

Freepik



Cuidar de si mesmo é uma forma de promover o bem-estar, a autoestima e a saúde física no verão

usar um protetor labial com FPS para protegê-los dos raios UV e aplicar um hidratante labial regularmente”, completa Camila.

Água termal

Se você exagerou na dose de sol, carregar uma água termal na nécessaire pode ser de grande ajuda. Esse produto consiste em uma água enriquecida com minerais e elementos que podem proporcionar diversos benefícios para a pele. “A água termal possui propriedades calmantes, hidratantes e refrescantes, sendo particularmente útil para acalmar a pele após a exposição solar”, conta Camila.

“Ela pode ajudar a aliviar a sensação de queimadura, irritação e vermelhidão causadas pelo sol. Além disso, a água termal também pode ser usada para refrescar a pele durante o dia, especialmente nos momentos mais quentes”, complementa.

No entanto, é importante ressaltar que a água termal não oferece proteção contra raios solares.

Ela é um complemento para cuidados com a pele e pode ser usada em conjunto com outros produtos hidratantes. A opção de loções calmantes pós-sol também é válida.

Máscara e leave-in

Não é novidade para ninguém que sol, cloro e água do mar podem desbotar e ressecar os fios. No entanto, não é necessário deixar de aproveitar essas experiências por medo de danificar o cabelo. “É importante sim curtir bastante as férias, claro. Mas, ao final do dia, lavar e ter aquele cuidado com a higiene do cabelo é essencial”, destaca a terapeuta capilar Edna Braga.

Dessa forma, é muito recomendável incluir uma máscara de hidratação capilar na sua nécessaire. “Mesmo em passeios e viagens mais longas, é possível fazer uma hidratação rápida. Ainda que seja no box do banheiro, já ajuda”, aconselha Edna.

Outro item muito indicado para os cabelos no verão é o leave-in. Esses produtos atuam de forma semelhante aos cremes de pentear, mas além de possuírem uma textura bem mais leve, os leave-ins entregam uma quantidade maior de benefícios.

Além de alinhar e hidratar os fios, o leave-in também funciona como protetor térmico. Ele protege os fios tanto das fontes naturais de calor quanto das artificiais, como secadores e chapinhas. Por fim, a terapeuta explica que, atualmente, a maior parte dos leave-ins encontrados no mercado também já possui a função de proteção solar capilar. “O sol tira muita água e o óleo do cabelo, então se for possível adquirir um produto que já venha com esse benefício, é melhor ainda.”

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**

“Para a maioria das pessoas, um FPS 30 é suficiente, mas se você tem a pele muito clara ou sensível, pode optar por um FPS maior”, aconselha a biomédica Camila Mendes.

Além disso, é recomendado tomar uma série de cuidados com a aplicação do produto. “Use o protetor solar de forma generosa em todas as áreas expostas ao sol, incluindo rosto, pescoço, orelhas, braços e pernas. Não se esqueça de áreas mais sensíveis, como lábios, orelhas e couro cabeludo”, afirma a especialista. “O ideal é que o protetor solar seja reaplicado a cada duas horas, ou com mais frequência se você estiver suando muito ou entrando na água”, continua.

Muitas pessoas optam por não usar protetor solar na praia a fim de obter um bronzeado mais rápido. De acordo com Camila, substituir protetor solar por bronzeador é uma prática prejudicial à saúde da pele. “Se você deseja obter um bronzeado saudável, é recomendado fazer isso gradualmente e com proteção adequada”, esclarece.

Hidratantes

Assim como a proteção solar, hidratar a pele é importante durante todo o ano. No entanto, no verão, época em que a pele tende a ficar mais ressecada, vale a pena caprichar na hidratação.

Camila explica a importância de hidratar todas as áreas do corpo, dando atenção às partes mais sensíveis. “As mãos e os pés também podem ficar ressecados e ásperos devido à exposição ao sol e ao uso frequente de calçados abertos. Por isso, é interessante usar um creme hidratante específico para as mãos e pés”, afirma.

“Os lábios são uma área sensível e suscetível a ressecamento e rachaduras. Assim, é legal

O MAIS MODERNO

parque aquático

À APENAS 80KM DE BRASÍLIA

(61) 3033-1030

*DESCONTO NÃO ACUMULATIVO COM OUTRAS PROMOÇÕES

Bali PARK

PASSAPORTE VITALÍCIO

CLUBE do assinante
CORREIO BRAZILIENSE

10% DE DESCONTO