, afastando o aspecto de pele hidratada.



PELE

Quais as camadas da pele e o que elas fazem?



EPIDERME

É a camada mais externa da pele. Funciona como barreira do meio interno ao meio externo, prevenindo a desidratação, invasão de micro-organismos ou substâncias químicas, além de proteger da radiação ultravioleta, tem sensação tátil e termo regulação.

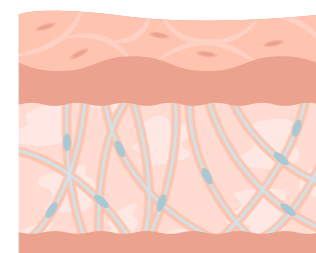
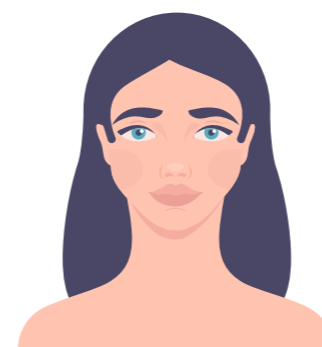
DERME

Atua na elasticidade e sustentação da pele devido a presença de proteínas como colágeno e elastina e outras substâncias. É uma região vascularizada e por isso auxilia na nutrição e oxigenação cutânea.

HIPODERME

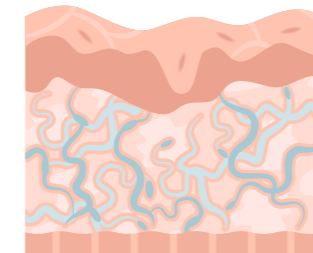
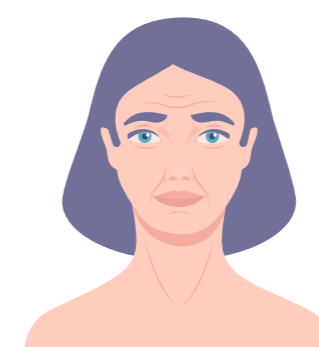
Atua como a sustentação para as camadas Derme e Epiderme, ajudando na proteção de traumas.

A pele sofre alterações com o envelhecimento?



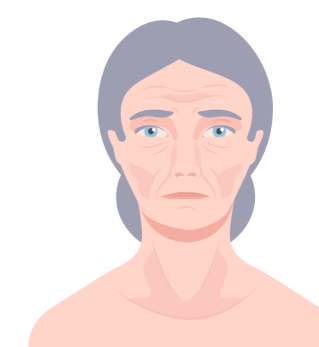
25-35 anos

É uma pele nova sem rugas, sem manchas e com sutil mudança de tonalidade. As alterações na pele são superficiais.



35-45 anos

As linhas de expressão ficam mais profundas, a pele fica mais seca, aparecem manchas hormonais, vasinhos e devido a flacidez as rugas começam a surgir. O risco de formação de tumores benignos aumenta. As alterações na pele são de média profundidade.



A partir de 45 anos

As rugas passam a ser numerosas e profundas mesmo com a expressão relaxada. A pele do rosto e do pescoço fica flácida, ressecada, com manchas e vasinhos. O tom da pele fica acinzentado. As alterações na pele passam a ser profundas.

QUAIS OS BIOTIPOS E SUAS DIFERENÇAS?



Pele Normal

Possui um equilíbrio na sua quantidade de água e óleo.



Pele Seca

Aspecto esbranquiçado, opaco e seco, e seus poros são fechados.



Pele Oleosa

Apresenta aspecto brilhante, com poros abertos e comedões visíveis.



Pele Mista

Possui características de uma pele oleosa na zona T e normal nas laterais da face.

A PELE NA MENOPAUSA

Qual a influência dos hormônios estrogênio e progesterona na pele durante a menopausa?

Epiderme

- ◆ Queda dos fios e nascimento de pelos mais finos;
- ◆ Aumento da oleosidade na pele, facilitando o surgimento de acne;
- ◆ Redução da espessura dessa camada;
- ◆ Surgimento de manchas;
- ◆ Diminuição da renovação celular;
- ◆ Aumento do ressecamento. Pele oleosa não significa que está hidratada;
- ◆ Surgimento de lesões (feridas).
- ◆ Maior ação dos radicais livres.

