



factual comunicação
assessoria de imprensa

Data: 12/01/2018	Site: Anna Ramalho
Cliente: Instituto da Pelle	Endereço: https://www.annaramalho.com.br/saude-beleza-e-tendencias-para-arrasar-durante-o-verao/
ASSUNTO: DICAS PARA O VERÃO	

Anna Ramalho
notícias em tempo real!

Saúde, beleza e tendências para arrasar durante o verão



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA PÓS-FESTAS DE FINAL DE ANO POR PEDRO ASSED ENDOCRINOLOGISTA

PARA QUEM EXAGEROU UM POUCO E FICOU INCHADA:

1 – ALIMENTOS TÍPICOS DAS FESTAS DE FIM DE ANO QUE PODEM PROVOCAM INCHAÇO...

Normalmente os alimentos com alto teor de sódio, como os refrigerantes, e os pães de sal, e os alimentos ricos em glúten, como massas, bolos e biscoitos geralmente podem

provocar essa sensação de inchaço e retenção de líquidos.

2 – O QUE ESSES ALIMENTOS COSTUMAM PROVOCAR NO ORGANISMO QUE CAUSA INCHAÇO?

O sódio puxa água junto com ele podendo aumentar a pressão arterial, e provocar edemas(inchaço). E o glúten tem sido implicado como sendo uma proteína que promove inflamação nas células do corpo humano, principalmente nas células intestinais, piorando a absorção de nutrientes da alimentação e causando inchaço e retenção hídrica por conta disso.

3 – QUAIS MULHERES ESTÃO MAIS SUJEITAS A FICAREM INCHADAS COM ESSES ALIMENTOS?

Qualquer mulher ou mesmo homem pode sofrer os efeitos desse tipo de alimento. Porém, mulheres que estão com sobrepeso e que normalmente já têm maior retenção hídrica e fazem uso de algum anticoncepcional oral podem ter maior facilidade de desenvolver inchaço principalmente nas extremidades das mãos e dos membros inferiores (pés).

4 – DICAS PRÁTICAS DE COMBATER AO INCHAÇO:

A melhor dica para combater o inchaço provocado por esses alimentos seria evitá-los. Além disso é importante beber bastante líquido para aumentar a diurese e diminuir a chance de retenção pelo organismo. Outra dica é caminhar durante o dia, evitando ficar com os pés para baixo durante períodos prolongados de tempo. Outra dica importante é fazer ingestão de chá pois são potentes diuréticos e aliviam essa sensação.



ALFAPARF MILANO TRAZ REVOLUTION JC NEON PARA ILUMINAR OS CABELOS NA LUZ UV

Imagine-se numa balada com seus cabelos lindamente iluminados em tonalidade fluorescente. A Alfaparf Milano faz desse sonho realidade ao lançar o Revolution JC Neon, extensão da linha Revolution JC.

São sete novas gamas de cores, que acendem sob luzes UV, com um efeito bem maior no escuro: Electric Red, Dynamic Orange, Atomic Yellow, Shocking Green, Eccentric Pink, Crazy Blue e Sexy Magenta. Ideais para colorir sem agredir os fios, pois não há necessidade de utilizar oxidante, uma vez que é um creme à base de pigmentos diretos e não contém amônia. O efeito da coloração pode durar até dez lavagens.

Há ainda a possibilidade de misturar duas ou mais cores criando-se novas como Scandalous Green, um verde intenso, obtido com um mix de 4 Crazy Blue e 2 Shocking Green; Obsessive Pink, um rosa shocking ultrafluorescente, surge do mix de 5 Eccentric Pink com 3 Shocking Green e o Hypnotic Violet, um roxo com nuances de púrpura, resulta de 5 Sexy Magenta, combinado ao 2 Crazy Blue e 1 Shocking Green.

Daqui para a frente, as possibilidades se multiplicam somando modernidade e alta tecnologia exclusiva, somente para satisfazer os desejos dos consumidores.

Preço do serviço dos salões: a partir de R\$ 75 (consulte o salão da sua cidade para saber o valor exato)



DICAS PARA APROVEITAR O VERÃO SEM PREOCUPAÇÃO

Ah, o verão... Estamos na estação mais festejada para os amantes do sol, praia e piscina. No entanto, é sempre válido lembrar os cuidados que é preciso ter com a exposição solar nessa época de dias mais claros e temperaturas elevadas.

