

Ana Paião

Portfólio

Ψ.

Greice Okura
Estética Avançada

É isso que ninguém te conta sobre o **envelhecimento** da

pele

GREICE OKURA
Estética Avançada

Eu sei que, talvez, se você tem menos de 30 anos, **acredita não precisar** de nenhum procedimento estético.

Mas preciso te contar uma coisa...

GREICE OKURA
Estética Avançada

Greice Okura
Estética Avançada

Agindo cedo, você:

- **Evita** que os sinais de envelhecimento como rugas e flacidez se tornem mais pronunciados.
- **Ajuda a manter a firmeza e elasticidade da pele**, elevando a capacidade de produção de colágeno pelas suas próprias células.
- Preserva a sua essência, **mantendo a aparência jovem e bonita** ao longo dos anos!

GREICE OKURA
Estética Avançada

Greice Okura
Estética Avançada

É a partir dos 25 anos que nossa pele começa a diminuir a produção de colágeno e a

prevenção ao envelhecimento

deve iniciar.

Quanto mais cedo você começar a investir em tratamentos, **mais eficazes serão os resultados!**

GREICE OKURA
Estética Avançada

Greice Okura
Estética Avançada

Não espere os primeiros sinais aparecerem para **começar a se cuidar!**

Invista na qualidade da sua pele e sinta-se mais confiante em todas as fases da vida.

GREICE OKURA
Estética Avançada

alguns

Instantes

só existem uma vez

JD + P.

godox
WWW.GODOX.COM

Momentos passam.
Detalhes somem.
A memória falha.

A fotografia nasce pra

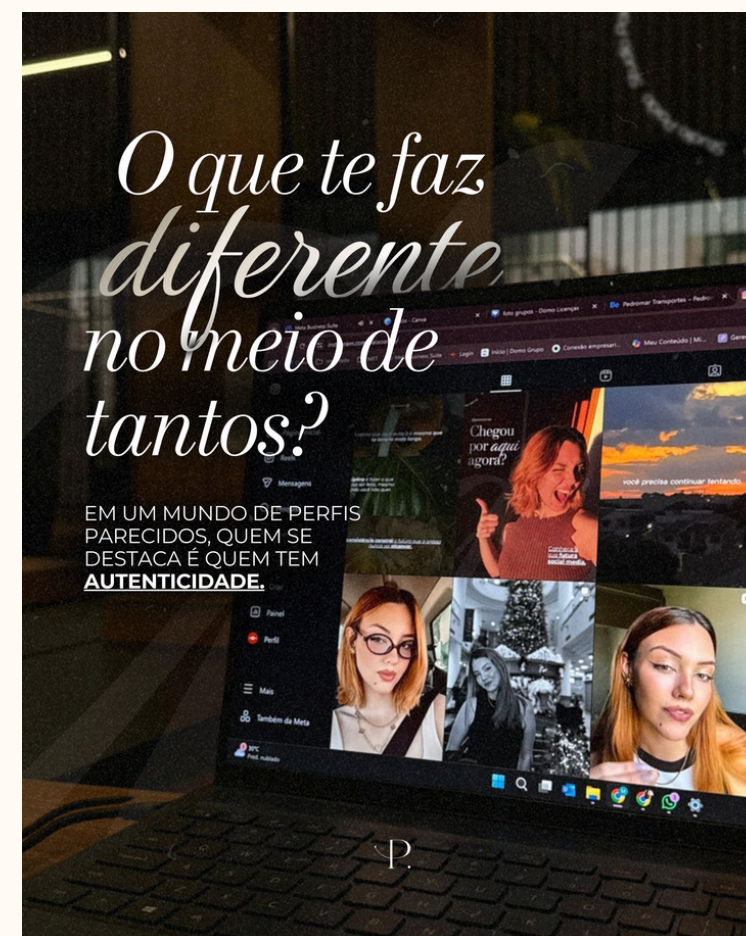
guardar o que não volta.

JD + P.

