



**FLOR DA TERRA**  
**DERMOCOSMÉTICOS**

# **Manual de Procedimentos**

[www.flordaterra.com](http://www.flordaterra.com)

## **SEGURO E EFICAZ**

**AÇÃO:** Clareadora, Renovadora, Iluminadora e Anti Age. Também, para cicatrizes provocada pela acne

### **PASSO A PASSO:**

**PASSO 1** - Higienizar as mãos do cliente com TONICO ADSTRINGENTE E ANTISSEPTICO. Para evitar contaminação de bactérias oportunistas na pele do rosto, através das mãos, podendo ocasionar infecção cutânea.

**PASSO 2** - Aplicar DERMAPEEL Sabonete de Ácido Glicólico, fazer movimentos circulares. Não retirar.

**PASSO 3** - Aplicar na face LEITE DE LIMPEZA E DEMAQUILANTE, com movimentos circulares.

**PASSO 4** - Aplicar TÔNICO ADSTRINGENTE e ANTISSEPTICO com algodão na gaze, até retirada total dos resíduos.

**PASSO 5** - Aplicar DERMAPEEL ESFOLIANTE DE ARROZ, com movimentos circulares e de vai e vem por toda face até completa absorção. A força de fricção que vamos colocar, depende da espessura da pele da cliente. Quanto mais espessa, mais pressão na manobra de esfoliação. Retiramos todo o resíduo com algodão na gaze umedecido em água filtrada.

**PASSO 6** - Fazer uma mistura de densidade fluidado pó DERMAPEEL peeling enzimático e água filtrada, e com auxílio de um pincel autoclavado, aplicar em toda face, deixar agir por 20 minutos, podendo ocorrer pinicação, o que está dentro da normalidade esperada. Devemos retirar, procedendo com esfregaço por uma torunda umedecida em água filtrada, que é preparada como uma trouxinha de algodão envolvida em gaze. Com movimentos circulares e de vai e vem, até total retirada do resíduo. Limpar a pele com algodão na gaze umedecido em água filtrada. Secar bem a pele com toalha papel para que não ocorra dissociação dos ácidos com a água.

**PASSO 7** - Com a pele bem seca, e com auxílio de um pincel autoclavado, aplicar na face DERMAPEEL PEELING QUÍMICO, deixar agir por 5 minutos. Com ajuda da torunda, e com o mesmo produto aplicado nela, iniciamos novamente o esfregaço, fazendo movimentos circulares e de vai e vem. Não retiramos.

**PASSO 8** - Aplicar com as mãos o SKIN WHITE, massagear e tamborilar até total absorção.

**Aguardar 5 minutos para o próximo passo.**

**PASSO 9** - Finalizar, aplicando BLOQUEADOR SOLAR FPS-30, em toda a face, pescoço e colo.

## **HOME CARE**

### **• NOITE**

DERMAPEEL deixar 3 minutos, não retirar, em seguida, aplicar SKIN WHITE.

Tratamento home care, deve ser por no mínimo, 4 semanas.

### **• DIA**

Pela manhã, lavar o rosto com DERMAPEEL sabonete de Ácido Glicólico. Passar na face, pescoço e colo, NANOVITA C . Em seguida passar na face, pescoço e colo, BLOQUEADOR SOLAR FPS 30 diariamente. Uso contínuo



## Acne é uma patologia de pele que acomete o folículo pilosebáceo.

Vários são os fatores que influenciam na formação da acne, dentre eles, destacam-se:

- Hiperatividade da glândula sebácea
- Hiperqueratinização
- Colonização bacteriana folicular (propioniumbactérium acne)
- Liberação de mediadores inflamatórios

Por isso, o protocolo não deve ter um único foco, e sim, ser mais amplo, atuando nestes quatro eventos. O programa de tratamento sempre deverá ser personalizado, de acordo com a necessidade da pele e o perfil e disponibilidade do cliente em comparecer a cabine para o tratamento.

Recomenda-se ao menos 6 sessões espaçadas a cada 8 dias, para obter resultado, sendo imprescindível o uso HOME CARE pelo cliente.

### PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Aplicar em toda região a ser tratada, DERMA PEEL sabonete de Ácido Glicólico, fazer movimentos circulares. Não retirar.

**PASSO 2** - Higienização: aplicar LEITE DE LIMPEZA com movimentos circulares. Remover toda sujidade com algodão umedecido em água filtrada.

