



Seu Momento de Beleza

Um guia para o seu **autocuidado** como,
quando e onde **você quiser**.



Sumário

- Toda pele precisa de cuidados..... 06
- Cuidado com a água quente!.....08
- Adeus células mortas, inclua a esfoliação em sua rotina!..... 09
- Pele saudável:** Hidrate todos os dias!..... 11
- Use o sol a seu favor!.....12
- Realce a beleza do seu cabelo!.....14
- Umectação:** Adote este método!.....15
- Cuidado ao pentear os fios!..... 17
- Seja gentil na lavagem!.....19
- Tenha o secador como seu aliado!..... 21

O ato de cuidar da aparência física traz benefícios que vão além da estética, mas reflete também na saúde, no bem-estar, e na autoconfiança da mulher. É estar atento e respeitar os sinais do corpo e da mente.

É preparar-se para ser a mulher que você quiser, quando quiser e da maneira que quiser. É olhar para si e ver a beleza exterior como o reflexo do que há dentro de você.

E nós, da categoria de beleza feminina da **Philips**, queremos estar junto de você em **Seu Momento de Beleza**.

Preparamos especialmente para você, um guia de cuidados pessoais que podem ser feitos no conforto da sua casa.

As dicas são da médica dermatologista Dra. Judith Cavalcante, e da hairstylist Lucy Cossenzo, parceiras de Philips.

Tudo pensado com carinho para facilitar o seu dia a dia e sua rotina de autocuidado. Afinal, nada melhor do que sentir-se cada dia mais linda e confiante.

Nosso mundo pode ter mudado, mas o nosso cuidado com você é o mesmo.

Aproveite o Seu Momento de Beleza!



Mas antes de revelar as nossas dicas, vamos contar porque beleza é tão importante para a Philips...

Somos uma empresa global líder em tecnologia da saúde, focada em melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio de soluções que envolvem desde vida saudável e prevenção, até diagnóstico, tratamento e cuidados domiciliares.

Não seria diferente com nossa área de beleza. Nosso objetivo é estar próximo das brasileiras e oferecer produtos que assegurem a autonomia de cada mulher na rotina de beleza, garantindo também, a saúde da pele e dos cabelos.

Nossa intenção é proporcionar a melhor experiência em depilação elétrica, secagem e modelagem dos cabelos, permitindo a cada mulher ter o **Seu Momento de Beleza** como, onde e quando quiser.

QUEM CONSTRÓI ESSA HISTÓRIA CONOSCO?



Judith Cavalcante é médica dermatologista, formada pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e Associação Médica Brasileira (AMB). Mestre em Medicina pela Universidade do Porto, em Portugal. A profissional atua na Dermatologia Clínica, Estética e Cirurgia Dermatológica.

“Quando cuidamos da saúde e da auto-estima, com a leveza de quem se ama, a beleza é uma consequência inevitável.”



Lucy Cossenno é hairstylist com mais de 30 anos de experiência. Ao longo de sua carreira Lucy coleciona especializações nacionais e internacionais como Academia TONY&GUY, Academia VIDAL SASSON, Academia ALEXANDRE DE PARIS, Academia LLONGUERAS, entre outras. Já trabalhou com produções de cinema, TV e desfiles de moda. Fez parte da equipe de grandes salões e, atualmente, atende no ROM Concept, um dos principais salões do Brasil.

“Cuidados pequenos se tornam grandes quando feitos com amor.”

Toda pele ✨ precisa de cuidados

LIMPEZA NA MEDIDA CERTA!