A norma básica é que só se deve expor ao sol antes das 10h e depois das 16h (17h em regiões com horário de verão). No entanto, existem outras regras importantes que precisam ser seguidas. A Dra. Renata Sampaio, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e responsável pelo Instituto da Pelle Caxias, listou 20 dicas para você aproveitar o melhor da estação sem descuidar da saúde da pele e dos cabelos.

1 – O filtro solar deve ser usado todos os dias! O produto precisa ter proteção contra os raios UVA/UVB e específico para cada tipo de pele. Além disso, o fator de proteção (FPS) varia de acordo com o tom de pele de cada um, mas nunca deve ser menor que 30, mesmo para peles mais morenas;

2 – O protetor deve ser aplicado na pele 20 minutos antes de sair de casa e reaplicado a cada duas horas, ou antes disso, em caso de transpiração excessiva ou após um mergulho. A medida ideal para cada parte do corpo é: uma colher de chá para rosto, pescoço e orelhas; duas colheres de chá para colo, costas e tronco; uma colher de chá para os braços e duas colheres de chá para pernas e pés;

3 – Não esqueça dos lábios! Existem vários protetores específicos no formato de lipbalm com FPS;



- 4 – Verifique sempre a validade do protetor solar. Além dele não ter a eficácia prometida, o produto vencido pode provocar irritação e sensibilidade;
- 5 – É importante o uso do protetor solar até em lugares fechados, já que a luz visível, emitida por televisores, computadores, tablets, celulares e lâmpadas fluorescentes, também é prejudicial à pele. Com o tempo, ela pode provocar manchas e contribuir para a piora de algumas condições, como o melasma e o lúpus. O ideal é usar filtros com cor, que conseguem refletir e dispersar a luz;
- 6 – Quem faz tratamentos com ácidos ou clareadores deve evitar o uso desses produtos durante essa época do ano;
- 7 – No entanto, alguns ácidos podem e devem ser utilizados no verão, como o azeilaico e o hialurônico. Só o dermatologista pode avaliar a indicação e a concentração de cada um, conforme cada caso;
- 8 – A proteção não deve se restringir ao filtro solar. Chapéu de aba larga, boné, guarda-sol e óculos escuros são imprescindíveis! Além disso, o uso de roupas e acessórios com tecido anti-UV também são uma opção para aumentar a proteção;
- 9 – Para um bronzeado mais uniforme e duradouro, hidrate a pele logo após o banho. Já quem exagerou, a dica é usar loções calmantes para evitar a descamação e o ardor;
- 10 – A água termal é uma ótima aliada na estação. Se preferir, guarde-a na geladeira no dia anterior ou algumas horas antes de sair e leve para borrifá-la no rosto na praia ou piscina. Com propriedades terapêuticas, ela refresca, hidrata e acalma a pele.
- 11 – Vale lembrar que existem peles muito claras, que não bronzeiam jamais! Estas são as mais suscetíveis ao câncer de pele. Portanto, nesses casos, o recomendado é o uso do autobronzeador;
- 12 – O uso do protetor solar oral pode ajudar a intensificar a proteção. São capsulas à base de carotenoides, betacaroteno e pycnogenol, que também combatem a ação dos radicais livres. No entanto, o seu uso não exclui o uso do filtro solar e não deve ser tomado sem prescrição médica;
- 13 – Os alimentos ricos em betacaroteno, como frutas e legumes amarelos e alaranjados e folhas verde-escuras, também podem ajudar a manter o bronzeado, já que estimulam a pigmentação da pele. Uma dica é tomar suco de laranja com cenoura e beterraba pela manhã;
- 14 – Frutas, como abacaxi, limão e laranja, podem manchar a pele caso sejam expostas ao sol. Caso a pele entre em contato com algum alimento ácido, é importante lavar bem com sabão e água para tirar qualquer resquício;
- 15 – Só lave o rosto com sabonete duas vezes ao dia (manhã e noite). Lavar o rosto em abundância gera o conhecido “efeito rebote”, que traz de volta todo o óleo retirado. Se a pele estiver oleosa, passe um lenço antioleosidade, à venda em farmácias ou lojas de cosméticos. Além disso, use produtos oil free e que auxiliem no controle da oleosidade;
- 16 – Os cabelos também merecem atenção extra na estação. Eles sofrem com o cloro, o sal, o sol, o vento e a umidade, podendo ficar ressecados, quebradiços e sem brilho. A dica é recorrer a máscaras de hidratação instantânea no banho e, em longo prazo, utilizar semanalmente cremes de acordo com o seu tipo de cabelo;