**PASSO 3** - Peeling Físico: aplicar DERMA PEEL ESFOLIANTE DE ARROZ por toda a região a ser tratada, friccionando por aproximadamente dois minutos com pressão suave. Retirar os resíduos por completo, com algodão umedecido em água filtrada

**PASSO 4** - Fazer uma mistura de densidade fluida do pó DERMA PEEL peeling enzimático e água filtrada, e com auxílio de um pincel autoclavado, aplicar em toda face, deixar agir por 20 minutos, podendo ocorrer pinicação, o que está dentro da normalidade esperada. Limpar a pele com algodão na gaze umedecido em água filtrada.

**PASSO 5** - Controle de pH: com auxílio de algodão aplicar LOÇÃO TÔNICOADSTRINGENTE e deixar absorver.

**PASSO 6** - Emoliência: aplicar camada grossa de CREME EMOLINETE em seguida aplicar a LOÇÃO DE TRIETANOLAMINA embebida em gaze. Usar máscara térmica ou vapor de ozônio por dez minutos.

**PASSO 7** - Extração: extrair as pústulas e os comedões delicadamente. Retirar todo resíduo com LOÇÃO TÔNICOADSTRINGENTE.

**PASSO 8** - Assepsia: aplicar HIGICLEAN sabonete Higienizante e Antisséptico, com movimentos circulares, deixar agir por 5 minutos e retirar com o auxílio de algodão umedecido em água filtrada.

**PASSO 9** - Cauterização: cauterizar com alta frequência utilizando a LOÇÃO TÔNICOADSTRINGENTE para seu deslizamento.

**PASSO 10** - Peeling Químico: Para dissociação das moléculas dos AHAS e BHAS, aplique DERMA PEEL peeling químico, com as pontas dos dedos umedecido em água. Deixar agir por no máximo 5 minutos, caso ocorra formação de eritema ou forte pinicação, retirar antes do tempo determinado. Se necessário utilizar água gelada para acalmar a pele.

**PASSO 11** - Máscara Calmante: aplicar uma fina camada do GEL CALMANTE DERMOCLEAN sobre a pele e sobre ele uma espessa camada de MÁSCARA CALMANTE DE BETA GLUCAN, deixar agir de 5 a 10 minutos. Não retirar.

**PASSO 12** - Máscara Secativa: aplicar a máscara DERMODRY (máscara secativa e oxigenante com Argila verde, Oxido de Zinco, Bentonita, Óleo de Melalêuca). Deixar agir 20 Minutos. Retirar com água filtrada.

**PASSO 13** - Fotoproteção: aplicar FPS 30 (Bloqueador Solar) com movimentos suaves e circulares até completa absorção do produto.

### HOME CARE

• **DIA:** Lavar com sabonete HIGICLEAN toda a face 2x ao dia, deixando agir por 5 minutos e depois retirar com água. Aplicar BLOQUEADOR SOLAR FPS 30, diariamente.

• **NOITE:** Aplicar DERMA PEEL peeling químico à noite e retirar pela manhã. Obs: 3 X na semana, aplicar por cima do DERMA PEEL, uma camada do DERMODRY (máscara secativa e oxigenante com Argila verde, Oxido de Zinco, Bentonita, Óleo de Melalêuca).



## **PROTOCOLO EM 4 PASSOS**

### **PASSO A PASSO:**

**PASSO 1** - Promover a esfoliação no local a ser tratado com o ESFOLIANTE BIOVEGETAL –GOMAGE (Apricot).  
Remover.

**PASSO 2** - Aplicar o DERMO SLIN mais o CREME H com movimentos de massagem de redução, a técnica que desejar.

**PASSO 3** - Preparare em uma cubeta a ARGILA VERDE com água em uma consistência fluída.

**PASSO 4** - Aplicar a mistura com o auxílio de uma espátula ou pincel, no local a ser tratado. Quando começar secar remover.

### **HOME CARE**

Para o resultado eficiente do tratamento, deve indicar para o cliente usar diariamente em casa.  
Aplicar no local de tratamento, DERMO SLIN (após o banho e não retirar).



### PASSO A PASSO:

#### **PASSO 1** - Higienização:

**FACE** - Aplicar o SABONETE FACIAL HORTELÃ E ALECRIM na face, colo e pescoço, com movimentos circulares suaves. Remover com água.

**CORPO** - Aplicar o SABONETE FACIAL HORTELÃ E ALECRIM no corpo todo, com movimentos circulares suaves. Remover com água.