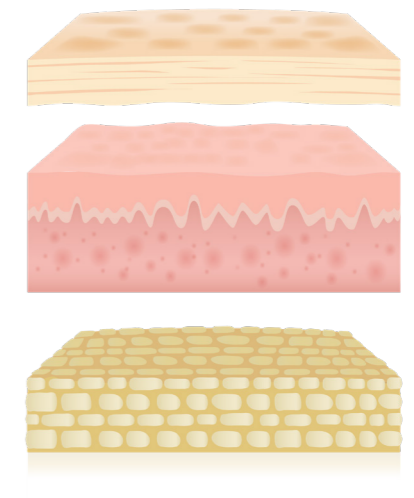
Derme

- ◆ Diminuição da retenção de água;
- ◆ Alteração na célula responsável pela produção de fibras como o colágeno e elastina;
- ◆ Diminuição de substâncias naturalmente produzidas pelo corpo humano como o ácido hialurônico e o colágeno;
- ◆ Surgimento de rugas e flacidez;
- ◆ Redução da cicatrização tecidual;
- ◆ Maior ação dos radicais livres, levando ao envelhecimento cutâneo.

Hipoderme

- ◆ Aumento da gordura.

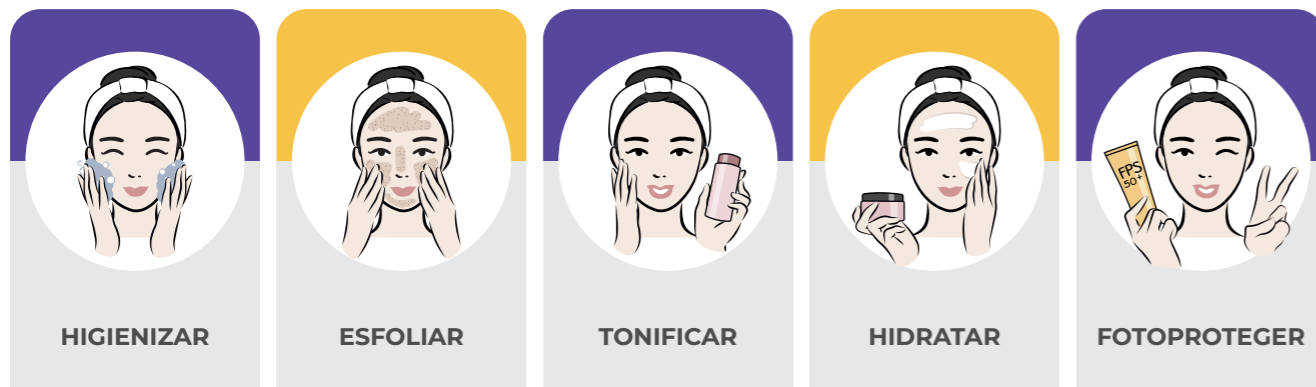
Observação: Tecido de sustentação de epiderme e derme.



CUIDADOS COM A PELE

Quais os cuidados necessários e a importância de cada um deles?

Passo a passo de como cuidar da pele:



Qual a importância de higienizar?

É importante higienizar a pele para remover as sujidades, como resíduos de maquiagens, cosméticos, poluentes, células mortas e secreções produzidas pelo próprio corpo, que podem levar ao aumento da oleosidade, obstrução dos poros e surgimento de cravos e espinhas.

Qual a importância de esfoliar a pele?

A esfoliação, que pode ser física, química e/ou enzimática, é a etapa responsável pela renovação celular e por favorecer a absorção de ativos cosméticos na pele.

Qual a importância de tonificar?

A tonificação restabelece o pH da pele que pode ter sofrido alguma alteração ao longo do dia. O pH da pele diferente do normal, pode favorecer a perda de água, ressecamento e tem sua flora bacteriana alterada, consequentemente, afetando sua defesa natural.

Qual a importância de hidratar?

A hidratação adequada previne possíveis irritações, melhora a textura, ameniza rugas e linhas de expressão.

Qual a importância do uso de protetor solar?

Protege a pele de radiações que podem causar fotoenvelhecimento e câncer de pele. A radiação solar com maior impacto na pele é a Ultravioleta (UVA e UVB). A luz visível, que é a iluminação emitida por celulares, computadores, televisores e lâmpadas também pode ser prejudicial à pele. A exposição solar sem fotoproteção é o principal motivo para acelerar o envelhecimento cutâneo.

Por que devemos cuidar da pele todos os dias em casa?

Para evitar ressecamento, manter firmeza, reduzir a oleosidade e remover células mortas.

