



COMO CUIDAR DA PELE E DOS

Clínica
CAMILA
CAITANO

CABELOS DURANTE O VERÃO.



Dicas de como cuidar da pele e dos cabelos durante o verão.

É na estação mais quente do ano que a radiação solar incide com maior intensidade sobre a terra, e que estamos mais expostos ao sol.

Portanto, os cuidados com a hidratação, por dentro e por fora, são de extrema importância.

Já que evitar a exposição no período das 10h às 16h é difícil, capriche nas dicas abaixo:

- **Abuse da ingestão de água, sucos e água de coco;**

- **Ingira alimentos saudáveis: Carnes grelhadas, legumes, verduras e frutas.**
Além de hidratar, previnem doenças e os sinais do envelhecimento, em especial os de cor alaranjada ou vermelha, como a cenoura, beterraba, abóbora, mamão e maçã;
- **A radiação solar causa inflamação e produção de radicais livres na pele, que reduzem em 80% a produção de novo colágeno, degeneram o colágeno pré-existente, danificam o DNA das células e estimulam a pigmentação.**
Desse modo, a suplementação oral e uso de cremes com antioxidantes como as vitaminas A, C, D e E, Resveratrol, Coenzima Q10, Luteína, Picnogenol e Polipodium, Leucotomos, entre outros, ajuda a minimizar os danos.
Protegem ainda a pele das agressões causadas pelo stress, poluição, fumo e álcool. As cápsulas devem ser ingerida pela manhã.





- **No rosto o primeiro produto a ser aplicado deve ser o antioxidante que deve ter a textura adequada ao seu tipo de pele;**
- **Aplique o filtro solar de preferência antes de vestir sua roupa de banho, pois o intervalo entre a aplicação e a exposição solar deve ser de pelo menos 30 minutos. O fator de proteção ideal é no mínimo 30 para peles mais morenas, e 50 ou mais para peles mais claras e sensíveis. Verifique também o PPD, que se refere à proteção contra a radiação ultravioleta A, principal causadora do envelhecimento da pele. O ideal é que o PPD seja pelo menos um terço do valor do FPS;**

- Além desses índices, a quantidade de filtro solar aplicada também é muito importante, sendo recomendada a aplicação de 1 colher de chá para rosto, pescoço e braços. Já para os troncos e pernas 2 colheres de chá;
- Reaplicações devem ser realizadas sempre após os banhos de mar, piscina ou duchas e nos casos de transpiração excessiva;
- Filtros solares de preferência físicos, também devem ser aplicados nos bebês a partir dos 6 meses;



Atualmente já não há desculpas para não usar o filtro solar. Com o avanço tecnológico das indústrias farmacêuticas, os protetores tem textura e cheiro agradáveis, garantindo a sensação de bem estar!

Medidas de proteção física também devem ser adotadas como:

- **Ficar protegido sob o guarda-sol. Ainda assim é necessário o uso de filtro solar, pois a areia e a água refletem a radiação solar;**
- **Uso de roupas de algodão ou roupas com filtro solar;**
- **Óculos de sol protegem os olhos da catarata precoce;**
- **Uso de bonés e chapéus protegem o rosto, o couro cabeludo e os cabelos, quanto maior a aba melhor;**





- **Para se refrescar, borrifar água thermal é uma excelente opção!**
- **Não se engane com os dias nublados! Eles têm de 60 a 80% da radiação de um dia ensolarado! Portanto a fim de evitar as queimaduras que são muito comuns nesses dias, mantenha todos esses cuidados!**
- **Após a exposição solar a água o banho deve ser de preferência fria;**
- **Lave seu rosto com sabonete ou loção de limpeza, borrife a água thermal, e após aplique generosamente o hidratante, tanto no rosto quanto no corpo. Procure por texturas adequadas ao seu tipo de pele: Para as mistas e oleosas, o sérum, gel, loção oil free e toque seco são os ideais.**

Já para as peles normais à seca, as loções ou cremes. Lembrando que no verão há um aumento da produção sebácea agravando a oleosidade das peles mistas e oleosas.

Portanto, use sabonetes específicos e hidratantes toque seco com controle de oleosidade.

Lembre- se de suspender o uso de ácidos durante os períodos prolongados de exposição solar intensa



CABELOS

Clínica
CAMILA
CAITANO



Os cabelos assim como a pele também sofrem com os efeitos da exposição ao sol, à água do mar e ao cloro da piscina. A abertura das cutículas, a perda de água e proteínas causadas por esses agentes danificam muito os cabelos, deixando-os ressecados, ásperos, quebradiços, com pontas duplas e sem brilho, alterando inclusive sua cor.

Esses danos são ainda mais intensos nos cabelos finos e cabelos quimicamente tratados, como os submetidos à alisamento e descolorações.