#### **PASSO 2** - Tonificação:

**FACE** - Aplicar algodão embebido com LOÇÃO TÔNICO ADSTRINGENTE, na face, colo e pescoço, tamborilar até total absorção.

**CORPO** - Aplicar algodão embebido com TÔNICO ADSTRINGENTE, no corpo todo massagear até total absorção.

#### **PASSO 3** - Estimulação:

**FACE** - Aplicar o creme de MASSAGEM FACIAL DE MORANGO, na face, colo e pescoço, movimentos circulares suaves até total absorção. Retirar o resíduo com algodão umedecido em água filtrada.

**CORPO** - Aplicar o ÓLEO BIO VEGETAL, no corpo todo massagear com movimentos circulares suaves até total absorção.

#### **PASSO 4** - Hidratação:

**FACE** - Aplicar o creme de HYDRA SKIN, na face, colo e pescoço, movimentos circulares suaves até total absorção.

**CORPO** - Aplicar o CREME BIO RELAX CAMOMILA, no corpo todo massagear com movimentos circulares suaves até total absorção.

#### **PASSO 5** - Finalização:

**FACE** - Aplicar o FPS 30 TOQUE SECO, na face, colo e pescoço, movimentos circulares suaves até total absorção.

### HOME CARE

#### **DIA e NOITE**

**FACE** - Aplicar o creme de HYDRA SKIN, na face, colo e pescoço, movimentos circulares suaves até total absorção.

Aplicar PROTETOR SOLAR pela manhã, diariamente.

**CORPO** - Aplicar o BODY MILK Hidratante corporal, no corpo todo.



### PASSO A PASSO:

**Passo 1** - Fazer esfoliação no local a ser tratado com o MOUSSE ESFOLIANTE BIOVEGETAL (Apricot), retirar bem o produto.

**Passo 2** - Aplicar o GEL DE ULTRASSOM para auxiliar o deslizamento no uso de aparelho para condução da corrente elétrica: Ultrassom, Radiofrequência ou Cavitação.

**Passo 3** - Fazer uma mistura com a ponta da espátula de ARGILA VERDE em uma porção do CREME H Thermo Active, aplicar com movimentos circulares suaves na área a ser tratada.

**Passo 4** - Fazer a drenagem ou massagem modeladora com DERMO SLIN. Não remover.

**Passo 5** - Aplicar o GEL CRIOTERÁPICO com faixa crepom umedecida em água gelada. Deixar agir por até 30 minutos.

**Orientar o cliente para só tomar banho após 1 hora.**

\*Os tratamentos com Gel Crioterápico deve-se evitar a aplicação nas regiões próximas e diretamente dos rins, mamas e articulações.



- Combate a gordura local
- Reduz medidas
- Atua na Remodelagem do corpo
- Levanta Bumbum
- Melhora Celulite
- Trabalha o corpo todo

## PASSO A PASSO:

Iniciar, abrindo os gânglios linfáticos para facilitar a eliminação das toxinas.,

**PASSO 1** - Aplicar ESFOLIANTE BIOVEGETAL com movimentos circulares suaves na área a ser tratada. Remover com água.

**PASSO 2** - Aplicar GEL CONDUTOR na área a ser tratada, aplicar o aparelho de ultrassom. Limpar o excesso.

**PASSO 4** - Preparar uma porção de ARGILA VERDE com VITTA CELL, aplicar na área a ser tratada, envolver com o filme osmótico, colocar na manta térmica por no máximo 8 minutos. Retirar o excesso com uma espátula.

**PASSO 5** - Aplicar uma camada de FLUIDO H Thermo Active.

**PASSO 6** - Aplicar DERMO SLIM. Iniciar o processo de massagem redutora e modeladora.

**Este protocolo pode ser usado com a técnica de PANTALA.**



Este protocolo foi elaborado para revitalizar, nutrir e devolver a hidratação da pele a fim de reverter os danos causados na pele devido a temporada do inverno.

## PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Higienizar a face com SABONETE FACIAL - HORTELÃ E ALECRIM, com movimentos circulares. Retirar com algodão embebido em água filtrada.

**PASSO 2** - Aplicar DERMA PEEL Esfoliante Facial de Arroz com movimentos circulares suaves por toda face. Retirar com algodão embebido em água filtrada.

**PASSO 3** - Aplicar o DERMAPEEL peeling químico, deixar agir por 5 minutos, não retirar.

**PASSO 4** - Aplicar o SKIN WHITE, tamborilar até total absorção, deixar agir por 10 minutos. Não retirar.

**PASSO 5** - Aplicar o CREME PARA MASSAGEM FACIAL DE MORANGO com movimentos de massagem de lifting facial. Remover com algodão umedecido em água filtrada.

