



# 7 DICAS PRÁTICAS PARA MANTER SUA PELE **LINDA** NO INVERNO

E 4 CONSELHOS PARA  
LÁBIOS + BONITOS



Marcia Linhares

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

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



# 01

## INVISTA NA MÁSCARA

Uma **máscara** hidratante é boa para a sua pele e pode servir como ritual semanal. Por serem oclusivas, as máscaras introduzem ingredientes **hidratantes** na pele. Para transformar seu tempo com a máscara em uma experiência relaxante, cubra pés e pernas com uma manta gostosa e respire profundamente pelo tempo de pausa.





# 02

## De olho no cardápio

“

Nos dias frios, a ingestão de frutas e vegetais ricos em água pode ajudar a manter sua pele hidratada, pois costumamos tomar menos quantidade de líquidos.

”

# 03

## Banho da beleza

Tomar um **banho longo e quente** é bom quando você está com frio, mas vai deixar sua pele ainda mais **seca**. É melhor que seja curto e a água em uma temperatura intermediária. Depois do banho, aplique uma camada leve de óleo corporal, seguida por um creme ou loção hidratante. É importante fazer isso enquanto a pele ainda está um pouco úmida para que os ativos penetrem facilmente - e fiquem lá!



# 04



Para evitar **pés e mãos** ásperos no inverno, use um creme rico em dexpanthenol, ureia e nutriomega 3, 6, 7 e 9, ou óleos como o de abacate, macadâmia, amêndoas e sementes de uvas, além de lanolina ou manteigas, como a de karité. Vista meias de algodão por trinta minutos para aumentar a absorção dos ativos e potencializar a ação de hidratação, regeneração e nutrição local. Nas mãos, use luvas de silicone para oclusão.

# 05



As peles mais secas devem usar **cremes com ômega** em associação a ingredientes clássicos como ácido hialurônico. As oleosas devem usar produtos que confirmam hidratação prolongada, mas controle do brilho. Quanto aos ativos, a dica é investir no ácido hialurônico de baixo peso molecular, Hyaxel, arct-alg, progenitrix, aquaporine active aqp3, DSH CN e nutriomega 3, 6, 7 e 9.

# 06



Juntamente com o ar seco do inverno, o calor do **aquecedor** é um dos principais fatores para diminuir a hidratação da pele. Para resolver esse problema, coloque um umidificador de ar no seu quarto. Sua pele vai agradecer pela manhã.



# 07

## Lábios à prova de frio

Se o seu lábio fica mais ressecado nos dias frios, cuidado para não piorar o problema por causa da **saliva**. O pH mais ácido pode provocar uma dermatite constante na região, que piora ainda mais o problema. Utilize hidratantes labiais à base de aveia coloidal, vitamina E, pró-vitamina B5, **manteiga de karitê**, além de óleos como o de girassol ou de macadâmia, além de zinco, cobre, manganês e magnésio. Esses minerais auxiliam no processo de cicatrização e devem estar presentes nas **formulações**, além de vitaminas e antioxidantes, que reparam e evitam uma nova inflamação.



# PARA LÁBIOS PODEROSOS

## **DICA 01** **ESFOLIE!**

Uma vez por semana, faça uma esfoliação nos lábios com leves movimentos circulares para remover as células mortas e peles soltas da região, para lábios lisinhos e perfeitos para o batom!

## **DICA 02** **PROTEJA**

É fundamental aplicar, diariamente, protetores labiais com fator de proteção solar e reaplicar o produto a cada duas horas. A pele labial também é sensível aos raios UVA e UVB.

## **DICA 03** **HIDRATE**

Os balms labiais possuem manteigas hidratantes, óleos, antioxidantes, vitamina E, colágeno e outras substâncias que ajudam a hidratar rapidamente os lábios. Use-os!

## **DICA 04** **PREENCHA!**

O preenchimento com ácido hialurônico, além de avolumar, ajuda a manter a região hidratada. A duração varia para cada pessoa, podendo chegar a um ano ou mais.

SIGA AS NOSSAS REDES SOCIAIS



Marcia Linhares

DERMATOLOGIA | LASER

**Dra. Carlota Cesar**

Médica Formada pela UFJF (Universidade Federal de Juiz de Fora). Residência Médica em dermatologia pelo Hospital Federal dos Servidores do Estado, Título de Especialista em Dermatologia pela SBD e AMB. Membro efetivo da SBD.)

**Dra. Marcia Linhares**

Médica especializada em dermatologia clínica, cirúrgica e cosmética. 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.)

---

@MARCIALINHARESDERMATOLOGIA  
WWW.CLINICAMARCIALINHARES.COM.BR