17 – Já existem produtos para os cabelos com filtro solar, como cremes para pentear e reparador de pontas. Use e abuse!;

18 – Não abuse do uso de secadores e chapinhas. O calor emitido pelos aparelhos deixa os fios quebradiços e sem vida;

19 – Evite dormir com os fios molhados, pois isso pode contribuir para a proliferação de fungos e bactérias no couro cabeludo;

20 – A hidratação tópica não é suficiente. Beber água é fundamental! A dica é beber 2L diariamente. Além disso, aposte também na água de coco e nos sucos de frutas, como melancia e melão;

Siga as dicas e aproveite o verão da melhor forma possível!

Serviço | **Instituto da Pelle** Duque de Caxias:

Endereço: Rua Prof. José de Souza Herdy, 1216, lojas 230 a 232 – Unigranrio Shopping Caxias – Duque de Caxias/RJ

Telefone: (21) 2671-9884

Site: www.institutodapelle.com.br



DEPILAÇÃO A LASER COM BIOMÉDICA ESTETA ESPECIALIZADA EM HARVARD

Para deixar o seu corpo ainda mais bonito, a biomédica esteta dra. Monica Batista acaba de voltar de Harvard após passar por cursos de aperfeiçoamento de harmonização facial, labial e corporal, trazendo diversas novidades para o segmento de estética. Entre elas, um dos pedidos mais procurados é a depilação a laser, com o LightSheer Desire, aparelho de última geração, em pacotes que têm preços promocionais e com atendimento na Barra e em Ipanema. O método pode ser feito no Verão, com intervalo de exposição ao sol de 7 dias. Mais informações: 2421-2766 e 2527-1744.

Endereço Barra: Av. Americas 3.500 – bl 4 – Sala 437

Endereço Ipanema: Rua Prudente de Mares 729 andar P, Ipanema



HAIRSTYLIST DE FAMOSAS PROMOVE WORKSHOP SOBRE LOIRO

Com a chegada do Verão, muitas mulheres querem investir em um visual mais "iluminado". E uma das alternativas é sempre apostar em tons e mechas loiras. Pensando nisso, o hairstylist Marcio Mello, responsável pelo visual de famosas, como Glória Pires, Cleo Pires, Aisha Jambo e outras estrelas, vai ministrar, pela primeira vez, o curso "Blond Mechas", no próximo dia 15 de janeiro. O workshop marcará a inauguração do Centro de Treinamento Marcio Mello Espaço Rio.

Serviço Curso "Blond Mechas":
Local: Centro de Treinamento Marcio Mello Espaço Rio
Investimento: R\$ 450
Data: 15/01/2018
Horário: 9h às 18h
Endereço: Rua Miguel de Lemos, nº 54, Copacabana
Telefone: (21) 3253-7613/ (21) 3256-7615



CLÍNICA GABRIELLA ALBUQUERQUE REALIZA CAFÉ DA MANHÃ, NO SÁBADO, 27

No sábado, 27, às 9h, a clínica Gabriella Albuquerque (3129-8866) realiza, em Botafogo, um dia dedicado a uma das maiores novidades do mundo dermatológico, o Ultraformer, que combate flacidez e gordura localizada. Em um café da manhã descontraído, a dermatologista vai tirar dúvidas sobre os tratamentos, com preços especiais para a data. Inscrições através do telefone. Endereço: R. Voluntários da Pátria, 190, sala 825.