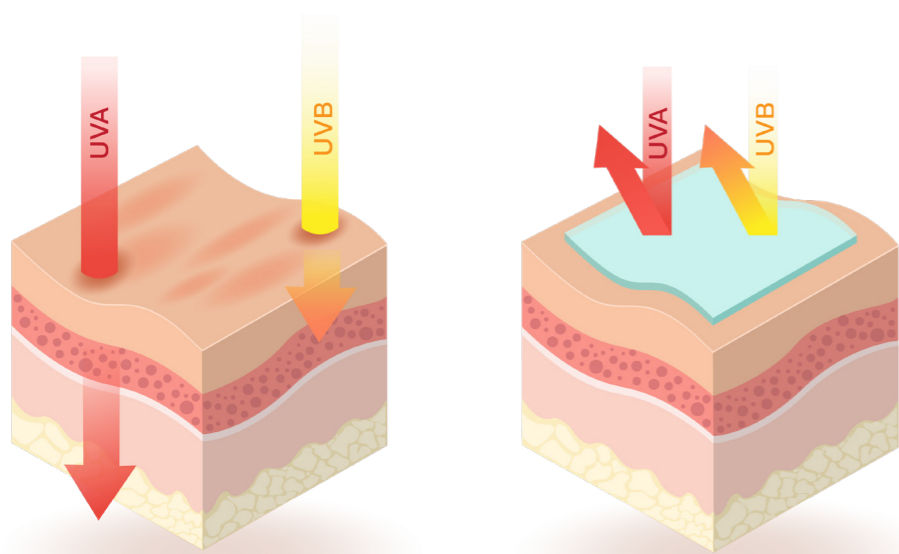
Como escolher o melhor produto para seu tipo de pele?

A base cosmética é responsável pela aparência do produto final e pela textura do produto quando aplicado na pele. O quadro a seguir vai te ajudar na escolha:

Tipo de pele	Tipo de pele
Oleosa	Gel
Acneica/seborreica	Gel, tônico
Seca	Creme hidratante
Normal	Tônico neutro, creme hidratante
Sensível	Creme hidratante
Mista	Gel-creme

FOTOPROTEÇÃO

Fotoprotetor (filtro e protetor) são produtos cosméticos com a função de proteger a pele da radiação ultravioleta tipo A – (UVA) e tipo B (UVB), favorecendo a hidratação e rejuvenescimento da pele.



O que é FPS e FPUVA?

-FPS significa Fator de Proteção Solar contra raios UVB e, indica quanto tempo que uma pessoa pode se expor ao sol sem apresentar vermelhidão e eritema.

-FPUVA significa Fator de Proteção contra os Raios UVA. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), um protetor de 60 FPS precisa ter pelo menos 20 FPUVA. Indica quanto tempo uma pessoa pode se expor ao sol sem apresentar pigmentação-manchas.



Como deve ser escolhido o FPS (Fator de Proteção Solar)?

Deve ser escolhido de acordo com o fototipo de pele:



Raios Ultravioleta

- UVA: responsável pelo envelhecimento precoce, mancha e câncer de pele.
- UVB: responsável pela vermelhidão, queimadura e câncer de pele.
- UVC: são absorvidos pela camada de ozônio, não chegam na nossa pele.

Tipos de Cosméticos Fotoprotetores: Químico e Físico

Químico: Absorvem os raios UVA e UVB.

Físico: Refletem os raios UVA e UVB.

Fototipo I	Pele clara, nunca bronzeia e sensível a radiação solar. Usar FPS acima de 50.
Fototipo II	Pele clara, bronzeia pouco e sensível a radiação solar. Usar FPS acima de 50.
Fototipo III	Pele morena clara, bronzeia com facilidade e possui certa resistência à radiação solar. Usar FPS igual ou acima de 30.
Fototipo IV	Pele tom castanho claro, bronzeia com facilidade e pode se queimar pouco. Usar FPS 30.
Fototipo V	Pele morena escura, bronzeia com facilidade e raramente queima. Usar FPS igual ou acima de 20.
Fototipo VI	Pele negra, proteção natural contra raios solares e não se queima com facilidade. Usar FPS 20.

Fototipos de pele conforme escala FITZPATRICK, T (1976).

Benefícios da Proteção Solar

- ◆ Essencial para ter uma pele jovem, iluminada e saudável por muito mais tempo.
- ◆ Auxilia no combate ao envelhecimento precoce, ressecamento e a oleosidade excessiva, além de prevenir manchas e câncer de pele.

Uso correto do protetor solar

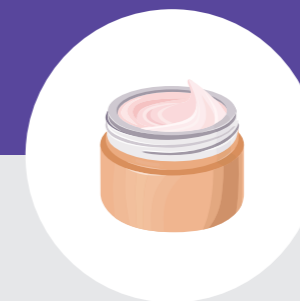
- ◆ Quantidade ideal: uma colher de chá para o rosto, cada braço e em cada perna e duas colheres de chá para o colo e barriga.
- ◆ Reaplicação: a cada duas horas e a depender do fototipo de pele.

