

# Guia Passo a Passo: Proteção e Restauração da Pele em Dias Frios

## FUNDAMENTOS DA BARREIRA CUTÂNEA

### Estrutura "Tijolo e Cimento"



**Estresse Oxidativo:** Fatores ambientais geram radicais livres que quebram o colágeno e comprometem a firmeza da pele.



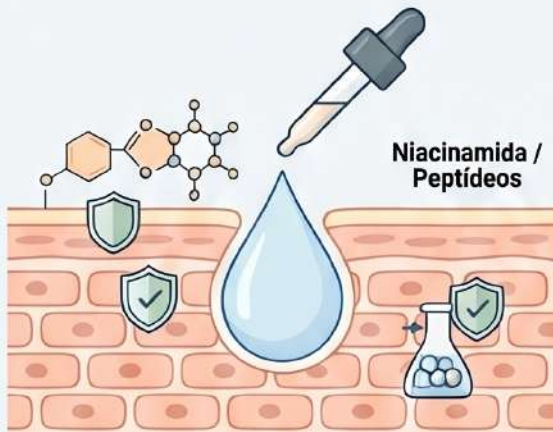
**Ativos Biomiméticos:** Ingredientes como o Esqualano imitam os óleos naturais da pele para restaurar a barreira sem irritar.

## PASSO 1: LIMPEZA E PREPARAÇÃO



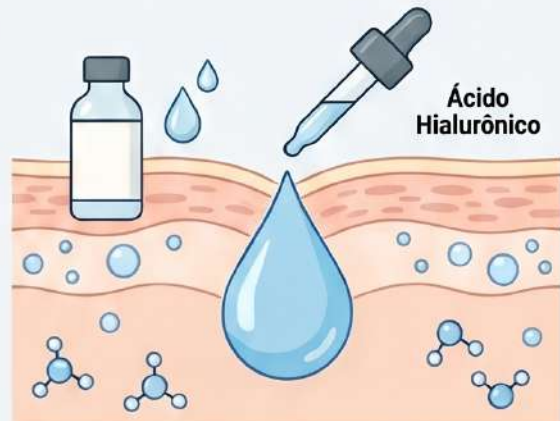
Utilize sabonetes hidratantes para remover impurezas sem desestruturar a matriz lipídica da epiderme.

## PASSO 3: FORTALECIMENTO DA BARREIRA



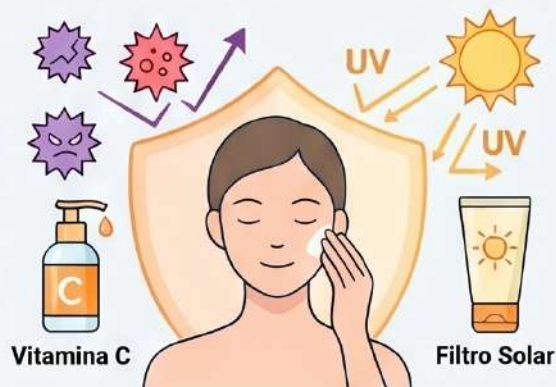
Use **Niacinamida** ou **Peptídeos** para estimular a síntese de ceramidas e reforçar a defesa natural contra o frio.

## PASSO 2: HIDRATAÇÃO E PREENCHIMENTO



Aplique **Ácido Hialurônico**; ele retém até mil vezes seu peso em água, garantindo volume e elasticidade.

## PASSO 4: ESCUDO PROTETOR FINAL



Finalize com **Vitamina C** e **filtro solar** para neutralizar radicais livres e proteger contra a radiação UV constante.

## COMPARAÇÃO DE ATIVOS ESSENCIAIS

Ativo	Função Principal	Benefício no Frio
Ácido Hialurônico	Umectante	Retem a umidade profunda
Niacinamida	Fortalecedor	Reduz a perda de água (TEWL)
Vitamina C	Antioxidante	Protege contra danos ambientais