Não é sobre clicar.
É sobre perceber.

Estar presente.
Respeitar o instante.
E transformar tempo em imagem.

Fotografia com intenção.





o amor continua @acolhimentoidoso

Você não está
exagerando
por se preocupar.

*Cuidar de quem sempre cuidou
de você é um ato de amor.*

LEIA A LEGENDA



O amor continua.

Só muda a forma de cuidar.

Buscar apoio é um ato
de amor consciente.

o amor continua @acolhimentoidoso



o amor continua @acolhimentoidoso

Sinais *silenciosos*
de que a família
precisa
de apoio

ARRASTE PARA O LADO



o amor continua @acolhimentoidoso

O *peso invisível*
de quem cuida

ARRASTE PARA O LADO



Muitas famílias tentam
dar conta de tudo
sozinhas.

Até o dia em que
percebem que
precisam de apoio.

o amor continua @acolhimentoidoso



pedir ajuda é cuidar @acolhimentoidoso

*Quem cuida
também cansa.*

Cuidar de um idoso exige
amor, **mas também estrutura.**

pedir ajuda é cuidar @acolhimentoidoso

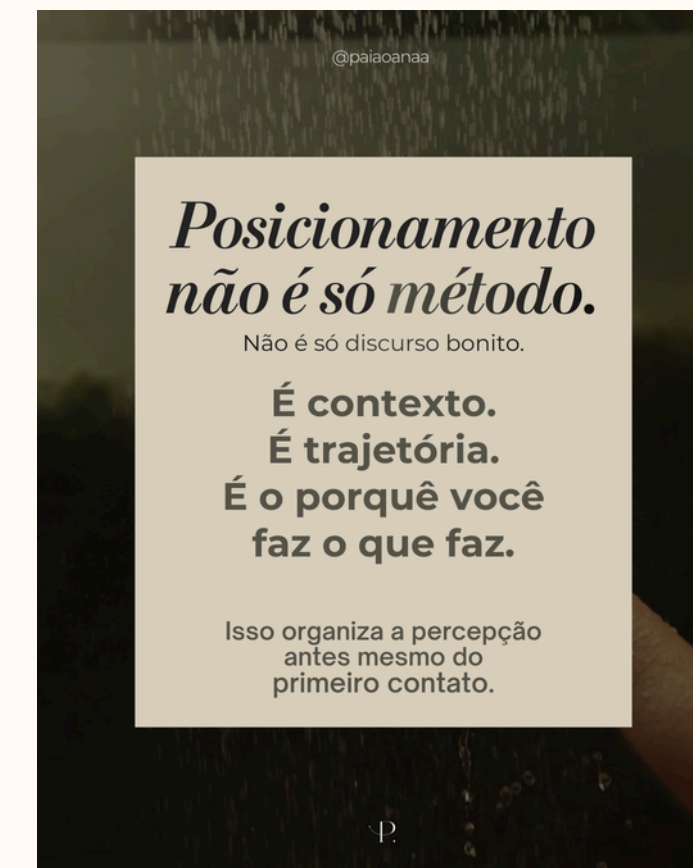
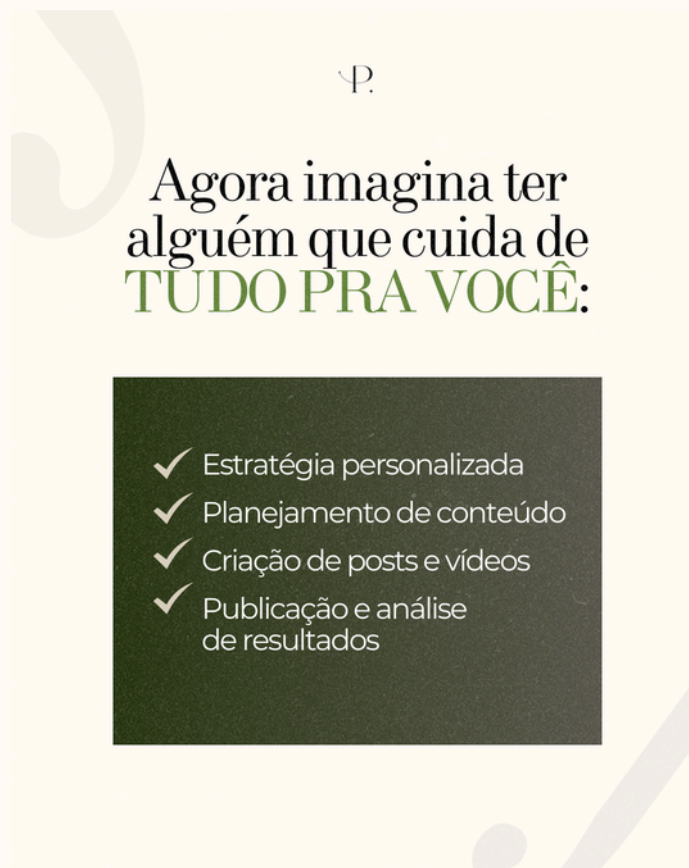