PARA DEIXAR OS LÁBIOS HIDRATADOS: DICAS E PRODUTINHOS – DRA KARLA ASSED

Por ser considerada uma parte bem delicada, os lábios precisam de uma proteção extra com a chegada do verão! Sem contar que a falta de cuidados pode deixar um aspecto envelhecido e sem vida à pele da região. "A pele dos lábios deve ser protegida para diminuir o ressecamento dos lábios. Além de poder prevenir o surgimento de lesões cancerígenas nessa região por exposição solar inadequada, naqueles pacientes mais sensíveis.", ressalta a dermatologista Karla Assed, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da American Academy of Dermatology – conhecida por atender famosas como Angélica, Deborah Secco, Xuxa e Claudia Leitte. .

A especialista ainda indica que o ideal é usar todos os dias, já que a exposição solar ocorre em todas as estações do ano. "No verão quando o paciente for se expor mais ao sol, costumo aconselhar que ele redobre as atenções com os protetores labiais, e nunca se esquecer também em usa-los mesmo estando nevando, pois a exposição solar é grande também", afirma a médica.

DICAS DE PROTEÇÃO LABIAL E PRODUTOS PARA A REGIÃO:

Importância da proteção dos lábios no dia a dia...

Proteger os lábios da exposição aos raios ultravioletas, e mantê-los hidratados, protegendo-os do calor e do frio, que podem ressecar e desidratar os lábios.

O uso deve ser feito em todas as estações?

O ideal é usar todos os dias, já que a exposição solar ocorre em todas as estações do ano. No verão quando o paciente for se expor mais ao sol, costumo aconselhar que ele redobre as atenções com os protetores labiais.

Como acontece a ação do produto nos lábios?

Protegendo os lábios contra a ação dos raios UV (função de filtro solar mesmo) e ao mesmo tempo hidratando-os.

PRODUTOS:

Anthelios Hélioblock Stick FPS 50 – La Roche-Posay: dois em um – hidrata e protege ao mesmo tempo. Rico em manteiga de karité e feito de água termal. Resistente à água;

Nivea Lips – alta proteção e hidratação;

Protetor labial da Natura – tem um FPS acima de 50;

Protetor labial e hidratante para áreas delicadas como os lábios e os olhos da Dermage. A fórmula é enriquecida com manteiga de manga e tem FPS 30;

Sundown FPS 30 – tem uma boa proteção labial.



AS TENDÊNCIAS DE CORTE E COLORAÇÃO PARA OS CABELOS CACHEADOS E CRESPOS NESTE VERÃO

A estação mais iluminada e esperada do ano chegou! E para manter a beleza dos cabelos crespos e cacheados durante o verão, Lucia Santana, coordenadora técnica das cabeleireiras do Beleza Natural, dá dicas de cortes, coloração e cuidados com os fios.

A grande tendência é o uso de tons acobreados mais vivos, puxando para o avermelhado. Para mulheres mais discretas, os tons de chocolate e suas nuances são uma boa pedida. Os loiros permanecem em alta, mas com tons mais naturais. Luzes com raiz esfumada natural também são uma ótima pedida.

Já para quem gosta de muita cor e quer ousar, durante a estação continuam em alta os tons fantasia, como o roxo e o rosa, que dão um toque supermoderno.

“Se a mulher não quer ficar completamente loira ou pintar os cabelos por inteiro de roxo ou rosa, uma dica é iluminar os fios mais no comprimento e nas pontas, deixando a raiz mais natural, como fazemos no serviço Coloríssima, do Beleza Natural”, explica Lucia.

Já no estilo dos cortes, as camadas continuam entre as queridinhas. As franjas também ganham destaque, principalmente associadas aos cortes em camadas. Os modelos tipo bobs – caracterizados pelo comprimento acima da linha dos ombros, tendo diversas variações, que vão desde a altura do corte, passando pelo estilo do mesmo – continuam na moda, porém o destaque maior é para o short bob.

“Ele é um curtinho supermoderno e ousado, cortado rente a nuca, com laterais maiores. Pode ser usado em camadas, ou não”, explica Lucia.

Para manter sempre a saúde do fio, é muito importante lembrar que deve-se preparar o cabelo antes dos processos de coloração e descoloração. E que, após estes processos, os cuidados deverão ser redobrados. É indispensável seguir a rotina de beleza com reposição de proteínas, nutrição, hidratação e reconstrução recomendados por um profissional para garantir a saúde das madeixas e, conseqüentemente, evitar a oxidação da cor.

