Dez Dicas Para Cuidar das Mãos

Como cuidar das mãos em tempos de pandemia



Sumário

Sobre mim 3

Introdução aos cuidados com as mãos 4

Entendendo a Pele das Mãos 5

Cuidado Com as Mãos em Tempos de Pandemia 6

Como Cuidar das Mãos Ressecadas 7

Hidratação correta das mãos 8

Dez Dicas Para Cuidados Das Mãos 10

1- Escolha por sabonetes hidratantes 10

2- Invista em álcool gel hidratante 10

3- Hidratação é essencial 10

4- Protetor solar é fundamental 11

5- Esfoliação 11

6- Apostes nas Luvas 11

7- Cuidado com a água quente 12

8- Manteiga de vegetais 12

12

9- Planta Babosa 12

10- Beber muita Água 14

Conclusão 14

Sobre mim

Seja bem-vinda ao meu Ebook da coleção "Você Mais Linda”

Sou a Dra Andreia Mendes, sou médica há quase 20 anos (me formei em 2002) e sempre soube que minha missão é a de cuidar das pessoas resgatando e incentivando os cuidados consigo em primeiro lugar.

Sou cristã e sempre me lembro das palavras de Jesus “amai ao próximo como a ti mesmo” (como a ti e não mais do que a ti).

Atualmente moro em Fortaleza no Ceará (eu sou mineira) e coordeno o Instituto Andreia Mendes, local no qual “realizamos procedimentos minimamente invasivos que tocam na pele mas que refletem na alma.”

Esse ebook tem como função lembrar a todas vocês que as mãos também envelhecem e que com a atual necessidade de lavar e aplicar álcool com uma frequência grande esses procedimentos acabam por retirar a camada de hidratação natural da pele dessa região esse envelhecimento pode se acelerar. Lembro ainda que esse ebook não substitui consulta médica e que não apresenta prescrições nem indicações de tratamentos.

Introdução aos cuidados com as mãos

A pele das mãos é diferente das demais partes do corpo, como a pele do dorso se difere da palma das mãos.

Justamente por isso, os cuidados devem ser contínuos e direcionados especificamente para manter sua vitalidade e maciez. Afinal de contas, os cuidados diários trarão benefícios incríveis para sua pele.

Entre os principais cuidados podemos citar:

- Previne o envelhecimento precoce;
- Diminuir as manchas que são causadas com os efeitos natural do tempo;
- Evita a desidratação das mãos;
- Conserva as unhas fortes e saudáveis;
- Mantém uma pele hidratada e macia.

Isso é apenas o básico para compreender como dar uma atenção maior para a pele das mãos. Então pensando especialmente em você criamos um ebook, o **Ebook - Dez Dicas Para Cuidar Das Mãos.**

Desta maneira, você sempre terá um guia prático para manter suas mãos lindas e saudáveis e ser protagonista da sua própria beleza e bem estar.

Entendendo a Pele das Mãos

A pele das mãos possui pouca gordura e menor capacidade de fixar umidade, tem escassez de fatores de hidratação natural (FHN) e carece de glândulas sebáceas, Como resultado, elas são mais sensíveis à desidratação, ressecam e descamam facilmente, principalmente quando sobrecarregadas.



O contato com água por si só já é um fator que causa perda da oleosidade natural, agora imagine recebendo tantos produtos que utilizamos no dia a dia, sabão, álcool gel, detergente, produtos que contêm solventes até mesmo a mudança de temperatura como percebemos no inverno.

Cuidado Com as Mãos em Tempos de Pandemia



Muitas pessoas negligenciam os cuidados com as mãos que tem uma pele tão delicada, sensível e, por consequência disso é uma das primeiras partes do corpo que denunciam o envelhecimento.

Com a pandemia a situação só piorou, devido que a higienização se tornou mais recorrente com uso de sabonete e **álcool gel.**

Assim as estão mais do que nunca pedindo por socorro, pois se você faz a higienização corretamente e está se cuidando conforme as recomendações da OMS (**Organização Mundial de Saúde**), para se prevenir do Covid-19, estes cuidados necessários acabam agredindo demais as mãos podendo deixá-las ressecadas, ásperas e até mesmo sofrer com rachaduras.

