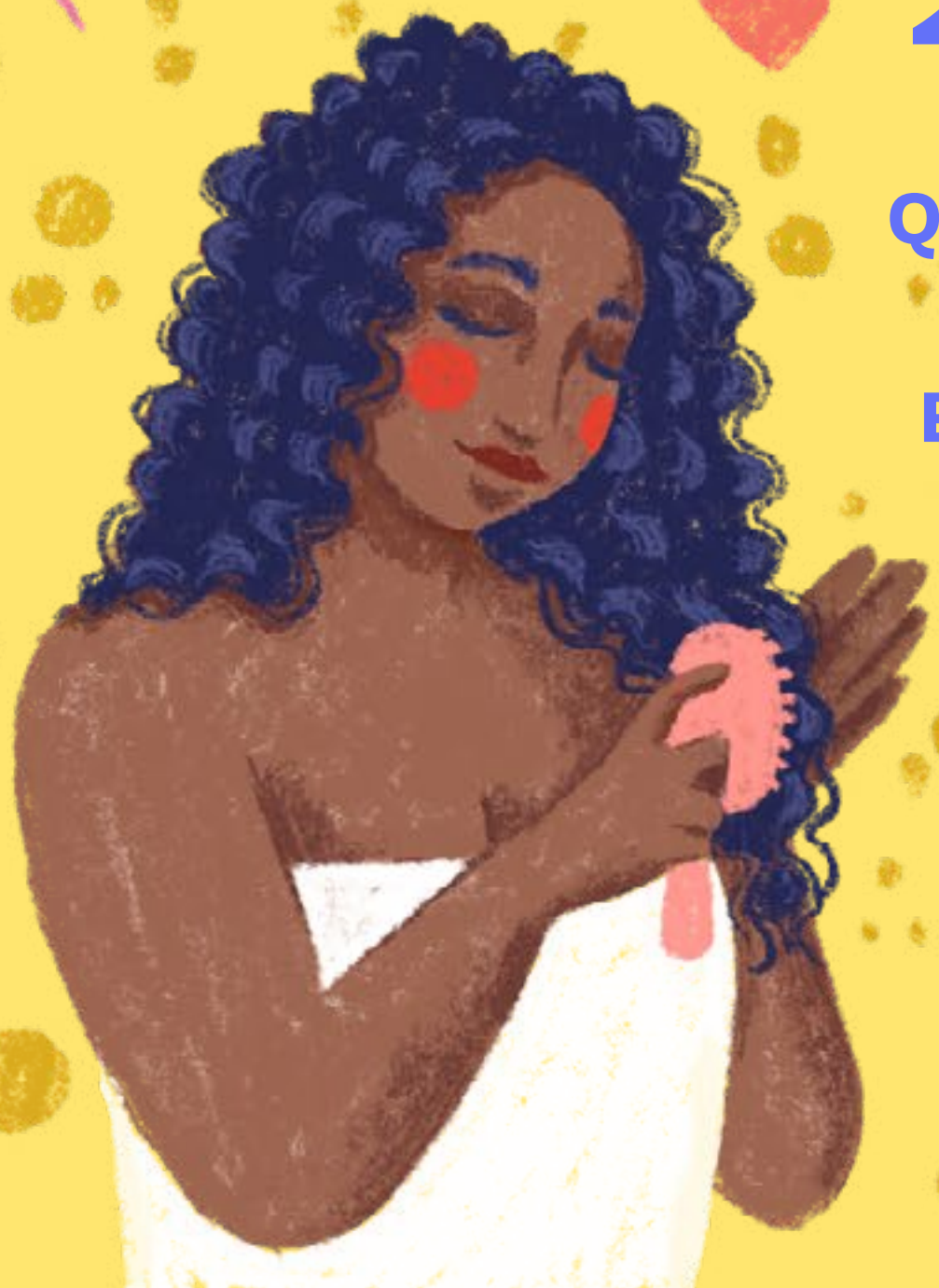


INFORMAÇÕES ÚTEIS,
EXPLICADAS POR
MÉDICOS E OUTROS
ESPECIALISTAS,
E RELATOS DE
MULHERES QUE
SE CUIDAM

O QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE

saúde da mulher

**20 DICAS
E CURIOSIDADES
QUE VÃO TE AJUDAR
A FOCAR NO SEU
BEM-ESTAR FÍSICO
E MENTAL**



UM OFERECIMENTO:

DIOSMIN
CREME

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



VIDA LONGA ÀS MULHERES

Que mulher nunca deixou para depois os cuidados com a própria saúde em nome de filhos, lar, relacionamento, carreira? Apesar de parecer um elogio, ser chamada de “multitarefa” é uma furada: na ânsia de dar conta de tudo, é você que fica em segundo plano. Isso, sem dúvida alguma, compromete sua qualidade de vida hoje – e rouba sua longevidade.

A missão deste e-book é ajudá-la a priorizar seu bem-estar físico e mental. Também queremos mostrar como é importante abrir espaço para momentos de atenção a sua beleza. Para isso, entrevistamos médicos de várias especialidades – da ginecologia à dermatologia, da nutrição à medicina do sono –, que dão dicas práticas de como se cuidar (e gostar do que vê no espelho).

Algumas páginas deste e-book foram planejadas para você baixar separadamente e ter sempre à mão. Ou, ainda, para compartilhar nas redes sociais. **Procure por este ícone.**



CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL:

 DROGASIL

 Droga Raia

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 1

Saúde vem primeiro

CAPÍTULO 2

O TRIPÉ ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIOS FÍSICOS E SONO DÁ O PONTAPÉ INICIAL PARA VOCÊ SE CUIDAR. É PRECISO ESCUTAR SEU CORPO E SUAS EMOÇÕES

UM OFERECIMENTO:

DIOSMIN
CREME

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



A VIDA PRECISA DE MOVIMENTO

Se existe um conselho que pode melhorar sua saúde hoje, e no futuro também, é este: mexa-se! Seja qual for sua idade, praticar exercícios regularmente é fundamental, pois a atividade física previne doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Também afasta a depressão, fortalece ossos e músculos, regula os hormônios e alivia o estresse, entre outros benefícios. Um estudo da Universidade de Oslo, na Noruega, mostra que movimentar-se de forma frequente pode aumentar a longevidade em até cinco anos. “A atividade física reduz o risco de morte prematura, por todas as causas, em até 45%”, completa a geriatra Tammy Junqueira, **@dratammyjunqueira**, de Belo Horizonte.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os adultos precisam realizar ao menos 150 minutos de exercícios moderados por semana – se a prática for vigorosa, o mínimo cai para 75 minutos. Isso significa fazer caminhadas de meia hora por cinco dias ou correr 25 minutos por três dias. “O ideal é associar os exercícios aeróbicos, como natação e corrida, aos que trabalham resistência e força, a exemplo de pilates e musculação”, indica a médica.

