



Dicas e cuidados para peles maduras

A receita para uma pele radiante depois dos 40

Inclui **2** Rotinas
de skincare
com produtos
a não perder



Farmácia
NOVADAMAIA



Índice

6 Cuidados essenciais para peles maduras	5
5 Principais problemas que surgem nas peles maduras	11
2 Rotinas de skincare para cuidar das peles maduras	12



À medida que a idade avança, é natural que a pele passe por mudanças significativas. **A partir dos 40 anos**, é comum notarmos diferenças na sua textura, firmeza e brilho. No entanto, com os cuidados certos, é possível **manter a nossa pele bonita e saudável**.

Os cuidados com a pele são essenciais em todas as fases da vida, mas tornam-se particularmente importantes nas peles maduras.

A partir dos 30 ou 40 anos, os sinais do envelhecimento da pele tornam-se mais notórios. Nesta fase, a produção natural de colagénio e elastina diminui, causando flacidez e rugas. Além disso, os danos causados pela exposição solar ao longo dos anos, alterações hormonais e estilos de vida pouco saudáveis podem afetar a saúde e a aparência da pele.

Com a adoção de uma **rotina adequada de cuidados com a pele** e a implementação de algumas práticas simples, é possível manter a beleza natural da pele e retardar alguns sinais de envelhecimento.



6 Cuidados essenciais para peles maduras

1. Faça uma limpeza facial adequada

É importante limpar o rosto duas vezes ao dia, de manhã e à noite, para remover impurezas, resíduos de maquiagem e excesso de oleosidade.

Ao escolher o **produto de limpeza facial**, opte por um que seja suave e adequado ao seu tipo de pele, evitando produtos agressivos que possam causar irritação.



2. Aposte na hidratação regular

Hidratar é um cuidado essencial para a pele madura, para que se mantenha saudável e radiante. De acordo com as suas necessidades específicas, deve aplicar um hidratante que contenha ingredientes apropriados.

O **ácido hialurónico** e as **ceramidas**, por exemplo, ajudam a hidratar profundamente a pele e a reduzir a aparência das rugas. Se procura reverter a hiperpigmentação, a **vitamina C** e a **niacinamida** são bons aliados.

Aplique o hidratante diariamente, **após a limpeza da pele e antes do protetor solar**. Não se esqueça de estender a hidratação também ao pescoço e colo, áreas frequentemente negligenciadas, mas que também beneficiam destes cuidados.





3. Aplique proteção solar diariamente

Independentemente da estação do ano, é fundamental **aplicar protetor solar todos os dias**. Opte por um fator de proteção solar (FPS) de 30, no mínimo, para proteger a pele dos danos causados pelos raios UVA e UVB.

Se estiver na praia, ou em qualquer outro espaço ao ar livre, lembre-se de reaplicar o protetor a cada duas horas. Este cuidado vai evitar o surgimento ou o acentuar de manchas na pele.

4. Faça uma alimentação saudável e equilibrada

Uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras fornece vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde da pele. Inclua também alimentos **antioxidantes**, como frutos vermelhos, vegetais de folhas verdes e frutos secos, que ajudam a combater os radicais livres e a manter a pele radiante.

É também importante beber bastante água ao longo do dia, mesmo que não sinta sede, para manter a pele hidratada e ajudar na eliminação de toxinas.





5. Descanse e reduza os níveis de stress

Cuidar da sua saúde emocional e mental também se reflete na aparência da pele. O descanso adequado é crucial para a regeneração e renovação da pele durante a noite.

Praticar meditação ou encontrar outras formas de reduzir o stress diário vai também melhorar a saúde da pele. A tensão e o stress podem estar na origem de problemas como o acne e rugas profundas.



6. Consulte um dermatologista

Realizar consultas regulares com um profissional especializado na saúde da pele vai ajudar a:

- Avaliar as suas necessidades;
- Identificar problemas específicos;
- Obter orientações personalizadas.

Aproveite essas consultas para tirar todas as dúvidas sobre cosméticos, ingredientes ativos e rotinas de cuidados com a pele.



5 Principais problemas que surgem nas peles maduras



1. Rugas e linhas de expressão:

Com o envelhecimento, a pele tende a ficar menos elástica. Isto acontece devido à diminuição na produção de colagénio e elastina. O resultado é a formação de rugas e linhas de expressão, que aparecem geralmente na testa e ao redor dos olhos e da boca.