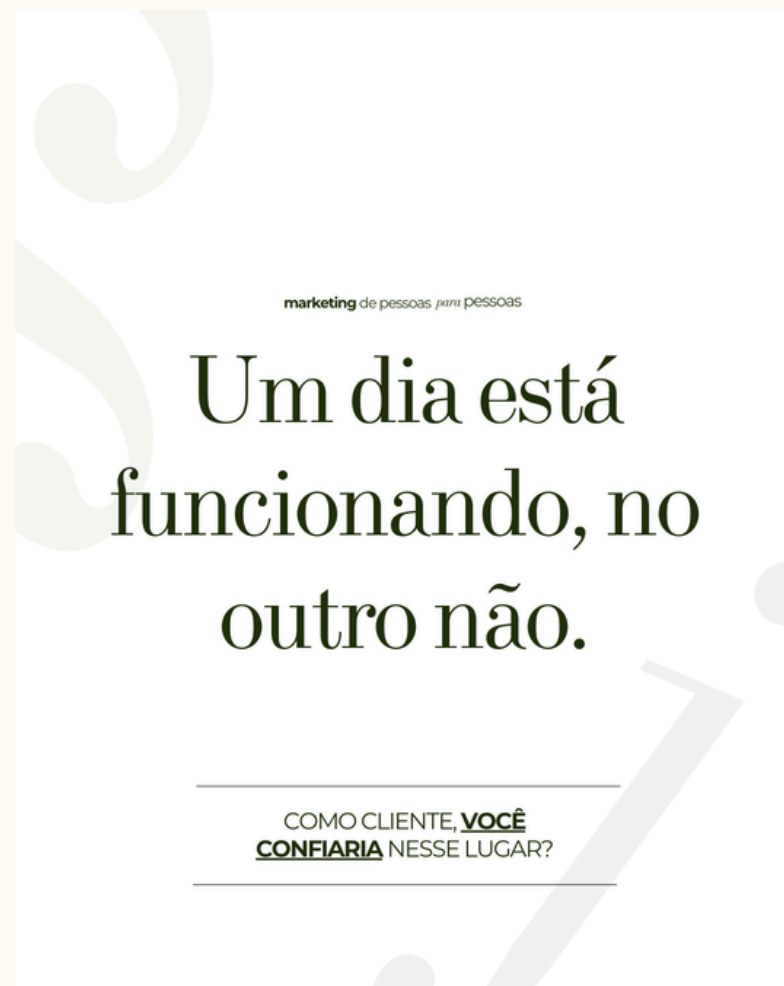
pedir ajuda é cuidar @acolhimentoidoso

Pedir ajuda também é
cuidar

LEIA A LEGENDA

pedir ajuda é cuidar @acolhimentoidoso







Yara Santos @yarasantos

Eu sei que você **prometeu** que iria emagrecer esse ano...
E eu vou te ajudar a bater a meta!