Lembre-se de que a intensidade do treino deve ser progressiva, com percepção constante de esforço, e que gostar da atividade é um estímulo e tanto para manter a regularidade. Aliás, nem é necessário ir a uma academia para se exercitar – andar ao ar livre, entrar em um grupo de dança e pedalar com os amigos são ótimas alternativas.



COMA BEM, DURMA TRANQUILA

Alimentação e sono são outros grandes aliados para viver bem. “Quanto mais natural for a dieta, livre de industrializados, mais benefícios”, afirma a nutricionista Priscila Carvalho, **@nutripri.carvalho**, de Sorocaba (SP). Alimentos ultraprocessados devem ser evitados, pois favorecem o ganho de peso e, com isso, podem elevar o risco de doenças do coração.

No lugar de pães, salgadinhos, doces, biscoitos e massas congeladas, aposte na dupla arroz e feijão acompanhada de carne magra, salada e legumes – o “prato feito” brasileiro oferece ótima combinação de nutrientes. Se for identificada a falta de algum mineral ou vitamina na dieta, vale consultar um médico para avaliar a possibilidade de suplementação alimentar.

Repousar adequadamente é mais um pilar a ser observado. É durante o sono que o organismo exerce suas funções restauradoras, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas, além de fortalecer nossas defesas.

Nas mulheres, as oscilações hormonais levam a um sono mais irregular, de acordo com a otorrinolaringologista e médica do sono Carolina de Paula Soares, **@medicadosono**, de Cascavel (PR). Insônia, despertares ao longo da noite e cansaço excessivo durante o dia são sinais de que é hora de buscar ajuda. “Recomendo dormir e acordar sempre nos mesmos horários, evitar telas após as 22 horas e investir em atividades relaxantes antes de se deitar, como ler e meditar”, sugere a médica.



SAÚDE MENTAL IMPORTA

“Em janeiro de 2020, fui morar no Chile para cursar um mestrado em psicologia, mas mantive os atendimentos. A pandemia começou, e meus pacientes triplicaram. Com o acúmulo de tarefas, passei a ter insônia, falhas de memória, sintomas depressivos e dor de estômago.

Graças à minha experiência profissional, percebi que estava com *burnout*, um quadro de esgotamento físico e mental agudo. Pausei o mestrado e, por uns dois meses, interrompi os atendimentos para me tratar. Não precisei de remédio: melhorei minha dieta, voltei a correr e fiz terapia. Aos poucos, me recuperei. Aprendi que todos nós estamos suscetíveis: é preciso impor limites, reorganizar a rotina e buscar ajuda médica assim que se notam os primeiros sinais de que algo não vai bem.”

FABIANA DI CARLA, @fabianadicarla,
48 anos, psicóloga, de São Paulo



HORMÔNIOS EM HARMONIA

Essas substâncias químicas liberadas pelas glândulas endócrinas têm a missão de orquestrar o funcionamento do organismo. Se desreguladas, podem causar uma montanha-russa de sintomas, de falta de energia a taquicardia. E são muitos os hormônios! “A tri-iodotironina (T3) e a tiroxina (T4), secretadas pela tireoide, regem os batimentos cardíacos e a temperatura corporal”, explica a endocrinologista Maria Victoria Martinez Descalzo, **@vicdescalzo**, de São Paulo.

Quando estão acima dos níveis desejados, pode surgir o hipertireoidismo, que provoca queda de cabelo e perda de peso, por exemplo. Nesse caso, o médico costuma prescrever um remédio para bloquear a produção excessiva. Se estão em baixa, existe o risco do hipotireoidismo, que traz cansaço, pele seca, depressão, entre outros sinais. A recomendação é repor os hormônios por via oral, sempre com acompanhamento médico.

É igualmente importante ficar de olho nos hormônios sexuais. Além de responder pelo desenvolvimento das formas femininas, o estrogênio tem muitas outras funções, como proteger o coração e manter a massa muscular. Na chegada da menopausa, seus níveis caem drasticamente. Em caso de gravidez, a progesterona permite que o embrião se instale no útero, enquanto a hipófise aumenta a secreção do hormônio prolactina, que estimula a produção de leite materno. Exames laboratoriais mostram se os índices dessas substâncias estão satisfatórios, e, se necessário, o ginecologista pode receitar reposição hormonal.



TPM? TEM SOLUÇÃO!

Existem mais de 150 sintomas ligados à tensão pré-menstrual: dor nas mamas, inchaço, enxaqueca, depressão, fadiga e irritabilidade ocupam o topo da lista. De acordo com Priscila Pyrrho, **@priscila.pyrrho**, ginecologista do Rio de Janeiro, o diagnóstico de TPM exige que esses incômodos sejam recorrentes – eles precisam se manifestar todos os meses antes da menstruação e melhorar com a chegada do sangramento. “Cerca de 40% das mulheres apresentam ao menos um sintoma”, afirma a ginecologista.

Quando identificado o problema, a escolha do tratamento vai depender da gravidade do quadro e do desejo da paciente. Há casos em que o especialista indica suplementação nutricional ou substâncias fitoterápicas. Mas, se as queixas persistirem, o médico pode recomendar terapia hormonal (desde que não haja contraindicações), como a pílula contraceptiva de uso contínuo.



A MENOPAUSA é o fim do CICLO REPRODUTIVO- não da vida SEXUAL!

FALTA DE LIBIDO E RESSECAMENTO VAGINAL SÃO QUEIXAS COMUNS NESSA FASE DEVIDO À QUEDA DOS HORMÔNIOS. “PARA TER PRAZER, ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, CUIDE DE SUAS EMOÇÕES E DE SEUS RELACIONAMENTOS E, SE HOUVER INDICAÇÃO MÉDICA, FAÇA REPOSIÇÃO HORMONAL”, SUGERE A GINECOLOGISTA JAQUELINE NEVES, @DRAJAQUENEVES, DE SALVADOR.