Também é importante uso de bonés, uso de óculos escuro, blusa de manga longa, na sombra e, também, em frente as telas do computador.



PRODUTOS COSMÉTICOS

Vamos conhecer?



EMULSÃO (cremes loções cremosas)

Os cremes contêm em sua formulação água, óleos, manteigas, água e outras substâncias. Indicado para peles maduras e ressecadas.



GEL

A forma cosmética gel é constituída por substâncias que conferem o aspecto gelatinoso, possuem boa espalhabilidade, não são gordurosos. Indicado para peles oleosas.



SOLUÇÕES

É um sistema líquido onde todos os componentes são solúveis no meio. Se apresenta límpida, transparente. Pode apresentar características diversas quanto a consistência e viscosidade.



SÉRUM

O sérum é um veículo de textura leve e de fácil espalhabilidade. Agrada muito vários tipos de peles brasileiras por ser um líquido fluido e não gorduroso.



Princípios ativos cosméticos

Você sabia que as principais substâncias ativas dos cosméticos geralmente estão identificadas na parte da frente dos rótulos? Abaixo, exemplos de substâncias ativas comumente encontradas nos produtos para o cuidado da pele.

Ácido ferúlico	Antioxidante, usado para tratar muitas condições de saúde, incluindo o envelhecimento precoce.
Ácido glicólico	Acelera a renovação celular, ajudando a tratar os sinais do envelhecimento precoce, favorecendo o rejuvenescimento da pele.
Ácido hialurônico	Ação hidratante da pele.
Ácido salicílico	Antimicrobiano e queratolítico. Promove uma leve esfoliação na pele.
Cafeína	Regenera e proporciona melhora da microcirculação. Ação antioxidante. Age reduzindo a lipogênese (formação de novas células de gordura) e promovendo a lipólise.
Ceramidas	Reforça a barreira cutânea.
DMAE	Combate a flacidez, pois promove efeito lifting e suaviza rugas e linhas de expressão.
Extrato de Aloe vera	Hidratante e cicatrizante.
Extrato de Chá Verde (Camellia sinensis)	Antioxidante, proteção contra raios UVB, combate a acne, ação clareadora da pele.



Extrato de Soja	Potencializa a produção de colágeno, promove maior hidratação nas camadas superficiais da pele. Ajuda a acelerar a cicatrização.
Extrato Ginkgo biloba	Ajuda a melhorar a circulação sanguínea, previne e trata problemas de pele.
Niacinamida	É eficaz no controle de oleosidade da pele, clareador de manchas, hidratante e combate radicais livres.
Óleo de semente de uvas	Hidratação intensa da pele, proporciona a restauração da função da barreira, ação antioxidante.
Ômega 3	Apresenta propriedades anti-inflamatórias, melhora a função barreira da pele favorecendo a hidratação e protegendo-a contra irritação. Possui ação cicatrizante e auxiliar na proteção solar.
Pantenol	Excelente ação hidratante, reduz a perda de água da pele, além de manter sua suavidade e elasticidade.
PCA-Na	Auxilia na hidratação da pele.
Vitamina A / Retinoides	São considerados melhores ativos para pele maduras, possui efeito comprovado na regeneração da pele combatendo o envelhecimento cutâneo.
Vitamina C	É um poderoso antioxidante que auxilia na despigmentação, combate a presença de radicais livres que causam o envelhecimento da pele, melhora a síntese de colágeno.
Vitamina E	Antioxidante. Umectante. Previne o envelhecimento celular.



Para que servem os

PRODUTOS DE HIGIENIZAÇÃO DA PELE?

Sabonete

Para higienizar a pele para que ela possa receber outros produtos.

Esfoliante

Para remover as células mortas e estimular a produção de novas células. Isso acontece através da descamação. Existem dois tipos de esfoliação: química e física. A esfoliação física é feita mecanicamente, removendo as células mortas através do uso de produtos que possuem grânulos (geralmente sementes), sendo eles delicados ou mais grossos.

Adstringente

Indicada para limpeza profunda e reestabelecer o pH da pele, fechando os poros.

Hidratante

A hidratação irá promover uma melhora do aspecto da pele deixando-a macia, iluminada e revitalizada, ainda suaviza linhas de expressão e mantém a pele saudável.

Protetor Solar

Para se proteger da radiação solar. Existem os fotoprotetores multifuncionais, onde além de fotoprotetger também oferece benefícios a pele como hidratação, maior firmeza, uniformização de pele, entre outros.

NUTRICOSMÉTICOS

Você sabe o que são?

