



Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa
Cuidar
TRANSMAION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





Cuidados com a pele no inverno

Neste mês de junho, o programa Cuidar irá abordar o tema: Cuidados com a pele no inverno. Onde foi elaborado um material orientativo com diversas dicas de como garantir a saúde da sua pele.





Cuidados com a pele no inverno.

A estação mais fria do ano chegou, o Inverno!

Com ele, baixas temperaturas, ventos mais fortes e desconfortos como pele e lábios ressecados.

Esse ressecamento se dá, principalmente, por conta da baixa umidade do ar e da diminuição da transpiração corporal e da produção de colágeno. Além disso, tomamos banhos mais quentes, o que provoca uma remoção da oleosidade natural e uma diminuição do manto hidrolipídico, que retém a oleosidade e umidade da pele.

Esteticamente, a pele seca pode apresentar um aspecto esbranquiçado ou acinzentado, além de ranhuras e um aspecto opaco, sem brilho. Esses fatores não são prejudiciais apenas a estética, mas interferem na saúde do maior órgão do nosso corpo, sendo potencializados em pessoas que ficam mais expostas ao sol e idosos.



Cuidados com a pele no inverno.

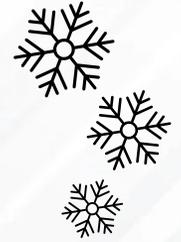


Complicações da pele seca

- Inflamações;
- Vermelhidão;
- Alergias recorrentes;
- Coceira;
- Dermatites de contato (devido a sensibilidade da pele);
- Infecções bacterianas;
- Psoríase;
- Ictiose vulgar;
- Erisipela;
- Eczema;
- Outros tipos de alergias, infecções, dermatites e dermatoses.

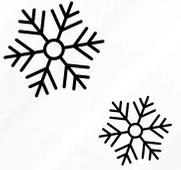


Como prevenir problemas e cuidar da e pele no inverno?



Nessa estação, os cuidados devem ser redobrados para evitar problemas maiores. Separamos para vocês, uma série de dicas práticas de como cuidar da pele:

- Beba água! O consumo diário de líquidos deve ser de pelo menos 2 litros, seja qual for a estação. Deixe uma garrafa de água próxima a você para que o consumo não mude, afinal, nessa época sentimos menos sede. Uma boa alternativa para os dias frios são os chás, que podem ser consumidos quentinhos (e preferencialmente sem açúcar).
- Tome banhos rápidos. A exposição a água quente por muito tempo contribui para o ressecamento e sensibilidade da pele. O tempo de 2 músicas é suficiente para um banho relaxante e adequado.
- Não use sabonetes antibacterianos para tomar banho. Esses sabonetes retiram a barreira de proteção da pele, podendo criar resistências bacterianas. Use esses produtos para lavar apenas as mãos. Sabonetes líquidos com propriedades hidratantes são muito bem recomendados nessa época.
- Cuidado com o uso de buchas. Esfregar toda a pele do corpo com bucha age como uma esfoliação diária, retirando a camada lipoproteica da pele, favorecendo o ressecamento. Prefira buchas delicadas e não esfregue a pele com força.
- Hidrate!!! A pele no inverno merece hidratação em dobro. Tenha um bom hidratante e use todos os dias pós o banho. Para facilitar, deixe-o no banheiro. Dessa forma não tem como esquecer. Carregue um hidratante em versão menor ou um creme de mãos na bolsa e reaplique durante o dia em áreas expostas (como mãos e braços) se sentir necessidade.
- O rosto merece atenção. Se você já tem uma rotina de cuidados, mantenha. Se não tem, é hora de tornar isso um hábito. Lave com sabonetes específicos e hidrate, até mesmo pele oleosa precisa desse cuidado. E lembre-se: rosto se lava com água fria.
- Use protetor solar! Mesmo com temperaturas mais baixas, nossa pele permanece exposta aos raios UV e aos danos causados pelas luzes do escritório, de casa, do computador e do celular. Não deixe de aplicar protetor solar todos os dias.



Como prevenir problemas e cuidar da e pele no inverno?