UM OFERECIMENTO:

DIOSMIN
CREME



MENSTRUÇÃO SEM TABU

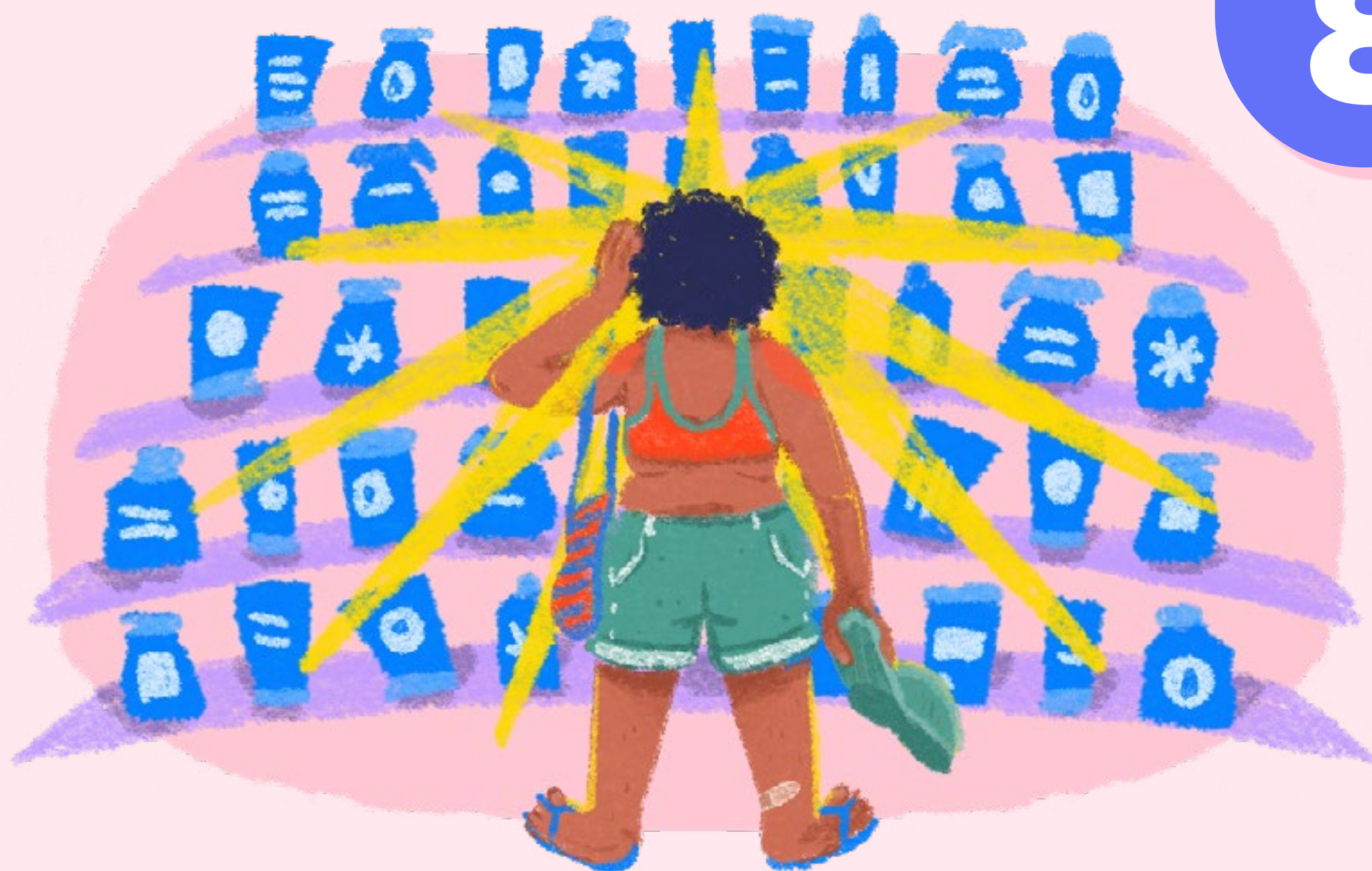
Em média, uma mulher menstrua por 35 anos, o que significa uma convivência com milhares – literalmente – de absorventes por mais de três décadas! Mas, se antigamente a “toalhinha” era a única escolha, hoje em dia temos muito mais ofertas para conter o sangue menstrual.

Em tamanhos variados, o absorvente descartável tradicional se adapta a fluxos de diferentes intensidades. Quem tem alergia pode se dar bem com modelos com cobertura de algodão orgânico, que promete menos irritação.

Para as esportistas, uma alternativa eficaz é o absorvente interno, seguro até na água. Produzida com tecido impermeável, a calcinha menstrual é opção sustentável, pois dura cerca de 50 lavagens. Também mais ecológico, o absorvente de pano não contém plástico e pode ser lavado e reutilizado.

Já o coletor menstrual, feito de silicone, deve ser encaixado no canal vaginal e esvaziado de acordo com o fluxo de cada mulher. Há também o disco menstrual: sua vantagem é não apresentar haste, o que possibilita manter relações sexuais enquanto estiver menstruada. O produto deve ser posicionado mais profundamente, na entrada do colo do útero, e, assim como o coletor, ele demanda esterilização em água fervente.

Seja qual for a opção, a higiene íntima no período menstrual requer atenção. “Lave a área genital com água morna e troque o absorvente a cada quatro ou seis horas para evitar o acúmulo de fluidos e prevenir infecções”, ensina a ginecologista Priscila Pyrrho, [@priscila.pyrrho](https://www.instagram.com/priscila.pyrrho), do Rio de Janeiro.



UM FILTRO SOLAR PARA VOCÊ

Tomar sol é uma delícia! Mas é preciso passar protetor solar no rosto e no corpo para evitar o envelhecimento precoce (rugas, manchas e flacidez) e, sobretudo, o câncer de pele. Esse tipo de tumor corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer. “Todo mundo deve adotar um protetor com, no mínimo, FPS 30”, aconselha a dermatologista Letícia Rautha, **@leticiaautha_dermatologista**, de São Paulo.

De acordo com a médica, quem tem pele oleosa pode aplicar produtos em gel ou creme com textura *matte*, que não causam brilho excessivo nem toque engordurado.