“É preciso que se faça uma reposição de queratina, além de hidratações que contenham aminoácidos, proteínas do leite, trigo, linho e quinoa, por exemplo”, revela.

Para a reposição de proteínas, indicamos os produtos da linha bn.PRO Cascata de Proteínas e, para a hidratação e a nutrição, as linhas Clássica Hidratação e Creme de Tratamento Tradicional e a bn.PRO Restauração Intensiva. A reposição de queratina do fio também é bem importante e pode ser feita com o uso da linha bn.PRO Hidraforce.

Serviço:

Preços:

Coloríssima

Clareamento de pontas + aplicação de cor:

Curto: R\$ 99,90

Médio: R\$ 139,90

Longo: R\$ 169,90

Kit bn.PRO Hidraforce (shampoo, condicionador e máscara: R\$ 66,90

Kit bn.PRO Cascata de Proteína (shampoo, condicionador e máscara: R\$ 66,90

Kit bn.PRO Restauração Intensiva (shampoo, condicionador e máscara: R\$ 66,90

Kit linha bn.CLÁSSICOS Hidratação (shampoo e condicionador) + Tratamento Tradicional + Creme de Pentear: R\$ 72,90



DROGARIA VENANCIO LANÇA CAMPANHA BEM VERÃO

A Venancio preparou muitas novidades e promoções para elevar ainda mais a temperatura na estação mais quente do ano. Em sua sétima edição, o Projeto Verão, tem como mote em 2017/2018 o conceito "Bem verão", onde o foco principal é mostrar que as pessoas devem aproveitar as atividades ao ar livre, a exposição ao sol e curtir tudo o que é "Bem verão", sem

esquecer da proteção solar.

Os principais lançamentos para cuidar da pele, do cabelo e do bem-estar, já estão disponíveis em todas as lojas, no site e no delivery da rede. Além disso, até março, a Drogeria Venancio realizará ativações especiais, online e offline, para agitar a estação preferida dos cariocas e conscientizar sobre a importância de proteger a pele durante o verão, entre outros cuidados como a hidratação.

Nos meses de Dezembro, Janeiro e Fevereiro, os clientes que comprarem R\$180,00 em protetores solares das marcas participantes do projeto, poderão trocar por um brinde exclusivo, uma cadeira de praia ou um guarda sol. E tem brinde para a criançada também, comprando qualquer protetor infantil, das marcas envolvidas na campanha, o cliente ganha uma boia. Tudo isso para toda a família aproveitar, com estilo e proteção.

A expectativa entre clientes e colaboradores é muito grande e esperada todo ano, diante de todas as ativações que a Venancio prepara para a temporada. "Esta é uma época muito importante para nós da Venancio, porque reforçamos o uso do protetor solar e dos cuidados necessários nesta época. Estamos com muitas ativações planejadas para acontecer nas principais praias e parques do Rio e em todos os nossos canais de vendas, para surpreender nossos clientes. Tudo bem a cara do verão carioca", afirma Wallace Siffert, diretor comercial da rede.

Para fortalecer o conceito “Bem Verão”, uma equipe intitulada ‘Queimadões’ – grupo de pessoas simulando um bronzamento excessivo de sol – percorrerá algumas lojas da rede e espaços públicos difundindo a importância do uso do protetor solar.

Pelas principais praias e parques do Rio e de Niterói, circularão a ‘Summer Bike’, que estará repleta de produtos essenciais para o verão, reforçando o cuidado com o corpo, e o ‘Caminhonda’, um caminhão personalizado que divulgará promoções e dicas de verão por onde estiver passando. No mundo digital, a Venancio traz como embaixadoras do verão, as influenciadoras digitais, Mariana Reis e Fernanda Britto, da Dupla Carioca, que ao longo da temporada, estarão divulgando ofertas especiais, dicas e tendências para todos curtirem bem a estação.



TENHA METAS PARA 2018, MAS NÃO FIQUE REFÉM DELAS

De acordo com a psicóloga e especialista em bem-estar, equilíbrio emocional e qualidade de vida da Clínica Soulleve, Thaís Silva, é preciso fazer uma autoanálise bastante sincera de como foi o seu ano de 2017 e, a partir desse primeiro passo, priorizar os resultados que quer alcançar em 2018, para depois pensar nas metas de fato necessárias para o ano novo.