2. Flacidez e perda de elasticidade:

Com o passar dos anos, a pele perde firmeza e elasticidade, resultando em flacidez. Muitas estruturas faciais começam a alterar a sua conformação, como as pálpebras e as maçãs do rosto.



3. Manchas e hiperpigmentação:

A exposição solar sem proteção, ao longo dos anos, pode resultar em manchas escuras e hiperpigmentação na pele. Com a idade, este problema tem tendência a acentuar-se.



4. Pele seca e desidratada:

O processo natural do envelhecimento deixa a pele mais seca. As estruturas internas da pele perdem a capacidade de reter humidade, gerando uma aparência mais baça e desidratada.



5. Sensibilidade aumentada:

À medida que envelhecemos, a pele pode tornar-se mais sensível e reativa a certos produtos ou a componentes dos cosméticos.

2 Rotinas de skincare para cuidar das peles maduras

Sabemos que nem toda a gente tem tempo ou paciência para uma rotina de skincare longa e complexa. Por isso, criámos duas opções: uma mais simples e uma mais completa, mas ambas eficazes.

Deixamos também algumas sugestões de produtos específicos à venda na sua **Farmácia Nova da Maia**.

Rotina de Skincare Simples

1. Limpeza: Comece a sua rotina de skincare com um produto de limpeza suave, adequado ao seu tipo de pele, para higienizar o rosto.

2. Hidratação e Proteção Solar: Depois, aplique um creme facial com ingredientes hidratantes, como ácido hialurónico e ceramidas. Em seguida, passe o protetor solar, com o fator de proteção adequado, em todo o rosto e pescoço.

DE MANHÃ

À NOITE

LIMPEZA

SOLAR

LIMPEZA

CREME

1

SÉRUM

3

4

5



Rotina de Skincare Completa

- 1. Limpeza:** Utilize um produto de limpeza para o rosto, de ação suave e específico para o seu tipo de pele, para remover todas as impurezas e resíduos.
- 2. Esfoliação:** Adicione à rotina de cuidados uma etapa de esfoliação leve, uma vez por semana, para remover as células mortas da pele. Opte por esfoliantes suaves de ação química ou física.
- 3. Hidratação e Proteção Solar:** Aplique um hidratante facial com ingredientes nutritivos, como ácido hialurônico ou vitamina B5. Em seguida, aplique um protetor solar com FPS adequado para proteger a pele dos raios UV.
- 4. Tratamentos Específicos:** Dependendo das suas necessidades, pode incluir produtos específicos na sua rotina, como sérums anti-idade, cremes para o contorno dos olhos ou máscaras faciais. Procure cosméticos com ingredientes como ácido hialurônico, vitamina C e peptídeos, que são conhecidos pelos seus benefícios para a pele madura.



Em cada uma das etapas da sua **rotina de skincare** deve escolher produtos de marcas de confiança como: Avène, Eucerin, Skinceuticals, Vichy, Caudalie, Bioderma ou La Roche-Posay, por exemplo.



Farmácia
NOVADAMAIA

Mime a sua pele com a **Farmácia Nova da Maia!**

Cuidar da pele a partir dos 40 anos é essencial para manter uma aparência saudável e radiante, retardando os sinais do envelhecimento cutâneo. Ao adotar uma rotina de skincare adequada, é possível minimizar problemas comuns que surgem nessa fase da vida e ter uma pele mais bonita e rejuvenescida.

A consistência é fundamental quando se trata de cuidados com a pele. Seguir uma rotina diária e manter bons hábitos, como uma dieta equilibrada, hidratação adequada, sono de qualidade e proteção solar, contribuirão para uma pele cuidada e saudável.

Na **Farmácia Nova da Maia** encontra uma gama variada de produtos de skincare das melhores marcas. Lembre-se que cada pele tem necessidades e sensibilidades específicas, por isso, aconselhe-se connosco sobre os diferentes produtos e cuidados.

**ENCONTRE OS MELHORES PRODUTOS
PARA A SUA PELE**

Rua Altino Coelho, 482
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11
(chamada para rede fixa nacional)



farmacianovadamaia.pt/pt/
online@farmacianovadamaia.pt