As peles sensíveis, que apresentam alergia, ardor e vermelhidão, se dão melhor com um filtro mineral, à base de óxido de zinco.

Mulheres com melasma, manchas de tom marrom no rosto, devem optar por versões com FPS alto, acima de 60, e com cor de base – o pigmento cria uma camada extra de proteção.

Considere, ainda, a forma de aplicação: se você pratica esporte ao ar livre, o aerossol traz praticidade. Um creme resistente à água assegura proteção prolongada no mar ou na piscina. Já o protetor em bastão impede que o produto escorra e cause ardência nos olhos. Também existe o filtro solar em pó (solto ou compacto), opção para retoques quando já estiver maquiada.

É essencial prestar atenção à quantidade correta: para cada parte do corpo, espalhe o equivalente a uma colher de sopa do protetor.



DEPILAÇÃO ÍNTIMA: FAZER OU NÃO?

Muitas mulheres acreditam que, para melhorar a higiene da área íntima, precisam remover os pelos da região. Ledo engano! “A depilação não tem nada a ver com limpeza, é só uma questão estética”, esclarece a dermatologista Letícia Rautha, **@leticiarautha_dermatologista**, de São Paulo.

Antes de optar (ou não) pela remoção, saiba que a função dos pelos é proteger a pele – os pubianos, especificamente, previnem a contaminação por bactérias e reduzem o atrito durante o sexo. Por isso, muitos médicos não indicam a retirada total.

Se você se decidir pela depilação, escolha o método com o qual se sente mais confortável e segura. A lâmina é prática, rápida e indolor, mas pequenos cortes podem acontecer – para evitá-los, espalhe a espuma de um sabonete hidratante na área, use um aparelho de barbear novo e deslize-o no sentido do crescimento dos fios, o que também afasta o risco de encravamentos.

Mais dolorida, a depilação com cera quente arranca os pelos pela raiz, e, por isso, eles demoram mais a crescer. Só não vale reaproveitar a cera, pois existe o risco de contaminação.

O creme depilatório, por sua vez, elimina o fio rente à pele e não causa incômodo. Antes de utilizá-lo, faça o teste de toque aplicando uma pequena quantidade do produto na dobra do braço – assim você se esquia de uma possível alergia.

Outra alternativa, bem mais duradoura, é o laser, que pode ser usado nos grandes lábios e no ânus. O tratamento requer cerca de dez sessões, e a sensação de dor depende de cada pessoa.

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

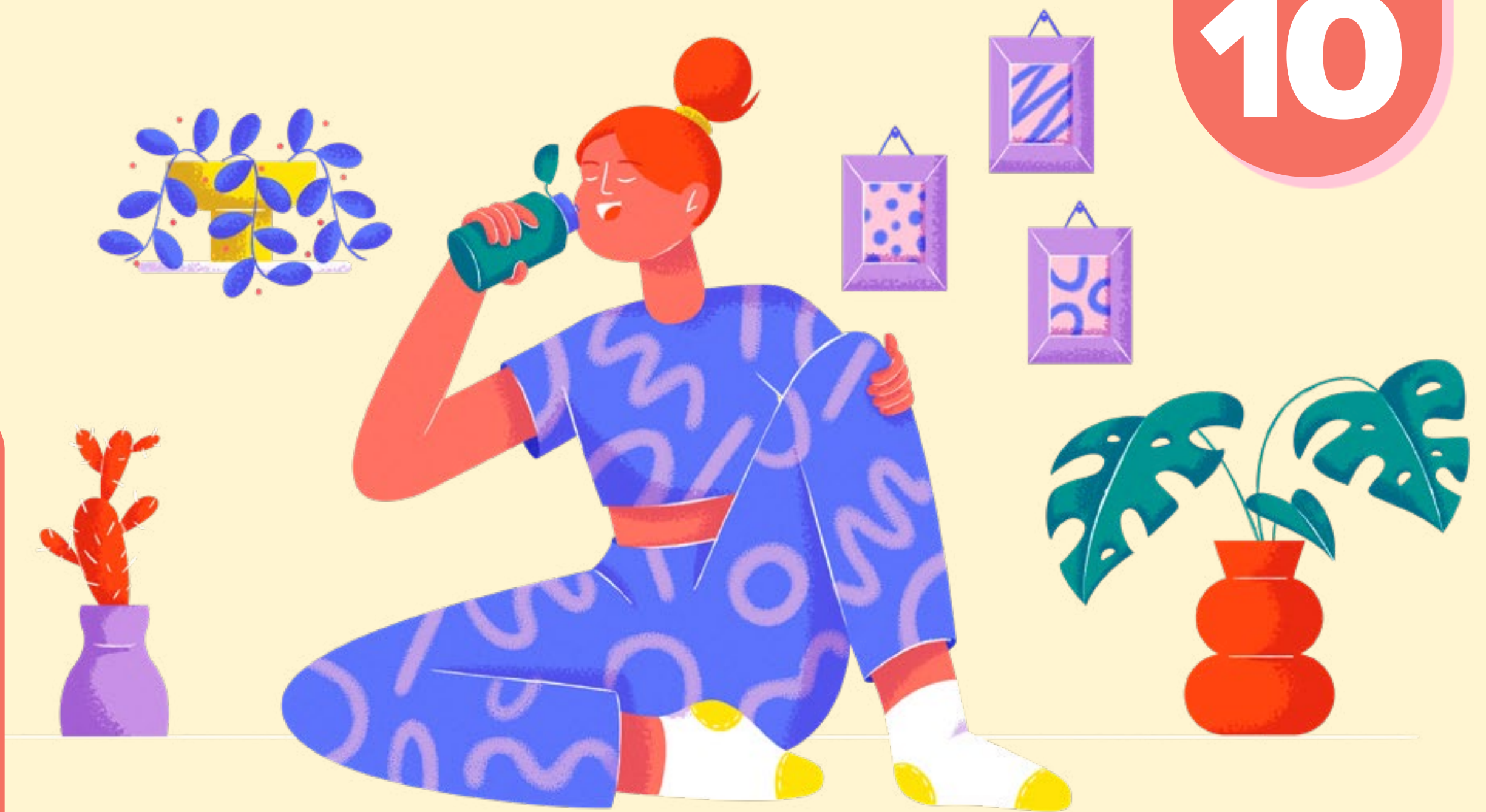
Beleza tem vez

CUIDAR DA APARÊNCIA E SENTIR-SE
BONITA TEM TUDO A VER COM SAÚDE.
SEU ROSTO, CORPO E CABELO MERECEM
SER TRATADOS COM CARINHO