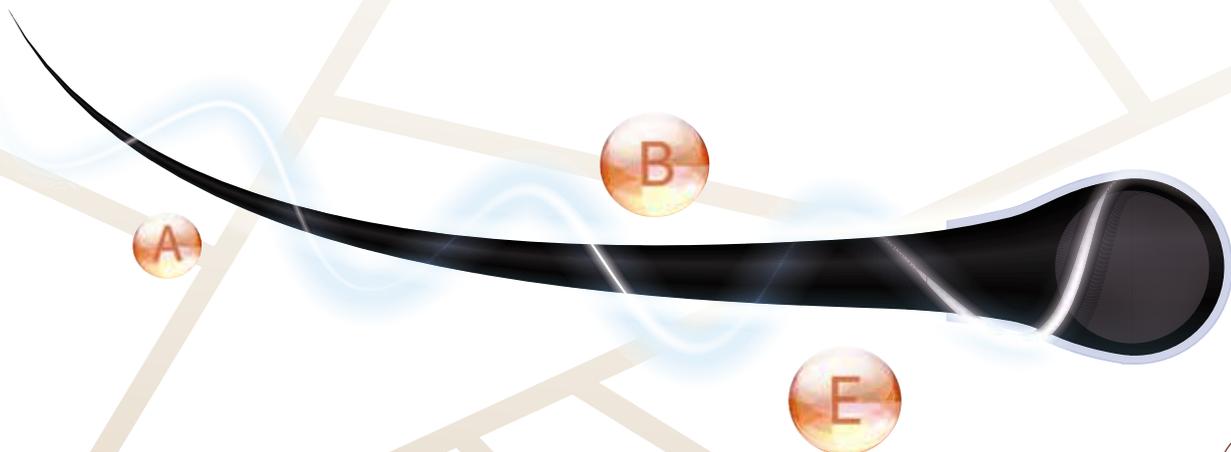




Siga as recomendações a seguir para minimizá-los, em especial durante o verão:

- **Melhore a hidratação dos fios já antes de iniciar o período de exposição solar mais intensa. Faça hidratações quinzenais ou semanais, no caso de cabelos quimicamente tratados. Evite químicas nessa época do ano;**
- **Complemente a alimentação com cápsulas de nutracêuticos com ativos que ajudam a fortalecer os fios e melhorar sua elasticidade, como o silício orgânico, selênio, as vitaminas do complexo B (Biotina, Pantetonato de cálcio e Ácido fólico) e as vitaminas A, C, D e E;**
- **Antes da exposição solar aplique leave-in com filtro solar e efeito de proteção térmico;**
- **Use sempre chapéu, pois além de proteger o rosto, protege também os fios e o couro cabeludo;**

- **Ao sair da água, seja do mar ou da piscina, sempre enxague a pele e os cabelos com água corrente para remover o sal ou o cloro. Se possível borrife água thermal ou água de coco para hidratar os fios, antes de reaplicar o leave-in com filtro solar. Essas medidas além de cuidar da hidratação dos fios diminuem o risco dos cabelos loiros ficarem esverdeados pela reação do sulfato de cobre do cloro com as proteínas do fio. Umedecer os cabelos com leite integral após a lavagem também ajuda a evitar a indesejada cor esverdeada;**
- **Na hora do banho evite água quente e dê preferência aos produtos para hidratação e com filtro solar (Shampoo, condicionador, máscaras, protetor térmico e reparador de pontas);**
- **Capriche na hidratação diária dos cabelos, fazendo uso de máscaras de hidratação rápida, de 3 a 5 minutos, antes do condicionador;**





- **Uma alternativa às máscaras de hidratação é fazer a umectação do cabelo com óleo vegetal.**

Os óleos vegetais limpam mais profundamente, repõem nutrientes e selam os fios, deixando o cabelo mais macio, brilhante e protegido!

Podem ser usados: Azeite de oliva, óleo de amêndoa doce, óleo de abacate, óleo de rícino (cheiro ruim) e óleo de coco.

O óleo vegetal deve ser aplicado em todo comprimento do fio, evitando o couro cabeludo. Massagear nos fios, deixar agir por 15 - 30 minutos (pré-poo), e em seguida lavar com o shampoo;

Sugestão: Alternar os dias de uso de máscaras de hidratação com a umectação!

Se faltar a máscara ou o óleo de coco, após a lavagem com o shampoo banhar os cabelos com água de coco, deixar agir por 5 minutos e depois aplique o condicionador;

- **Mesmo se não molhar os cabelos no mar não deixe de lavá-los, pois a maresia já é prejudicial aos fios;**
- **Deixe os cabelos soltos para secar naturalmente. Minimize os danos evitando o uso de secador, chapinha e baby-liss. Agora se for inevitável capriche na aplicação de protetor térmico;**
- **Evite dormir com os cabelos molhados, pois a umidade favorece a as doenças do couro cabeludo e consequentemente a queda dos cabelos.**

Seguindo essas orientações é possível curtir intensamente o verão, mantendo a beleza e a jovialidade da sua pele e cabelos!