Yara Santos @yarasantos

Se você prometeu que no verão estaria gostosa, **mas ainda não colocou o plano em prática...**

EU TENHO A SOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS!

→

Eu vou te *desafiar* durante 07 dias à se...

- 1 Alimentar melhor;
- 2 Ter um rotina produtiva;
- 3 Treinar com constância;
- 4 Beber a quantidade certa de água;
- 5 Dormir mais gostoso;
- 6 Ter mais disposição e saúde;
- 7 Aumentar a autoestima;
- 8 Entrar naquela roupa que não te cabe mais.

Yara Santos @yarasantos

Yara Santos @yarasantos

E eu me **comprometo** a fazer isso junto com você!

No grupo do WhatsApp eu, você e outras mulheres do mundo inteiro, estaremos juntas compartilhando...

DICAS, EXPERIÊNCIAS E DÚVIDAS SOBRE EMAGRECIMENTO E A ROTINA DESSE PROCESSO!

Yara Santos @yarasantos

Todos os dias eu **abrireí duas lives** falando de diferentes assuntos sobre emagrecimento, dando dicas e respondendo as dúvidas de cada uma.

Yara Santos @yarasantos

TUDO ISSO DE GRAÇA PRA VOCÊ FICAR *GOSTOSA* NO VERÃO!

Comente **"GOSTOSA"** aqui e receba o link para entrar no nosso grupo e participar dessa experiência transformadora!



Yara Santos @yarasantos

VOCÊ *NÃO* VAI EMAGRECER comendo menos!

→

Yara Santos @yarasantos

Quantas vezes você já viu **promessas** como...

"Emagreça 7 quilos com a dieta low carb em 21 dias!"

"-10kg apenas com jejum intermitente!"

Yara Santos @yarasantos

Você pode até emagrecer, **mas...**

Logo em seguida você entra em efeito rebote e ganha tudo o que perdeu e até uns quilos a mais!

Yara Santos @yarasantos

Isso acontece por **2 motivos** principais:

- 1 Dietas muito restritivas podem aumentar a produção de grelina, o hormônio da fome, fazendo com que a pessoa sinta mais fome e tenha desejos alimentares intensos;
- 2 Essas dietas da moda não levam em consideração a sua saúde mental, rotina e hábitos. E não existe emagrecimento duradouro sem a mudança completa da sua vida. As mudanças vão muito além de só diminuir a quantidade de comida.

Yara Santos @yarasantos

Yara Santos @yarasantos

Para emagrecer, **você precisa de um método validado** que vai não vai te dar um resultado pra ontem, e sim resultado para sempre!

Você já imaginou fazer a última dieta? Ou colocar pela última vez na lista de desejos do ano o emagrecimento?

Yara Santos @yarasantos

Com o **Método 3PVS** você vai mudar sua vida por completo, respeitando suas condições e limites e te proporcionando um emagrecimento sem sofrimento!

Os 3 pilares da vida saudável são a base forte para você construir a mudança que precisa para alcançar seus objetivos.

Yara Santos @yarasantos

As inscrições para o Método 3PVS estão abertas por tempo limitado!

Comente "DIETA" para garantir a sua vaga.

Yara Santos @yarasantos

EU FUI TRAÍDA...

Yara Santos @yarasantos

Fui **traída** por mim mesma quando copiei as dietas das blogueiras e não consegui sustentar os resultados a 7 quilos com a dieta low carb em 21 dias!

Yara Santos @yarasantos

Fui **traída** por mim quando eu dormia pouco e mal achando que isso não iria influenciar nos meus resultados.

Yara Santos @yarasantos

Fui **traída** por mim quando eu me submeti a restrição exagerada, e deixei meu corpo fraco e a mente frustrada a longo prazo.

Yara Santos @yarasantos

Fui **traída** por mim quando eu não implementei rotina e hábitos saudáveis, resultando em uma vida bagunçada e improdutiva.

Yara Santos @yarasantos

Se você tem se traído mas quer fazer as pazes com sua mente e corpo, o **Método 3PVS** está aqui para oficializar essa união!