UM OFERECIMENTO:

DIOSMIN
CREME

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



PELE MAIS HIDRATADA

Você já conseguiu incorporar o hábito de beber água em sua rotina? Aqui vai um incentivo: consumir líquidos é essencial para conservar a pele saudável. “Hidratar-se ajuda a manter íntegra a barreira de proteção cutânea, que nos defende contra agentes externos causadores de alergias, irritações, inflamações e infecções”, explica a dermatologista Patricia Ogawa, **@dra.patriciaogawa**, de São Paulo. Quando bem preservado, esse escudo protetor assegura aparência luminosa e toque macio à pele.

O volume ideal de água varia de uma pessoa para outra, conforme seu peso, alimentação e intensidade das atividades físicas realizadas. Também muda dependendo da estação do ano e da umidade relativa do ar. De forma geral, recomenda-se uma média diária de 2 litros. Mantenha sua garrafinha abastecida e recorra a aplicativos que emitem um sinal sonoro lembrando quando é hora de se hidratar.



SIM, O CREME COMPENSA

Ainda que beber água seja fundamental, o uso de cosméticos hidratantes vai direto ao alvo: a epiderme. É ali que os cremes agem de três maneiras. Ao criar um filme sobre a pele, as substâncias chamadas oclusivas impedem que a água da superfície evapore. São elas as ceramidas e a dimeticona, por exemplo. Já os ativos umectantes (ácido hialurônico, ureia e glicerina) atraem a umidade para a pele, enquanto os emolientes melhoram sua elasticidade – eles preenchem os espaços entre as células, formando uma superfície uniforme e coesa. Alguns exemplos: manteiga de karité e óleo de jojoba. Geralmente, a fórmula de um bom produto conta com esses três mecanismos de hidratação.

Como a pele do corpo tende a ser mais ressecada, os hidratantes corporais costumam apresentar textura mais densa, enquanto os

produtos indicados para a face são mais fluidos. De acordo com um levantamento da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a pele oleosa predomina em nossa população feminina. Isso significa que, nessas mulheres, a produção de sebo é mais elevada. Ao contrário do que muita gente pensa, porém, essa característica não dispensa a necessidade de hidratação. “Quem tem pele oleosa deve lavar o rosto duas vezes por dia e apostar em hidratantes em gel, gel-creme ou loção, que, mais leves, não pioram a oleosidade”, ensina a dermatologista Patricia Ogawa, **@dra.patriciaogawa**, de São Paulo.

DIOSMIN CREME

TECNOLOGIA QUE TRAZ
LEVEZA PARA AS PERNAS.*

Alivia a sensação de cansaço e de peso nas pernas.¹

- Combinação de ativos cientificamente comprovados.¹
- Efeitos respaldados por estudos clínicos.¹

12h de hidratação¹

Rápida **ABSORÇÃO**¹

sem perfume¹

*Diosmin creme proporciona alívio na sensação de peso nas pernas | Referência: Relatório Interno.
Referência Bibliográfica: 1. Relatório Interno. Aché Laboratórios Farmacêuticos S.A.





DO QUE MAIS SUA PELE PRECISA?

A rotina de cuidados, especialmente com o rosto, inclui três passos básicos: limpeza, hidratação e proteção solar. Esse combo ajuda a manter a pele saudável e viçosa, além de prevenir o envelhecimento precoce, marcado por rugas e flacidez. Então, assim como peles secas precisam, sim, de limpeza, as oleosas também demandam hidratação diária. O que vai diferir são alguns ativos e o veículo, ou seja, a textura do produto.

Quem tem pele oleosa, por exemplo, vai se dar melhor com hidratantes mais fluidos, como os sérums. As fórmulas devem conter ácido salicílico e ácido glicólico, substâncias capazes de promover uma espécie de esfoliação na camada superficial da pele, o que controla o excesso de oleosidade e diminui a dilatação dos poros. Niacinamida e peróxido de benzoíla são outros princípios ativos bons para quem tem cravos e espinhas.

Por volta dos 25 anos, independentemente do seu tipo de pele, vale iniciar a prevenção dos sinais de envelhecimento. Como esse processo está muito ligado à exposição ao sol, o uso de filtro solar é inegociável. Além dele, entram em cena os antioxidantes. “São substâncias que neutralizam os radicais livres, moléculas que causam danos às células da pele”, explica Patricia Ogawa, **@dra.patriciaogawa**, dermatologista de São Paulo. Os antioxidantes podem estar nas fórmulas dos hidratantes e do próprio filtro solar. Além da niacinamida citada acima, vitamina C, resveratrol e coenzima Q10 são boas apostas.



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

La Roche-Posay é a marca mais recomendada pelos dermatologistas no mundo e desenvolve, há mais de 30 anos, produtos com fórmulas eficientes de alta tecnologia para cuidados e rejuvenescimento da pele.