“É importante pensar no que já te faz bem atualmente e o que você quer manter dessa forma. Além disso, é preciso analisar os motivos que te trouxeram até onde está hoje e o que será preciso melhorar para chegar ao próximo passo, para assim atingir, de maneira saudável, as próximas conquistas e realizações”, explica a especialista.

Segundo a psicóloga, apenas após a autoanálise é possível definir bem quem você quer se tornar no final de mais um ano, para saber quais objetivos traçar e, assim, desenvolver um plano mais detalhado, que considere obstáculos, imprevistos e tenha rotas alternativas, que poderão ser tomadas para te levar no mesmo lugar, só que de jeitos e com velocidades diferentes.

“Ao invés de fazer apenas uma lista de desejos, esse plano detalhado funcionará como um grande guia para o ano de 2018. Além disso, é preciso ter estratégias de motivação, determinação e, muitas vezes, o acompanhamento de um profissional que possa ajudar a controlar e driblar os obstáculos, considerando a atual sociedade em que estamos inseridos que, muitas vezes, gera mudanças de rota e causa muita pressão por alcançar e atingir metas”, explica Thaís.

De acordo com o livro “How to identify and change limiting beliefs”, que na tradução livre significa: ‘Como identificar e mudar crenças limitantes’, escrito pelo estrategista e palestrante motivacional, Tony Robbins, a maioria das pessoas não tem um conjunto claramente definido de objetivos e isso é a causa, na maioria das vezes, da decepção por não conseguir atingir as expectativas. E mais do que isso, um processo de definição de metas vai muito além de simplesmente falar, de modo positivo, e ter uma visão para algo maior.

Segundo a psicóloga, essa ansiedade por um recomeço sem olhar para as falhas, erros e aprendizados, sentimento que o ano novo traz, acaba influenciando no poder de escolha e discernimento, pois faz com que muitas pessoas apenas repitam os mesmos desejos que não conseguiram realizar no ano que passou, sem uma análise maior e mais apurada do motivo pelo qual não conseguiu alcançar o resultado esperado. E muitas vezes, também não considera o que poderá fazer para mudar este cenário e pensar em uma de forma diferente e mais assertiva nessa nova tentativa.



factual comunicação
assessoria de imprensa

Além disso, Thaís ressalta a grande cobrança social que faz com que as pessoas se sintam sempre cobradas para serem vencedores de metas e planos em períodos de tempo cada vez mais curtos. O que causa a sensação de sempre estar “devendo” resultados em alguma área da vida a todo momento, por isso a importância de buscar técnicas para ajudar a focar no que é essencial e adequar o ritmo de vida para garantir o bem-estar. “O foco principal sempre deve estar nos resultados sustentáveis que você quer alcançar, porque não adianta entrar em um ciclo agressivo de trabalho para conseguir uma promoção e deixar a saúde e família de lado, por exemplo”, exemplifica a especialista.

“Anotar, escrever e lembrar os resultados esperados e atualizar seus objetivos e suas ações de curto, médio e longo prazos são ótimas ideias para não perder, dentre os afazeres do dia a dia, o foco para atingir o planejamento de 2018. Além disso, dividir esse plano com pessoas que você confia e podem te ajudar a chegar lá, seja te ‘cobrando’ quando necessário, ou motivando quando você mais precisa, é um diferencial comprovado como fator-chave para toda e qualquer mudança pessoal e profissional. No entanto, é preciso lembrar que é o principal protagonista da sua jornada, do seu equilíbrio emocional e da sua qualidade de vida é você mesmo”, finaliza Thaís.

Thaís Silva: Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Master coach pela Sociedade Latino Americana de Coaching (SLAC).

Facilitadora de constelação familiar sistêmica pela Ápice Desenvolvimento Humano, MBA em gestão de negócios pelo IBMEC. Teve uma carreira executiva de mais de 15 anos em consultoria de negócios. Atualmente suas áreas de especialidade são coaching, relações humanas, gestão de pessoas e de mudança, com dedicação às práticas voltadas ao bem estar, equilíbrio emocional e qualidade de vida.