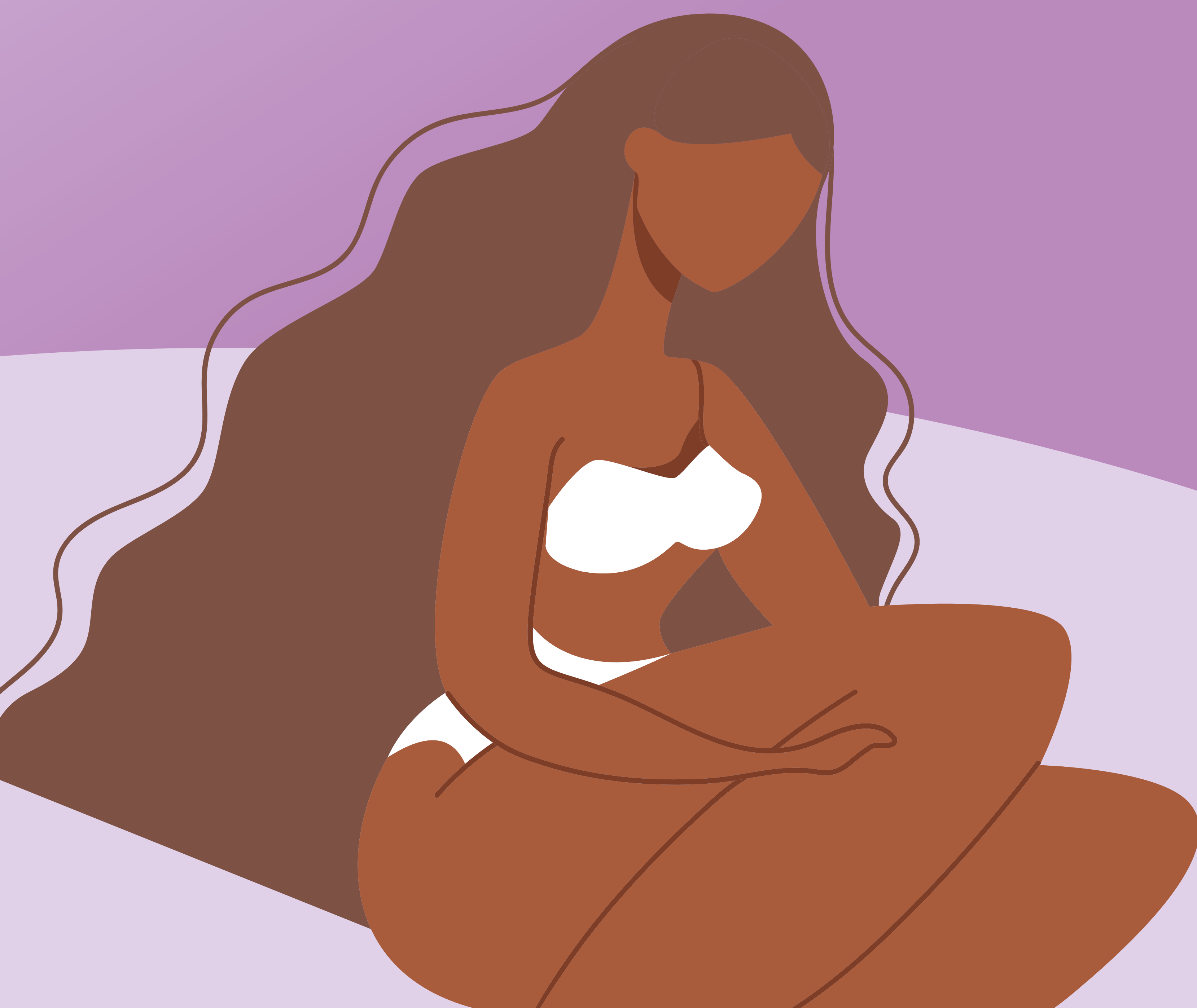
A nossa pele produz naturalmente uma película gordurosa que evita a perda de água e a mantém hidratada. É preciso estar atenta à alguns hábitos que podem parecer inofensivos ou benéficos, mas que ainda assim podem prejudicar a saúde da pele. O hábito de tomar banho várias vezes ao dia usando sabonete em todas elas, usar produtos agressivos ou esfregar a pele com muita força podem acabar danificando essa proteção e dificultando a tarefa de hidratar a pele.

E COMO EVITAR O RESSECAMENTO DA PELE?

Opte por limpadores suaves, com nenhum ou muito pouco sabão em sua fórmula e que contenham ativos para repor a barreira de gordura e a hidratação natural perdidas, como ceramidas e ácido hialurônico.

Escolha fórmulas minimalistas – com poucos ingredientes – que moderem nas fragrâncias, corantes, conservantes (parabenos) e evite as que prometem eliminar as bactérias, já que os microorganismos que vivem normalmente na pele são importantes para a sua proteção.

Por último, mas não menos importante, ao usar os produtos, não deixe-os por muito tempo sob a pele. Lavou, enxaguou, está pronto. Nada de ficar de “molho”.





Cuidado com a água quente!

A água quente pode até ter um efeito relaxante, mas é uma das vilãs dos cuidados com a pele. Mas não é por isso que você precisa sofrer com banhos congelantes.

