

# 29 ATIVIDADE PARA BEM-ESTAR

TERAPIA DE BELEZA



Esta é uma ótima atividade para oferecer aos idosos, em datas especiais, como o Dia da Mãe, o Dia da Mulher, Dia do Pai(...).

## OBJETIVO



Promover o prazer e o bem-estar;  
Promover a estimulação sensorial.

## MATERIAIS

Um lugar tranquilo e agradável;  
Uma cadeira confortável;  
Música suave;  
Uma variedade de hidratantes;  
Produtos de limpeza facial;  
Lenços faciais;  
Toalha/ pano pequeno;  
Água morna;  
Máscara facial;  
Maquiagem diversa.

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

Pergunte, Encontre e Aconselhe,  
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

## INSTRUÇÕES

Sentar a pessoa na cadeira e explicar o que vai fazer;

Deixar a pessoa cheirar os limpadores e hidratantes e escolher o que gosta mais;

Começar por limpar o rosto com água quente perfumada com uma gota de óleo de rosas e aplicar hidratante através de uma massagem leve (8 a 10 minutos é o ideal);

Limpar o rosto com um pano/ toalha quente e húmido;

Secar o rosto com lenços faciais;

Hidratar o rosto e perguntar se deseja que aplique um pouco de maquiagem (batom, blush, delineador);

Fazer a maquilhagem (se aplicável);

Para terminar pedir à pessoa para se sentar numa mesa e beber consigo uma xícara de chá;

Agradecer à pessoa por lhe ter dado a oportunidade de a fazer sentir-se bem.

O tratamento facial deve levar no mínimo 20 minutos.

Página 3

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

Pergunte, Encontre e Aconselhe,  
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!



primesenior