**PASSO 6** - Aplicar MÁSCARA DE PÉROLA por toda face deixar agir por 5 minutos. Remover com algodão umedecido em LOÇÃO TÔNICOADSTRINGENTE.

**PASSO 7** - Para finalizar, aplicar o creme HIDRA SKIN e em seguida o BLOQUEADOR SOLAR FPS 30, em toda a face.

**\* Para o resultado eficiente do tratamento, deverá ser indicada a prescrição cosmética.**

## HOME CARE

### • DIA

Aplicar HIDRA SKIN em seguida o BLOQUEADOR SOLAR FPS 30 - Diariamente.

### • NOITE

Aplicar DERMAPEEL peeling químico, até o término do tratamento ou mais, caso necessário. Retirar pela manhã.





## Hot Fat Free

### PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Fazer esfoliação no local a ser tratado com o MOUSSE ESFOLIANTE BIOVEGETAL (Apricot), retirar bem o produto.

**PASSO 2** - Fazer uma mistura com a ponta da espátula de ARGILA VERDE em uma porção do CREME H, aplicar com movimentos circulares suaves na área a ser tratada.

**PASSO 3** - Cobrir o local com papel filme, por 10 minutos.

**PASSO 4** - Aplicar o ÓLEO PARA MASSAGEM DE ERVA CIDREIRA e aplicar a técnica Hot Stone com Pedras Quentes.

**PASSO 5** - Fazer a drenagem ou massagem modeladora com CREME DE CENTELLA ASIÁTICA ou com o DERMO SLIN. Não remover.



Dermocosméticos de limpeza de pele, é aquele que tem a finalidade de eliminar sujeiras da pele, eliminar sujeiras ambiental e detritos cutâneos. A limpeza de pele tem a função de manter e restituir a integridade e beleza cutânea. Existem dois tipos de limpeza de pele: **Superficial e Profunda.**

**Limpeza Superficial** - executada pelo cliente em casa, trata-se da higiene diária da pele.

**Limpeza Profunda** - feito pelo profissional da estética em cabine.

## PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Higienizar a face com Leite de Limpeza, fazendo movimentos. Não retirar.

**PASSO 2** - Aplicar Derma Peel esfoliante de arroz e fazer fricção até remove-lo.

**PASSO 3** - Remover sujidades da pele com Tônico Adstringente em algodão envolvida na gaze, para retirada de células mortas que foram esfoliadas.

**PASSO 4** - Fazer uma mistura de densidade fluidado pó DERMA PEEL peeling enzimático e água filtrada, e com auxílio de um pincel autoclavado, aplicar em toda face, deixar agir por 20 minutos, podendo ocorrer pinicação, o que está dentro da normalidade esperada. Devemos retirar, procedendo com esfregaço por uma torunda umedecida em água filtrada, que é preparada como uma trouxinha de algodão envolvida em gaze. Com movimentos circulares e de vai e vem, até total retirada do resíduo. Limpar a pele com algodão na gaze umedecido em água filtrada. Secar a pele com toalha papel.

**PASSO 5** - Aplicar uma camada do Creme Emoliente de Trietanolamina e colocar Loção Emoliente Trietanolamina em algodão ou gaze e cobrir toda a face. Colocar na máscara térmica ou vapor por 10 minutos ou até amolecer os comedões para serem extraídos. Faz-se a extração e limpa a pele após a extração com Tônico Adstringente embebido no algodão para retirar todo resíduo extraído e também fazer assepsia.

**PASSO 6** - Aplicar a, Mascara de beta-glucan, deixar agir por 5 minutos, podendo passar esfera gelada. Não precisa retirar.

**PASSO 7** - Aplique na face uma camada da Mascara de Argila Vermelha e deixe agir por 5 minutos. Limpar o resíduo com Tônico Adstringente umedecido em algodão envolvido na gaze.

**PASSO 8** - Aplicar uma camada de Hydra Skin .

**PASSO 9** - Para finalizar, aplique Bloqueador Solar - toque seco FPS, em toda a face.

## HOME CARE

### • DIA

- Lavar o rosto pela manhã com SABONETE FACIAL DE HORTELÃ E ALECRIM.
- Aplicar HIDRA SKIN, em seguida BLOQUEADOR SOLAR.

### • NOITE

- Aplicar HIDRA SKIN.



**MODELADOR CORPORAL** - Verão em alta e corpo em forma.

**PASSO A PASSO:**

**PASSO 1** - Promover a esfoliação no local a ser tratado com o MOUSSE ESFOLIANTE BIOVEGETAL (Apricot).  
Remover.

**PASSO 2** - Aplicar CREME H com movimentos circulares até total absorção. Não remover.

**PASSO 3** - Fazer a drenagem ou massagem modeladora com DERMO SLIM CAFEÍNA VETORIZADA.

**PASSO 4** - Prepare em uma cubeta a ARGILA VERDE com água filtrada, em uma consistência fluída. Aplicar a mistura com o auxílio de uma espátula ou pincel, no local. Quando começar secar, remover.

**HOME CARE**

Para o resultado eficiente do tratamento, deve indicar para o cliente usar diariamente em casa;

- Aplicar DERMO SLIN, após o banho e não retirar.



Nutrição intensiva e hidratação prolongada no combate as Estrias.

## PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Aplicar LOÇÃO TÔNICO ADSTRINGENTE com algodão, no local a ser tratado.

**PASSO 2** - Aplicar DERMA PEEL Esfoliante Facial de Arroz com movimentos circulares vigorosos nas estrias. Retirar com algodão umedecido na LOÇÃO TÔNICO ADSTRINGENTE.

**PASSO 3** - Aplicar nas estrias, DERMA PEEL PEELING ENZIMÁTICO. Mistura um pouco do pó e água filtrada até consistência fluida, aplicar com pincel autoclavado. Aguarda 20 minutos. Retirar com algodão umedecido em água filtrada.

**PASSO 4** - Aplicar o DERMA PEEL peeling químico, deixar agir por 5 minutos, Retirar com algodão umedecido na LOÇÃO TÔNICO ADSTRINGENTE.

**PASSO 5** - Proceder com a terapia de indução de colágeno TIC ( MICROAGULHAMENTO ), visando o rompimento das fibras desordenadas.

**PASSO 6** - Fazer a limpeza do local com algodão umedecido na LOÇÃO TÔNICO ADSTRINGENTE.

**PASSO 7** - Aplicar o NANOVITA C, no LOCAL massagear com movimentos circulares suaves até total absorção.

## HOME CARE

### • DIA

Aplicar BODY MILK – HIDRATANTE CORPORAL no corpo todo.  
Aplicar NANOVITA C, no local das estrias.

### • NOITE

Aplicar BODY MILK – HIDRATANTE CORPORAL no corpo todo.  
Aplicar nas estrias, DERMA PEEL Peeling Químico, à noite, diariamente.

O **BODY MILK - HIDRATANTE CORPORAL** foi elaborado com ativos (Ureia, Hidroviton, Pca-Na, Óleo de Semente de Uva) que estão entre os recomendados pela Sociedade Brasileira de Dermatologia para a prevenção de estrias.



A indução da produção de colágeno e elastina proporcionada pelo microagulhamento já é sentida pelo paciente após a primeira sessão de tratamento. Em média é recomendado ao paciente de 3 a 6 sessões de tratamento, com intervalos de 4 a 8 semanas cada.

- Melhora significativa da textura da pele;
- Atua com satisfatório resultado nas Rugas, Cicatriz de Acne;
- Libera Fator de Crescimento, tornando a pele rica em COLÁGENO e ELASTINA;
- Atenua Manchas;
- Atenua Linha de expressão e Rugas.

## PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Aplicar o DERMA PEEL Sabonete e Ácido Glicólico na face, com movimentos circulares suaves. Não remover.

**PASSO 2** - Aplicar na face DERMA PEEL Esfoliante Facial de Arroz com movimentos circulares. Retirar com algodão embebido em água filtrada.

**PASSO 3** - Aplicar na face, DERMA PEEL PEELING ENZIMÁTICO, por 20 minutos. Mistura um pouco do pó e água filtrada até consistência fluida. Retirar com água filtrada.

**PASSO 4** - Aplicar o DERMA PEEL peeling químico, deixar agir por 5 minutos, retirar com água filtrada. Proceder com a terapia de indução de colágeno TIC (MICROAGULHAMENTO), visando o rompimento das fibras desordenadas.

**PASSO 5** - Fazer a limpeza do local com TÔNICO ADSTRINGENTE.

**PASSO 6** - Aplicar o NANOVIAC, na face massagear com movimentos circulares suaves até total absorção.

## IMPORTANTE:

Não aplicar protetor solar após o microagulhamento por 12 horas.