Método 3PVS

COM O MÉTODO 3PVS...

- 1 Mude e mantenha uma rotina funcional para você;
- 2 Tenha hábitos constantes e saudáveis;
- 3 Seja mais produtiva em todas as suas atividades;
- 4 Melhore a sua saúde;
- 5 Emagreça e mantenha os resultados para sempre.

Yara Santos

Métricas e resultados

novembro 2025
(sem serviço)

Seguidores ⓘ

Exportar ▼

91 ↓ 67%

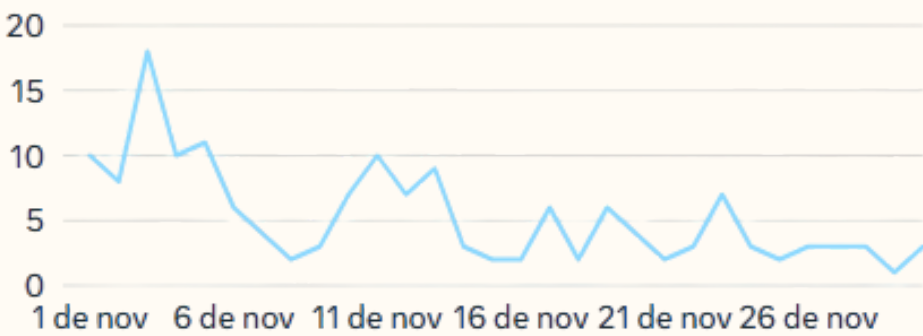


Seguidores no Instagram

Interações com o conteúdo ⓘ

Exportar ▼

161 ↓ 82,1%



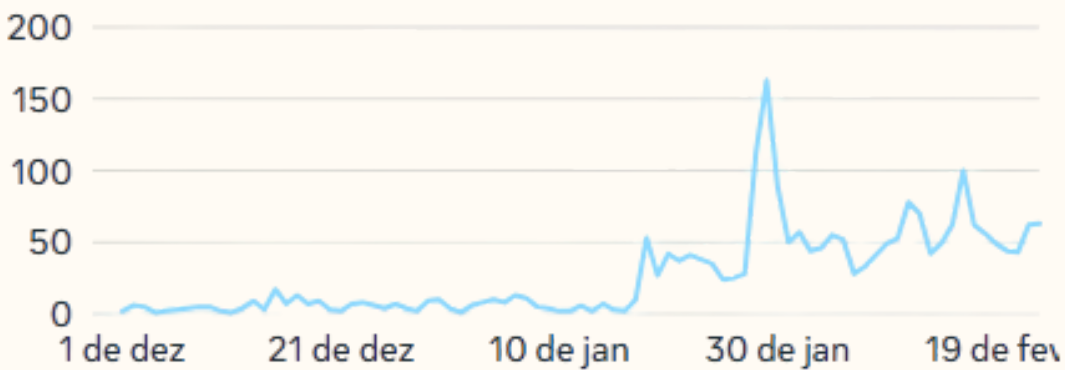
Interações com o conteúdo

dez-fev 2026
(3 meses após serviço)