- Mantenha a alimentação saudável. No inverno, os pratos são tipicamente mais gordurosos e pesados (e deliciosos, diga-se de passagem), mas, não podemos diminuir o consumo de alimentos saudáveis pois a saúde do nosso corpo, incluindo a saúde da nossa pele começa de dentro para fora. Legumes, verduras e frutas devem ser consumidos, pelo menos uma vez ao dia. Destaque para os que contem vitamina C, que além de auxiliar o combate aos radicais livres, cuidam da nossa imunidade: Laranja, abacaxi, morango, brócolis, batata, batata doce e cenoura. Aproveite a estação e prepare uma sopa de legumes gostosa e nutritiva.
- Não esqueça de hidratar os lábios. Há no mercado uma infinidade de protetores e hidratantes labiais, além claro, da tão famosa (e barata) manteiga de cacau.
- Depois de depilar ou fazer a barba, lembre-se de hidratar muito bem a pele. A falta de hidratação natural pode gerar vermelhidão e ardência no local, além de expor a pele para a entrada de bactérias e fungos.

Estou cuidando da minha pele, mas ela continua ressecada. O que devo fazer?

Fique atento aos sinais que a sua pele dá:

- Ressecamento em áreas específicas do rosto, cotovelos, mãos, pés;
- Vermelhidão;
- Coceira excessiva;
- Ardência ao lavar ou aplicar hidratantes;
- Rachaduras.

Esses sintomas podem indicar que algo está errado. A pele pode dar sinais de que algo não vai bem em nosso corpo, e nessas condições, o ideal é que você procure um dermatologista para avaliar as causas e evitar que algo maior seja desencadeado.

Cuide-se e compartilhe esse material com sua família e amigos. O cuidado no inverno é essencial para nossa saúde, e garante que vamos chegar nas estações mais quentes com a pele saudável e bonita.

Novas Parcerias no Programa



DERMATOLOGISTA

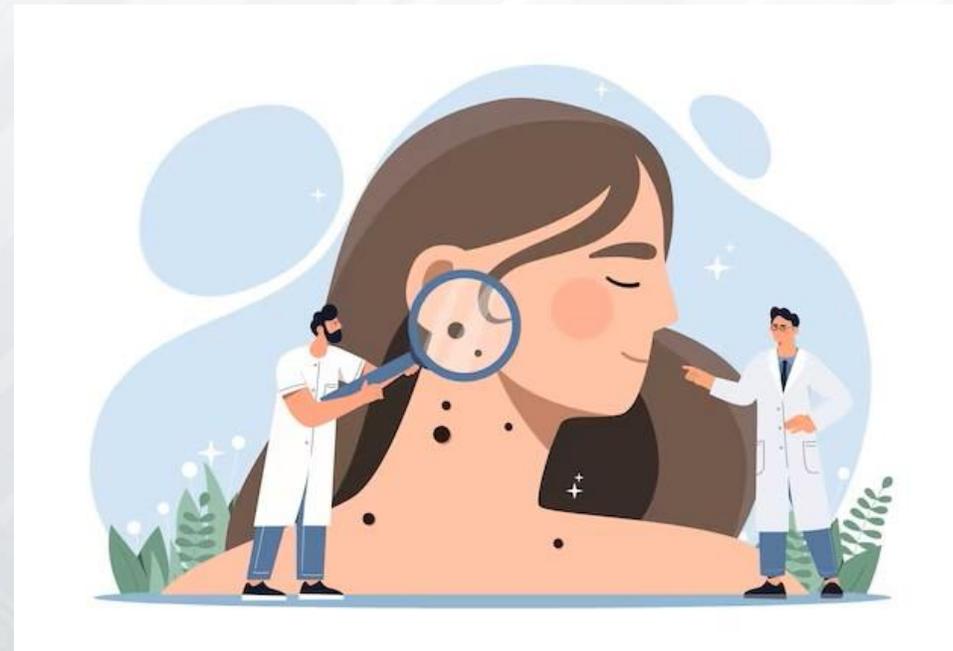
Dra. Natália Bicudo – CRM 184.954

(São Manuel e Botucatu)

Agendamentos: 14 – 3841-3347 (São Manuel)

14 – 99817-2205 (Botucatu)

Colaboradores da Transmaion e dependentes tem desconto especial.



João Flávio

Revendedor Avon, Boticário, Eudora e Natura

@joaoflaviio

14 – 99749-2301



TRANSMAION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br