Mas, cara leitora, saiba que há maneiras simples de cuidar das mãos, mesmo diante das circunstâncias atuais que estamos vivendo.

Continue lendo para saber mais.

Como Cuidar das Mãos Ressecadas

A pele é o maior órgão do nosso corpo e ela está constantemente tentando se defender e se equilibrar sozinha das agressões sofridas pelo ressecamento pelo álcool gel e outros produtos que usamos diariamente. Mesmo você não fazendo a **hidratação das mãos** com o auxílio de cremes ela vai trabalhar para se defender e se restaurar, produzindo a própria gordura. Mas é fato que a utilização dos cremes vai ajudá-la a se restabelecer mais rápido, com ingredientes

que vão reter água na pele e gerar uma camada mais protetora e até prevenir o envelhecimento precoce das mãos, diminuindo a aparência de ressecamento e rugas.



Embora o uso de cremes ajude a natureza da pele a se regenerar, ainda assim pessoas relatam que as mãos continuam ressecadas. Então o que fazer? Vou te explicar!

Hidratação correta das mãos

Com certeza os cremes hidratantes são fundamentais para uma pele macia e saudável.

A maioria das pessoas relatam utilizá-los, mas que continuam com as mãos ressecadas e com aspecto áspero. Por isso é importante ressaltar que a utilização de apenas uma vez por dia dos hidratantes não é suficiente para uma hidratação mais profunda e eficaz.



A quantidade de creme aplicado nas mãos também é importante para preservar a hidratação, elasticidade e maciez cutânea. Além dos cremes, existem cuidados específicos para deixa-las mais bonitas e saudáveis. Vamos conferir?

Dez Dicas Para Cuidados Das Mãos

1- Escolha por sabonetes hidratantes

Ao escolher um sabonete para lavar as mãos, invista em produtos com alto poder de hidratação e específico para área das mãos. Há várias opções no mercado que ajudam a proteger a pele das agressões do dia a dia.

2- Invista em álcool gel hidratante

O álcool gel ajuda a diminuir a oleosidade natural da pele. Então consulte as informações do rótulo e escolha aquele que tiver glicerina na sua composição.



3- Hidratação é essencial

Opte por cremes específicos, pois eles são mais encorpados e espessos. Além de ajudar a recuperar a água perdida, os hidratantes também formam uma película protetora sobre a pele prevenindo a desidratação.

4- Protetor solar é fundamental

Assim como no rosto, o protetor solar deve ser aplicado diariamente nas mãos, pois ele também previne manchas e envelhecimento precoce.

5- Esfoliação

Esfoliantes podem trazer bons resultados, faça uso a cada 15 dias para remover as células mortas da pele e em seguida hidrate-as.

6- Apostes nas Luvas

Sempre ao mexer com produtos de limpeza utilize luvas, lembre-se de remover todo o talco que possa ter ficado nas mãos e hidrate-as em seguida.



7- Cuidado com a água quente

A água quente ajuda a pele perder oleosidade natural e consequentemente desidratá-la.

8- Manteiga de vegetais

Hoje existe no mercado manteigas vegetais para hidratação da pele. Elas protegem contra os agressores externos aumentando o conforto e a proteção cutânea, sem contar que são super hidratantes.



9- Planta Babosa

Para esse tratamento não existem desculpas como falta de dinheiro para se cuidar, pois ela é encontrada facilmente em jardins ou até mesmo no mato. A babosa, também conhecida como aloe vera, é

uma planta que possui benefícios medicinais e pode ser usada em diversos tratamentos de beleza pelo seu alto poder de hidratação e proporcionar regeneração da pele.



10- Beber muita Água

A água é primordial para nossa saúde, pois ela representa 30% da nossa pele. Então o consumo adequado de água evita que a pele se desidrate e perca a suavidade.



Conclusão

A essa altura, já deve ter percebido que os cuidados com a pele das suas mãos são atitudes simples que devem ser implementadas na

sua rotina para mantê-las com aspecto jovial, macias e bem hidratadas.

Agora não vai faltar conhecimento para você se cuidar. Lembre-se sempre de buscar ajuda de um médico dermatologista que é o profissional especialista em cuidados com a pele.

Beijos e cuidem-se!