



Marcia Linhares

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

# 05 tratamentos de beleza para fazer aos domingos!

DRA. MARCIA LINHARES | DERMATOLOGISTA

[www.clinicamarcialinhares.com.br](http://www.clinicamarcialinhares.com.br)

# Palavra da dermato:

Mesmo quem gosta de se cuidar pode ficar sem pique de vez em quando para cuidar da pele, em razão da correria do dia a dia. A rotina de trabalho costuma mesmo atrapalhar esses cuidados importantes, mas isso não é desculpa para deixar de lado seus tratamentos. Se você não curte levantar mais cedo para aplicar todos os produtinhos recomendados pelo dermatologista, confira estas dicas para fazer em casa nas noites de domingo e permanecer plena durante toda a semana!





# Efoliar

Aplicar um esfoliante uma vez por semana é essencial para remover as células mortas e evitar a formação de cravos e oleosidade excessiva da pele da face. Nesse caso, a noite de domingo pode ser reservada para a tarefa. A pele do corpo também deve ser esfoliada, com um produto específico (jamais use o mesmo no rosto e corpo!). A recomendação é fazer movimentos suaves, para não irritar a pele.

## Áreas que pedem atenção extra:

- **Braços:** aposte em uma loção com ácido glicólico 15%, a maior concentração disponível, realizando a esfoliação em conjunto com produto de limpeza corporal.
- **Joelhos e cotovelos:** por serem regiões em que a pele é mais grossa, vale esfoliar mecanicamente com uma bucha ou esponja durante o banho. Logo após a chuveirada, com a pele ainda úmida, passe um hidratante na área e envolva em uma toalha.



# Mascarada e feliz!

Apostar em uma máscara de hidratação facial pode ser capaz de renovar o aspecto da sua pele. Se não tiver nenhum produto específico em casa, utilize uma colher de mel sobre a pele limpa e seca e deixe descansar por 15 minutos. Depois, enxágue com água morna e aplique o tônico habitual. Confira outra dica de máscara caseira abaixo e visite o nosso Instagram para descobrir receitas de máscaras caseiras.

## **Máscara nutritiva:**

Misture 01 gema de ovo + 01 colher (sopa) de mel + 01 colher (sopa) de azeite de oliva + 1/2 xícara de aveia;  
Aplique sobre o rosto e deixe agir de 15 a 20 minutos;  
Em seguida, lave o rosto com água morna.

# HIDRATAR SEM CENSURA!

Hidratar o rosto e o corpo antes de dormir é importante para manter a pele sempre rejuvenescida. Além de adotar um protetor labial contra ressecamento e rachaduras, lembre-se sempre de passar hidratantes nas mãos e nos pés com uma boa massagem. Outro produto importante para potencializar a ação do hidratante e deixar a pele bonita e bem cuidada é o tônico facial. Na limpeza diária, ele deve ser usado sempre depois do sabonete para eliminar as impurezas que não foram retiradas na primeira etapa e equilibrar o ph da pele, para deixá-la pronta para receber o creme hidratante.



## **BEBA MAIS ÁGUA!**

**Como o assunto é hidratação, não dá para esquecer a importância da água! De nada adianta investir em diversos cuidados e nos melhores produtos se, no dia a dia, você não consumir a quantidade de líquido que seu corpo precisa. Aproveite o domingo para fazer um "inventário" sobre a quantidade de água que anda ingerindo durante a semana!**

# DURMA MAIS CEDO!

Ter uma boa noite de sono ajuda a repor as fibras de colágeno e prepara o corpo para encarar o dia seguinte. O colágeno é responsável pela elasticidade da pele. Essas fibras são divididas em dois tipos: as grossas e as finas. A primeira é fabricada até a pessoa chegar aos 17 anos e ficam no corpo a vida toda. Já a segunda é quebrada durante o dia e repostada durante a noite. Por isso, aproveite a noite de domingo para repousar um pouco mais. A sua pele agradece!



SLEEP  
WELL



# Massageie-se!

## **Que tal aplicar em si mesma uma boa drenagem linfática?**

Pingue algumas gotas de óleo de semente de uva nas mãos e massageie os pés, pressionando levemente. Suba até a coxa. Retorne em direção ao tornozelo. Faça oito vezes, nas duas pernas. Massageie o abdômen com movimentos circulares começando próximo ao umbigo e vá abrindo o círculo devagar. A drenagem da parte lateral da barriga deve ser de cima para baixo, pressionando suavemente a pele até chegar ao quadril.