Seguidores ⓘ

Exportar ▼

2,3 mil ↑ 255,6%

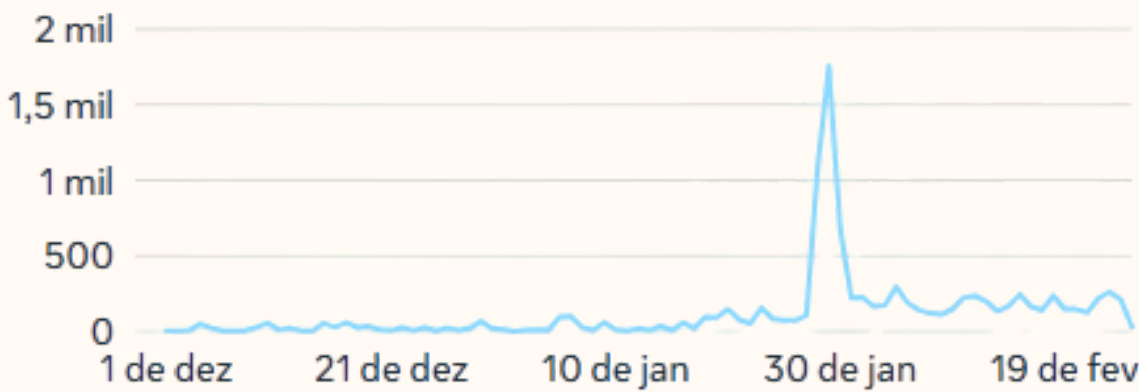


Seguidores no Instagram

Interações com o conteúdo ⓘ

Exportar ▼

10,8 mil ↑ 335,3%



Interações com o conteúdo

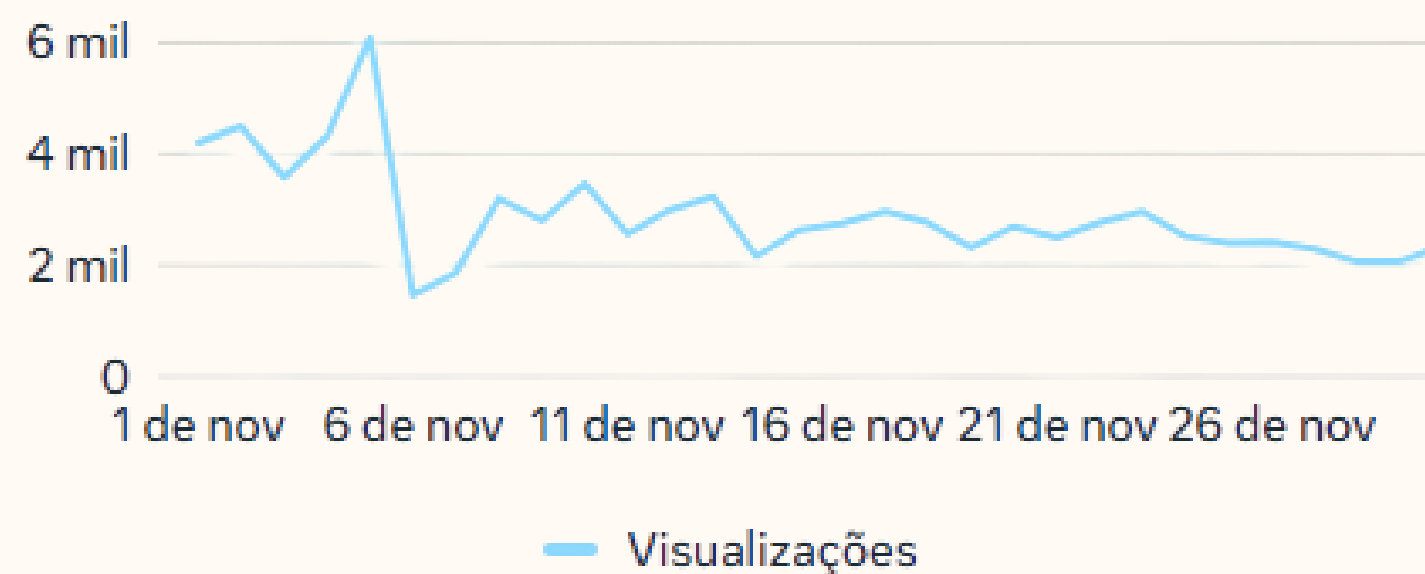
Métricas e resultados

novembro 2025
(sem serviço)