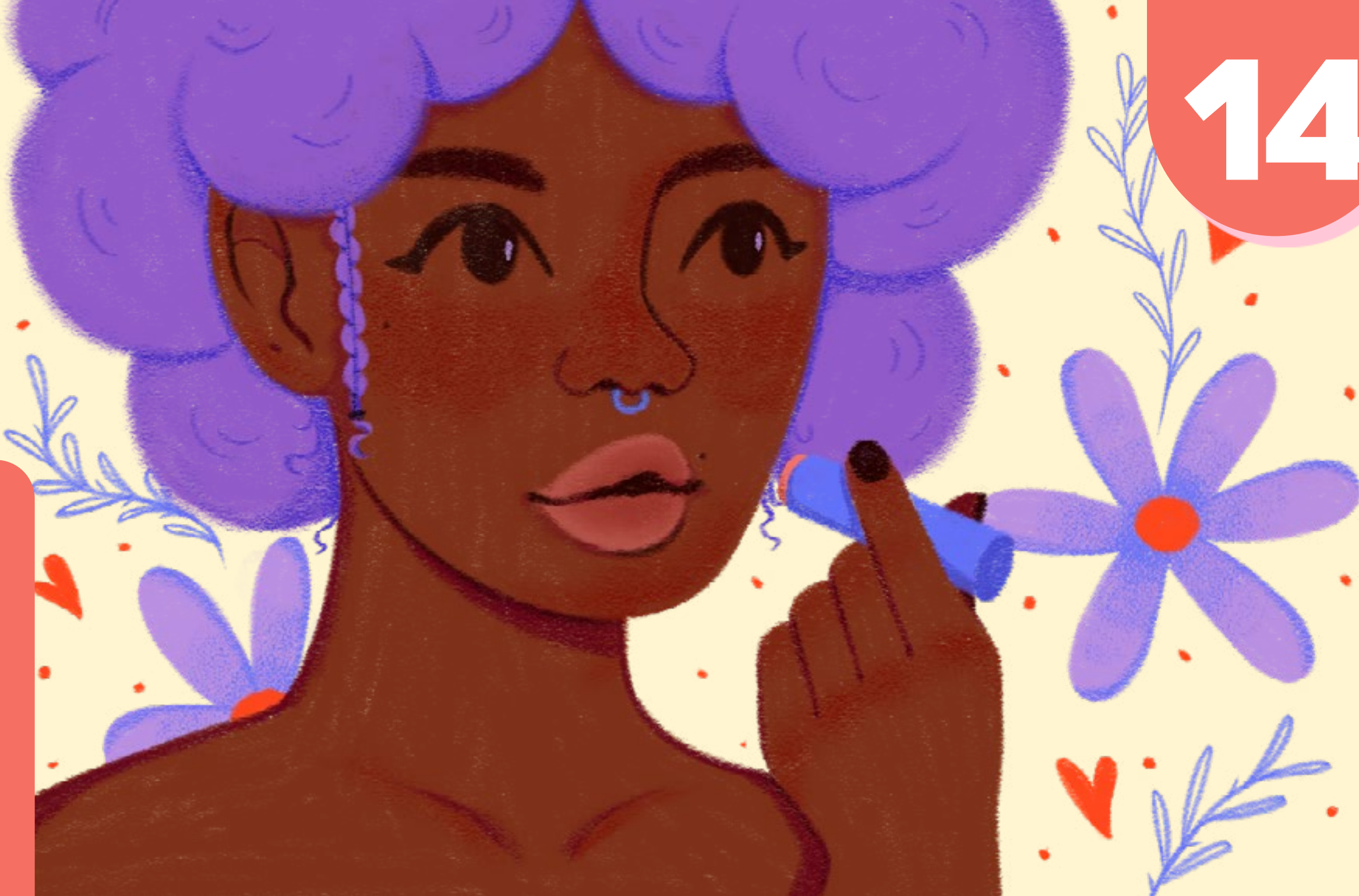


COSMÉTICOS QUE EQUILIBRAM

Probióticos e prebióticos são duas palavrinhas conhecidas da nutrição. A primeira refere-se a alimentos (ou bebidas) com micro-organismos vivos que equilibram a flora intestinal (ou microbiota). São o kefir, o iogurte, a kombucha, o leite fermentado e o chucrute. Os prebióticos, por sua vez, são compostos principalmente de fibras de difícil digestão, que estimulam o crescimento e a atividade das bactérias boas do intestino.

Muitos estudos apontam que, mais do que melhorar o trânsito intestinal, os cuidados com a microbiota impactam positivamente todo o organismo, inclusive a pele. “Um desequilíbrio entre os micro-organismos do intestino pode causar um quadro inflamatório, que reverbera na pele na forma de acne, alergia, vermelhidão e até sinais de envelhecimento”, explica a dermatologista Danielle Bertino, **@dradaniellebertino**, de Recife.

A pele também tem a própria microbiota, as bactérias que vivem ali, e já existem cosméticos que põem ordem nesses habitantes. Com as mesmas funções probiótica e prebiótica da alimentação, eles atuam localmente, protegendo, recuperando e fortalecendo as defesas cutâneas. Esses produtos beneficiam especialmente as peles sensíveis ou sensibilizadas por tratamentos estéticos, com tendência a irritação e vermelhidão, e com espinhas, pois ajudam a controlar as bactérias que causam acne. Cremes com probióticos e prebióticos são encontrados em farmácias, assim como é possível mandar manipulá-los com receita médica.



MAIS MACIEZ PARA OS LÁBIOS

Diversos fatores fazem com que os lábios ressequem. O primeiro deles é anatômico: por ser uma parte saliente do rosto, ela fica mais exposta a frio, vento e raios ultravioleta. Para piorar, o tipo de pele dessa região perde água com mais facilidade. Entram também na matemática da desidratação labial as condições do clima (temperaturas extremas e baixa umidade são os grandes inimigos) e os maus hábitos, como passar a língua sobre os lábios, já que a saliva é altamente ressecante. Tudo isso colabora para a ocorrência de pele solta e possíveis fissuras doloridas.

Conhecidas as causas do ressecamento, o passo seguinte é lançar mão de produtos com ativos realmente hidratantes – a cor, nesses casos, é o de menos. Nos rótulos, procure por dexpanthenol, alantoína, vitamina E, manteiga de karité, ácido hialurônico e lanolina. “Especialmente quando for se expor ao sol, dê preferência às opções com FPS, para prevenir também o câncer de pele. Sim, existe câncer nos lábios”, avisa a dermatologista Danielle Bertino, **@dradaniellebertino**, de Recife.

É difícil escolher um hidratante labial com tanta variedade nas prateleiras? Saiba que os do tipo sérum, um creme bem fluido, costumam ser mais leves, enquanto os balms têm textura intermediária e as manteigas são mais densas. A decisão leva em conta o que mais agrada cada mulher. Uma única coisa é certa: aplique o produto várias vezes ao dia, sem moderação. E, por que não, antes de dormir também.



MAQUIAGEM TURBINADA

Houve um tempo em que não se recomendava o uso de muita maquiagem, pois diziam que ela poderia prejudicar a pele, entupindo poros e provocando espinhas ou alergia.