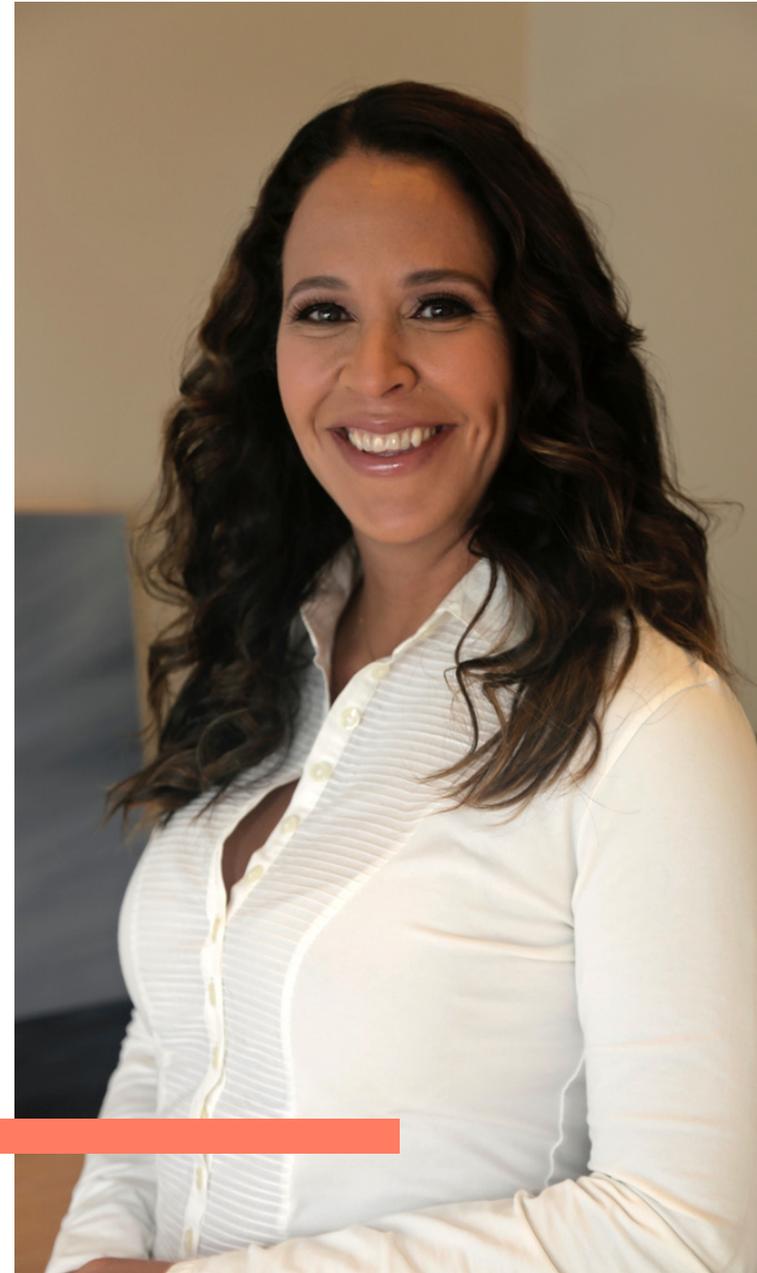
## **Dica extra:**

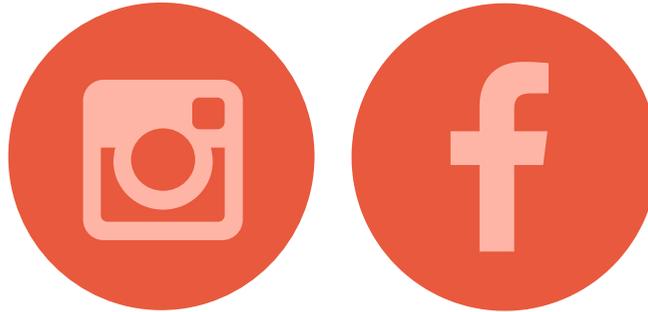
- Após realizar uma boa automassagem, faça alguns alongamentos simples. Por exemplo, levante os braços, esticando-os para cima, para os lados e para trás. Depois, incline o pescoço fazendo movimentos giratórios em 360°. Em seguida, fique reto, deixe as pernas juntas e desça lentamente o tronco e os braços até conseguir encostar a ponta dos dedos das mãos nos pés.

# Dra. Marcia Linhares

Médica especializada em dermatologia clínica, cirúrgica e cosmiátrica. Membro efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD), é uma das pioneiras a utilizar a técnica de laser no país e ex-chefe do departamento de laser da SBD Regional Rio de Janeiro.

Formada pela Universidade Federal do Pará (UFPA), integrou a equipe de dermatologia da Santa Casa de Misericórdia do RJ de 1998 até 2004, onde se pós-graduou. Possui o título de especialista em dermatologia pela Associação Médica Brasileira (AMB) e pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).





**PARA SABER MAIS, SIGA AS  
NOSSAS REDES SOCIAIS**



**Marcia Linhares**

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

**[www.clinicamarcialinhares.com.br](http://www.clinicamarcialinhares.com.br)**



## ONDE ESTAMOS

### IPANEMA

**Av. Visconde de Pirajá, 94 | Sala**  
Tels. (21) 2512-6461 / (21) 98478-5665 / (21) 3486-9771

**Email:**

**[clinica@clnicamarcialinhares.com.br](mailto:clinica@clnicamarcialinhares.com.br)**

**RIO DE JANEIRO - RJ**



**Marcia Linhares**

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA