



MELASMA HORMONAL

A mancha que nasce com a menopausa · 3 tipos, arsenal de clareadores com evidência, procedimentos seguros, filtro como remédio e tratamento por dentro · Eixo 9 Estética & Autoestima.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	O <u>que</u> é melasma e por que explode na perimenopausa	4
02	Os 3 <u>tipos</u> de melasma e por que o tratamento muda	6
03	<u>Arsenal</u> de clareadores · o que tem evidência, o que é marketing	8
04	<u>Procedimentos</u> · laser, peeling, microagulhamento · quando e quando NÃO ..	10
05	<u>Filtro</u> solar como remédio · luz visível, óxido de ferro, reaplicação	12
06	Por <u>dentro</u> · alimentação anti-inflamatória, hormônios e estresse	14



titulos · o que é · 3 tipos · arsenal clareador · procedimentos · filtro como remédio · alimentação, hormônio, est

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.