O jogo virou: hoje em dia, a maioria dos produtos não só realça a beleza como também trata o rosto. Bases, pós, corretivos, sombras e batons conquistaram ingredientes que, antes, só eram encontrados em cremes, sérums e loções. Alguns desses ativos são o ácido hialurônico (hidratante que retém a umidade na pele), a vitamina C (antioxidante que ajuda a reduzir os danos causados pelo sol), o ácido salicílico (que renova a superfície da pele e reduz a oleosidade) e a niacinamida (que hidrata e tem ação antioxidante).

A principal vantagem desses cosméticos está em sua dupla função, que simplifica a rotina de beleza e ajuda a economizar tempo e dinheiro. “Ainda assim, valeressaltar que os ativos de tratamento na maquiagem estão presentes em pequenas concentrações. Mesmo com formulação mais avançada, ela não substitui a etapa de tratamento com cremes, que agem mais profundamente na pele e oferecem resultados melhores a longo prazo, com o uso contínuo”, adverte a dermatologista Cintia Guedes, [@cintiaguedes.dermatologia](https://www.instagram.com/cintiaguedes.dermatologia), de São Paulo.

Sugestão esperta: quando você for remover a maquiagem, recorra à água micelar, rica em água termal e substâncias calmantes. Ela é suave, eficaz e não precisa de enxágue.



OPERAÇÃO MÃOS DE FADA

“No meu dia a dia como dermatologista, as mãos estão sempre em pauta, seja no tratamento das minhas clientes, seja no cuidado das minhas mãos. Elas são meu instrumento de trabalho nas cirurgias, e sei que precisam de mais atenção com o passar do tempo.

Faz muitos anos que eu tenho o costume de passar um hidratante rico em ureia até seis vezes por dia. Ele deixa a pele macia e protegida contra as agressões provocadas pelos produtos de limpeza. Se o cosmético tiver filtro solar, também contribui para prevenir o envelhecimento causado pelos raios ultravioleta. Nos cremes para as mãos disponíveis no mercado, o FPS 15 é o mais comum. Isso resolve no dia a dia, mas vale optar pelo FPS 30 ou mais se for à praia.

Mesmo com esses cuidados, há uns cinco anos eu notei que a pele do dorso das minhas mãos começou a afinar. Como essa região possui menos gordura e glândulas sebáceas, ela tende a enrugar mais. Então apostei em um procedimento que injeta na camada profunda da pele um bioestimulador, que leva ao aumento da produção de colágeno.

Contra as melanoses solares, nome técnico para as manchas de sol, gosto da luz intensa pulsada. É uma tecnologia que emite pulsos de luz que “quebram” os pigmentos escuros. Os cremes clareadores ajudam, mas não resolvem as manchas sozinhos.”

EDISLENE VISCARDI, @draedisleneviscardi, 54 anos, dermatologista, de Blumenau (SC)

UNHAS FORTES E SAUDÁVEIS

Para cuidar de suas unhas, especialmente se elas estiverem quebradiças, comece pela dieta: inclua proteína em todas as refeições, como carnes magras, peixes e ovos, leguminosas (feijão e ervilha), oleaginosas (nozes, amêndoas e castanhas) e sementes (de girassol). Ricos em biotina, esses alimentos fortificam a estrutura de queratina das unhas. Esmaltes fortalecedores também colaboram, mas é preferível investir em hidratação, aplicando um creme ou óleo essencial sobre as unhas e as cutículas à noite.

Segundo a dermatologista Edislene Viscardi, **@draedisleneviscardi**, de Blumenau (SC), não há problema em remover as cutículas, desde que não seja em excesso. Como elas têm a função de barreira protetiva, ajudam a evitar infecções. Nos pés, cortar as unhas retas contribui para que não encravem. Quem faz as mãos no salão deve observar se tesouras, alicates e espátulas são esterilizados – do contrário, a dica é levar o próprio kit.

A esmaltação não prejudica, mas é bom alternar o esmalte vermelho com outro mais claro, pois a cor intensa pode, sim, amarelar a unha, se ficar tempo prolongado em contato com ela. Já a esmaltação em gel, que promete durar mais, exige cautela: “Os produtos são muito agressivos e corroem a primeira camada da unha”, avisa a médica.

Outros cuidados simples, mas certos, são não levar a mão à boca, usar luvas quando mexer com produtos de limpeza e evitar fazer das unhas “ferramenta” para abrir latas e arrancar etiquetas.



FIO MARAVILHA

Você sabe quais são os maiores inimigos do cabelo brilhante e saudável? Acertou quem pensou em procedimentos químicos para clareamento e alisamento: tintura, reflexo, luzes, escova progressiva e relaxamento. “E não se engane: todas as escovas químicas, inclusive as chamadas sem formol, provocam perda na estrutura do fio, tornando-o extremamente seco, opaco e quebradiço”, comenta o dermatologista e tricologista (médico especialista em cabelo) Danilo Talarico, [@drdanilotalarico](#), de Campinas (SP).

Outros fatores, como o uso de chapinha, babyliiss ou secador em excesso, assim como aquela temporada na praia ou na piscina, com sol, vento e água salgada ou clorada, também podem levar embora a umidade natural da fibra capilar.

Os cuidados começam na lavagem. Escolha shampoo e condicionador adequados a seu tipo de fio. Geralmente, a fórmula dos cosméticos para cabelos danificados ou ressecados contém mais ingredientes hidratantes, como silicones, queratina, ceramidas e óleos. Fazer uma hidratação semanal com máscara capilar vai bem no ritual de beleza. Caso seu cabelo seja oleoso na raiz, é melhor aplicar os produtos antidanos apenas no comprimento.

Lave, enxágue e seque os fios gentilmente, sem esfregar. Se houver nós, aplique um leave-in em creme ou óleo – isso impede a quebra mecânica, por puxões. Quem utiliza chapinha precisa saber que o cabelo deve estar completamente seco antes de iniciar o alisamento com calor.

CRONOGRAMA PARA TRATAR O CABELO

Popular nas redes sociais, o cronograma capilar nada mais é do que uma rotina de cuidados dividida em três etapas principais: hidratação, nutrição e reconstrução. A cabeleireira Fátima Portela, [@espacofatimaportela](#), especialista em colorimetria e mechas, do Rio de Janeiro, detalha as características do tratamento.

O QUE É?

É uma sequência predeterminada de tratamentos para o cabelo, realizada em casa, usando pelo menos três tipos de máscara capilar. Ao alternar o uso de diferentes cosméticos, amplia-se a variedade de ativos que a fibra capilar recebe, e, portanto, é possível combater o ressecamento, a quebra e o frizz.