Não aplicar cosméticos que contenha pigmentos, pois pode manchar a pele.

## HOME CARE

### • DIA

Lavar o rosto com DERMAPEEL Sabonete de Ácido Glicólico.

Aplicar NANOVIAC, em seguida, aplicar PROTETOR SOLAR.

### • NOITE

Aplicar DERMAPEEL Peeling Químico, à noite, diariamente.

**OBS:** Se o tratamento for indicado para manchas, usar o SKIN WHITE após o Derma Peel, Diariamente.



## PASSO A PASSO:

**PASSO 1** - Fazer esfoliação no local a ser tratado com o ESFOLIANTE BIOVEGETAL (Apricot), retirar bem o produto.

**PASSO 2** - Fazer uma mistura homogênea de ARGILA VERDE com GEL CRIOTERÁPICO e uma quantidade de água filtrada para uma consistência fluida.

**PASSO 3** - Passar a mistura com o auxílio de uma espátula, no local a ser tratado.

**PASSO 4** - Cobrir o local com papel filme, por 20 minutos. Para processo de osmose.

**PASSO 5** - Retire a mistura aplicada no local, com auxílio de uma espátula.

**PASSO 6** - Fazer drenagem suave com VITTA CELL ou DERMO SLIM. Anti celulite e quebra de gordura, finalizando o tratamento.

Quantidade de sessão: 10 sessões, 2 x na semana.



## Dados Pessoais

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Endereço: Rua: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Motivo da Visita: \_\_\_\_\_ Indicação: \_\_\_\_\_

## Antecedentes de Saúde

Faz uso de lentes de contato? ( ) Sim ( ) Não

Está fazendo algum tratamento médico? ( ) Sim ( ) Não Qual? \_\_\_\_\_

Já fez ou está em tratamento dermatológico? ( ) Sim ( ) Não Qual? \_\_\_\_\_

Cosméticos em uso: \_\_\_\_\_ Remédios em uso: \_\_\_\_\_

Alergia a algum produto ou medicamento? ( ) Sim ( ) Não Qual? \_\_\_\_\_

Alergia a aspirina (AAS)? ( ) Sim ( ) Não

Uso de marcapasso e/ou próteses (ortopédicas, odontológicas, ortodônticas)? ( ) Sim ( ) Não

Quais? \_\_\_\_\_

Antecedentes oncológicos? ( ) Sim ( ) Não Quais? \_\_\_\_\_

Problemas Cardíacos? ( ) Sim ( ) Não Quais? \_\_\_\_\_

Crise de Epilepsia? ( ) Sim ( ) Não

Tem algum problema de saúde como: ( ) Hipotensão ( ) Hipertensão ( ) Diabetes ( ) Endócrinos  
( ) Vascular ( ) Coagulação ( ) Pulmonar ( ) Neurológicos  
( ) Outros Qual? \_\_\_\_\_

Funcionamento intestinal? ( ) Regular ( ) Irregular Obesidade? ( ) Sim ( ) Não

Cirurgia recente ( ) Sim ( ) Não Qual/Onde? \_\_\_\_\_

( ) Gravidez ( ) Puberdade ( ) Menopausa

Está amamentando? ( ) Sim ( ) Não

Métodos anticoncepcionais? ( ) Sim ( ) Não

Reposição hormonal: ( ) Sim ( ) Não

Data da última menstruação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Hábitos Diários

Faz uso de: ( ) Álcool ( ) Tabaco ( ) Café

Pratica atividade física? ( ) Sim ( ) Não

Qual? \_\_\_\_\_

## Exposição ao sol:

( ) Permanece em local c/ luz natural mais que 1 hora p/ dia

( ) Trabalha em local sem incidência de luz natural

( ) Trabalha ao ar livre

( ) Dirige veículo mais que 1 hora por dia

Tempo médio diário de exposição solar:

( ) 1 a 2 horas ( ) 3 a 4 horas ( ) acima de 5 horas

( ) 2 a 3 horas ( ) 4 a 5 horas

Faz uso de protetor solar? ( ) Sim ( ) Não

Frequência? \_\_\_\_\_

## Alimentação

Refrigerantes: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Gorduras: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Açúcar: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Massas: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Frutas: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Verduras e legumes: ( ) Diário ( ) Semanal ( ) Esporádico

Ingestão de água, quantos copos por dia? \_\_\_\_\_