Os nutricosméticos são produtos de consumo via oral e que geralmente contém vitaminas, minerais, e proteínas essenciais à saúde, que exercem efeito na estética como por exemplo nutrição e melhora da textura da pele, cabelos e unhas.

** Procure um médico ou profissional habilitado na indicação do produto.*

Como os nutricosméticos se apresentam?

Os nutricosméticos são administrados pela via oral e se apresentam na forma de cápsulas, pílulas, chás, shakes, gomas, entre outros. Seus ingredientes, bioativos, agem na camada mais profunda da pele, atuam de dentro para fora, promovendo benefícios à pele e seus anexos (unhas e cabelos).

Como os nutricosméticos podem contribuir com a pele na menopausa?

Os nutricosméticos nos fornecem nutrientes essenciais para saúde do corpo em especial para a pele, melhorando manchas, textura, relevo cutâneo e outras irregularidades. Excelente para o fortalecimento dos cabelos, diminuição da queda capilar bem como no fortalecimento das unhas.

Quais os benefícios dos nutricosméticos? Aqui alguns de seus efeitos:

- ◆ Combate radicais livres no organismo;
- ◆ Estimula a produção de colágeno, essencial à pele;
- ◆ Age na foto proteção;
- ◆ Melhora a hidratação da pele;
- ◆ Previne a queda no cabelo e estimula novos fios;
- ◆ Doa brilho e força aos cabelos;
- ◆ Fortalece as unhas.

Bom, agora vamos exemplificar algumas **substâncias** de interesse **nutricosmético** para a **menopausa**:

Substâncias de interesse nutricosmético para a menopausa

Ativos	Funções
Carotenoides	São antioxidantes capazes de retardar ou proteger a pele contra as queimaduras solares.
Chá verde (Camellia sinensis)	Possui ação antioxidante, neutraliza os danos causados pelos radicais livres. Auxilia na fotoproteção. Anti-inflamatório para a pele.
Colágeno hidrolisado	É uma proteína que oferece resistência e elasticidade à pele. Oferece melhor sustentação, hidratação e cicatrização.
Oli – olá (Olea europaea)	Contribui para um aumento na produção de colágeno e elastina, favorecendo a firmeza e elasticidade da pele; auxilia na proteção contra a radiação UVB e tem ação antioxidante. Útil no tratamento de manchas.
Ômega 3	Melhora a função de barreira da pele, protegendo contra a irritação e mantendo sua hidratação.
Picnogenol	Diminui a intensidade das manchas, auxilia no clareamento e uniformização. Indicado para ação fotoprotetora oral; rejuvenescedor e saúde da pele.
Resveratrol	Antioxidante e anti-inflamatório, atua melhorando a aparência de rugas e linhas finas. Combate a hiperpigmentação. Auxilia na firmeza e elasticidade da pele.
Romã (Punica granatum)	Possui propriedades antioxidantes auxiliando na fotoproteção de manchas e prevenção. É condicionante da pele e excelente produto para o cuidado da pele seca e madura.
Silício orgânico	Auxilia na produção de colágeno e hidratação tecidual.
Vitamina C	Tem ação antioxidante, combate os radicais livres, ajuda na síntese de colágeno.
Vitamina E	Possui ação antioxidante e anti-inflamatória. Favorece fotoproteção oral e diminuição de vermelhidão pós sol.
Vitamina D	Antioxidante, anti-inflamatória, cicatrizante e auxilia na hidratação da pele.
Zinco	É um mineral responsável por estimular o crescimento capilar. Também auxilia no tratamento contra a acne pela ação antioxidante, anti-inflamatória e redução da produção de sebo. Atua também estimulando as células no processo de fabricação de colágeno e sua preservação.



Estudantes do curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Barão de Mauá

Amanda Freire Lima de Oliveira
Amanda Praxedes
Brenda Maria Fernandes Ongaro
Bruna Cristina Bettine
Elisa de Oliveira Cassiano
Gabriela Rabelo de Abreu
Gabriele Martins Bianco Passoni
Izabella Fernandes
Jennifer Eduarda de Souza Bezerra
Joelma Archangelo Norberto
Julia Corrêa Branquini
Lara Peres Pazini
Laura Lima Maulin
Leticia Cruz
Natalia de Lima Geraldo
Olivia Moretti
Soraya Lima Moraes Lapini
Tais da Silva Quintino
Thalia Clara Marianno Sacramento

Professor orientador

Profa. Dra. Josinete Salvador Alves

Projeto Integrador IV

Curso Superior de Tecnologia
em Estética e Cosmética

CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ
Ribeirão Preto - SP