QUEM PODE FAZER?

Todo mundo, mas o cabelo danificado, que foi tingido, tem mechas ou passou por processos de alisamento ou relaxamento, ganhará mais. Quem não abre mão de secador, chapinha ou babyliiss, aparelhos térmicos que ressecam os fios, também pode adotar o cronograma capilar para recuperar a maciez e o brilho das madeixas.

QUANTO TEMPO DURA?

O cronograma capilar deve ser feito durante um mês, como um tratamento de choque. Após esse período, vale dar uma pausa para que o cabelo não fique sobrecarregado de resíduos de cosméticos.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Cada etapa pede um determinado tipo de produto para garantir, ao final, hidratação, maciez e força. Na semana da hidratação, indicam-se máscaras com ingredientes como d-pantenol, glicerina, ceramidas e *Aloe vera*, que devolvem a elasticidade do fio. Na fase da nutrição, recomendam-se os cosméticos à base de óleos vegetais – de coco, argan, amêndoas ou abacate – para recuperar o toque suave. Por fim, para a reconstrução, entram em cena máscaras e ampolas que repõem a proteína do cabelo, fortalecendo-o. Queratina, aminoácidos, colágeno, elastina, cisteína e creatina são ativos reconstrutores.

COMO MONTAR O CRONOGRAMA?

Isso vai depender da necessidade do seu cabelo, pois não existe um modelo único, válido para todas as mulheres. De qualquer maneira, a proposta é criar um rodízio das etapas, repetindo uma delas para completar as quatro semanas – geralmente a que oferece o benefício mais necessário ao fio. Veja abaixo um modelo de cronograma capilar, mas consulte um profissional para saber se ele se adapta a você.

CRONOGRAMA ♥️ CAPILAR						
1ª semana HIDRATAÇÃO						
2ª semana NUTRIÇÃO						
3ª semana HIDRATAÇÃO						
4ª semana RECONSTRUÇÃO						

UM OFERECIMENTO:

DIOSMIN
CREME

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



SEM CHANCE PARA O AMARELO

À medida que envelhecemos, o organismo reduz a produção de melanina, o pigmento que dá cor ao cabelo. Sem ela, os fios ficam brancos e, como consequência, têm menor proteção contra raios ultravioleta, poluição e até resíduos de cosméticos. Resultado? O cabelo grisalho pode amarelar e ganhar um aspecto de malcuidado. “O cabelo branco é mais poroso, por isso torna-se mais propenso a essas manchas amareladas, que são originadas principalmente pela exposição solar”, explica o dermatologista e tricologista André Moreira, **@andredermato**, de Brasília.

As mulheres que não querem tingir e desejam assumir os brancos podem tirar proveito do shampoo desamarelador. Também chamado de shampoo matizante, esse tipo de cosmético contém pigmento violeta em sua composição. No círculo cromático, a tonalidade roxa se opõe à amarela, por isso é capaz de neutralizá-la, devolvendo o brilho prateado típico dos cabelos brancos.

Esses shampoos ainda servem para quem tinge o cabelo de loiro ou tem mechas claras, pois evitam nuances alaranjadas da tintura. “O ideal é usar apenas uma vez na semana. Conforme o efeito amarelado for sumindo, espere a aplicação para um intervalo de 15 dias e, depois, passe o shampoo roxo apenas quando notar que o amarelo voltou”, explica Ellen Olives, **@paguhair**, cabeleireira especialista em coloração, de São Paulo.

R\$ 8 mil

para a causa da saúde!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação para **23 ONGs da área da saúde.**

CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria**, marca de produtos sociais da **Editora MOL** e da **Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.

Você já conhece a **Sorria**?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

**COMPRE NA
DROGA RAIA**

**COMPRE NA
DROGASIL**

COFUNDADORES Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL

EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), Cristiane Teixeira e May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Débora Lublinski (editora de texto), Larissa Fernandez (editora de arte), Carol D'avila e Natalia Schiavon (designers), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica), Giselly Corrêa (estagiária de jornalismo) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins) **OPERAÇÕES** Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento) e Karen Borges (analista de engajamento) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (Chief Innovation Officer), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL) **COLABORADORES** Carol Salles, Indiara Bessa e Paula Lima (reportagem), Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) **ILUSTRADORES** Carol Bogo (capa, capas dos capítulos e itens 7 e 18), Gi Favetta (itens 4 e 16), Joanna Maciel (itens 8 e 15), Ju Kawayumi (itens 2 e 9), Luiza Pereira (item 6), Larissa Calmon (itens 3, 11 e 20), Maree Felix (itens 14 e 5), Meuri Elle (apresentação e itens 13 e 19), Nathalia Takeyama (itens 1 e 12) e Veridiana Camelo (itens 10 e 17) **CONSULTORES** André Moreira, dermatologista Master in Science em oncodermatologia; Carolina de Paula Soares, otorrinolaringologista e médica do sono; Cintia Guedes, dermatologista; Danielle Bertino, dermatologista membro da American Academy of Dermatology (AAD); Danilo Talarico, professor de pós-graduação de medicina estética, dermatologia e tricologia do Instituto BWS; Edislene Viscardi, dermatologista; Ellen Olives, cabeleireira; Fátima Portela, cabeleireira pelo Instituto Robson Peluquero; Jaqueline Neves, ginecologista, obstetra e sexóloga; Letícia Rautha, dermatologista, especialista em cosmiaatria, laser e procedimentos pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein; Maria Victória Martinez Descalzo, endocrinologista; Patricia Ogawa, dermatologista; Priscila Carvalho, nutricionista; Priscila Pyrrho, ginecologista e obstetra; Tammy Junqueira, geriatra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O que ninguém te conta sobre saúde da mulher
[livro eletrônico] / diretor Dilson Branco. --
São Paulo : Editora MOL : Ed. dos Autores, 2023.
PDF

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-89634-84-3

1. Beleza - Aspectos sociais 2. Bem-estar
3. Mulheres - Saúde e higiene - Obras de divulgação
4. Nutrição I. Branco, Dilson.

23-175901

CDD-613.04244

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Saúde : Promoção 613.04244

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

Druga
Raia

+ DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Veritas | Auditoria | Consultoria | Contabilidade