Visualizações ⓘ

📄 Exportar ▼

87,0 mil ↓ 32,3%

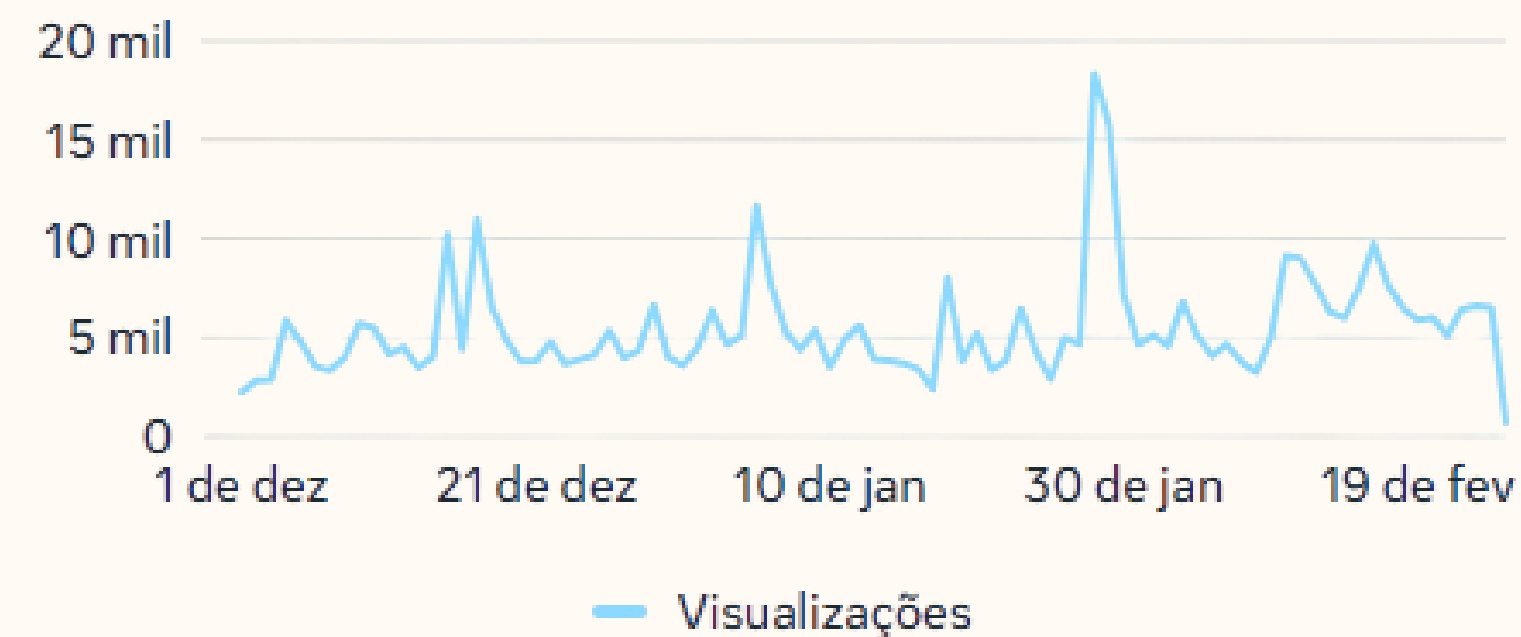


dez-fev 2026
(3 meses após serviço)

Visualizações ⓘ

📄 Exportar ▼

474,3 mil ↑ 28,9%



Resultados de vídeos orgânicos

Instagram

Visão geral				
Visualizações ⓘ	Alcance ⓘ	Interações líquidas	ⓘ Tempo de visualização	ⓘ Seguidores ⓘ
52.570	37.883	4.573	13 d 20 h	514

Visão geral				
Visualizações ⓘ	Alcance ⓘ	Interações líquidas	ⓘ Tempo de visualização	ⓘ Seguidores ⓘ
119.018	67.354	2.580	9 h 28 min	1.228

Resultados de vídeos orgânicos Tiktok

Visualizações de vídeo

110K

Tempo total de reprodução

683h:2m:46s

Novos seguidores

437

Visualizações de vídeo

89K

Tempo total de reprodução

902h:13m:21s

Novos seguidores

541



@paiaaanaa
@studiopaiao



www.linkedin.com/in/ana-paião