

**Condicionador Match  
Nutrição Regeneradora  
280ml (R\$ 47,90)**



**Sérum Facial Preenchedor  
da linha Revitalift  
30ml (R\$ 97,99)**



**Água Micelar  
Hialurônico  
200ml  
(R\$ 22,55)**



**Gel de  
Limpeza Facial  
Hidratante 80g  
(R\$ 16,78)**



**Leave-In  
Reconstrutor Match  
Lab Multibenefícios  
150ml (R\$ 54,90)**



**Máscara Capilar  
Match Nutrição  
Regeneradora 250g  
(R\$ 67,90)**



**Óleo Bifásico  
Capilar Match  
Nutrição  
Regeneradora  
90ml (R\$ 82,90)**



**Shampoo  
Match Nutrição  
Regeneradora  
300ml (R\$ 45,90)**



**Spray Capilar Match  
Lab Multibenefícios  
150ml (R\$ 64,90)**



**Protetor Solar  
Expertise The  
Invisible 40ml  
(R\$ 50,34)**



## NO CABELO

**A falta de estrogênio interfere no ciclo capilar e traz mudanças que podem afetar diretamente os fios, como:**

- **Queda de cabelo:** é algo comum, já que os fios entram em uma fase de crescimento mais curta.
- **Secura:** os cabelos podem perder a oleosidade natural, tornando-se mais frágeis, ressecados e quebradiços.
- **Mudança na textura e espessura:** algumas mulheres percebem que o cabelo perde o volume, por estar mais fino, ou até mesmo muda de textura.
- **Mudança na cor:** o surgimento de fios brancos pode se tornar mais frequente durante essa fase.

## NA PELE

**Por conta da diminuição da produção de estrogênio, que desempenha um papel crucial na produção de colágeno, elastina e na retenção de água, a pele pode perder sua firmeza e apresentar características como:**

- **Ressecamento:** a pele pode se tornar mais áspera e sensível devido à redução da produção de colágeno e à perda de hidratação, resultando em uma pele mais seca e fina.
- **Manchas:** o envelhecimento natural e os danos causados pela exposição ao Sol ao longo da vida podem intensificar manchas escuras.
- **Sensibilidade:** muitas mulheres notam que a pele se torna mais sensível, propensa a irritações e reações alérgicas.
- **Rugas e flacidez:** a pele perde a firmeza por conta da menor produção de colágeno, resultando no aparecimento de rugas e flacidez, especialmente no rosto e no pescoço.
- **Aumento de pelos na face:** o hirsutismo, condição que pode afetar algumas mulheres durante a menopausa por conta do desequilíbrio hormonal, caracteriza-se pelo aumento dos pelos em locais como a região das faces laterais e do "bigode", por exemplo.

cabelo não são indicações formais para a reposição hormonal, mas quando está indicada há um benefício tanto na pele quanto no cabelo. Uma avaliação dermatológica é muito recomendada", afirma.

A ingestão de alimentos ricos em vitaminas, substâncias antioxidantes e proteínas pode ajudar a ter cabelos com menor queda e uma pele mais firme. Se necessária a correção de deficiências de algumas vitaminas, alterações na tireoide e a prática de atividades físicas são medidas

importantes para a saúde física, mental e que podem amenizar as alterações da menopausa.

"Frutas, vegetais coloridos, grãos integrais, oleaginosas e peixes, como salmão e sardinha são recomendados. A ingestão adequada de proteína é fundamental para a produção de colágeno e manutenção da massa muscular, além de ser uma fonte de ferro", completa a endocrinologista.

\*Estagiária sob a supervisão de Ailim Cabral