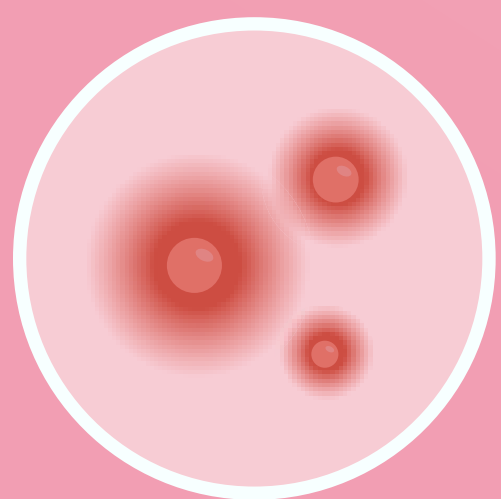
O equilíbrio é um ótimo aliado, basta moderar a temperatura e o tempo debaixo da água. Dependendo do clima, profissão, exercício e suas rotinas, 1 a 2 banhos diários são suficientes para manter a limpeza da pele. Agora, se você gosta ou precisa banhar-se mais vezes ao dia, saiba que nem toda superfície da pele precisa ser ensaboada todas as vezes que você entrar no chuveiro. Dê preferência ao uso do sabonete nas áreas que acumulam mais suor para evitar o ressecamento da pele no restante do corpo.

Sempre que puder, após o banho, aplique um óleo corporal sobre a pele úmida. Isso forma uma camada de proteção que ajuda a reduzir a perda de água. Óleos à base de amêndoas, semente de uva e girassol são boas opções.

Adeus células mortas, inclua a **esfoliação** em sua rotina! CUIDE-SE



A esfoliação da pele serve para remover células mortas e impurezas acumuladas ao longo do dia. Além disso, deixa uma textura macia e lisinha, preparando a pele para absorver melhor dermocosméticos como hidratantes, e auxilia na prevenção de pelos encravados.



Mas atenção! A esfoliação não deve machucar a pele e comprometer a barreira cutânea que protege de alergias, infecções e inflamações.

Evite pedras ou buchas na esfoliação. Opte por utilizar esponjas e luvas próprias para este procedimento ou as mãos, com auxílio de um produto esfoliante. Seja em creme, loção ou gel de limpeza, escolha partículas esfoliantes próprias para cada área do corpo. Para o colo e abdome, por exemplo, opte por grânulos menores. Já para joelhos e cotovelos, prefira produtos com grânulos maiores, mas sempre aplicando de forma suave.



Se preferir ter um único esfoliante, alterne a firmeza da aplicação, a quantidade e amplitude dos movimentos circulares



círculos maiores em áreas de pele mais fina



círculos menores em áreas mais espessas

Não exagere na frequência. A dica é incluir a esfoliação na rotina de relaxamento e autocuidado uma vez por semana, durante um banho mais calmo, enxaguando a pele a seguir para a remoção das partículas. Assim você manterá a regularidade, sem excessos.

PELE SAUDÁVEL?

Hidrate todos os dias!

Se você tem dúvidas sobre qual o melhor momento para hidratar a pele, saiba que é imediatamente após o banho, quando ela ainda está úmida e sua capacidade de absorção é maior.

Durante a noite, a pele também retém melhor os nutrientes, já que neste período há um aumento da circulação cutânea e ocorre o reparo dos danos do dia.

Para obter melhores resultados, o ideal é realizar a hidratação na rotina de cuidados noturnos, após a higiene. Mas, se ficar complicado, escolha o horário que melhor se adequa à sua vida, realizando o processo pelo menos uma vez ao dia.

Uma pele hidratada vai além da maciez e luminosidade, contribui para a proteção contra as agressões do dia a dia como radiação solar, luz visível, poluição, frio, infecções e agentes químicos. Por isso, a importância de ter uma rotina de cuidados para mantê-la saudável e prevenir os sinais do envelhecimento.





A radiação solar é responsável por cerca de 90% dos sinais do envelhecimento da pele, isso porque a exposição cumulativa causa perda da espessura, da elasticidade e da firmeza, assim como reduz sua capacidade regenerativa diante das agressões do dia a dia.

Além disso, mesmo a curto prazo, a exposição solar também perturba a imunidade local, a cicatrização e a pigmentação da pele. Então, para evitar manchas e marcas, redobre os cuidados de fotoproteção após a depilação ou sempre que a pele estiver irritada, sensibilizada ou inflamada.

O sol faz parte da nossa vida, principalmente quando realizamos atividades ao ar livre como por exemplo, um passeio com o pet, uma corrida de rua ou até mesmo uma caminhada na praia.

E, mesmo essas atividades sendo benéficas para o nosso corpo e mente, elas geram exposição solar, por isso, a recomendação é sempre usar filtro solar com FPS¹ mínimo de 30, diariamente na pele exposta, reaplicando o produto a cada 3 horas. Dê atenção especial para áreas mais expostas como rosto, colo, ombros, mãos e pernas.



Associe este cuidado a outras medidas como o uso de roupas e chapéus com proteção solar. Opte pela sombra e evite exposição prolongada, especialmente das 10 horas às 16 horas.

¹ fator de proteção solar

Realce a beleza do seu cabelo!

CADA
CABELO
É ÚNICO!



Há muitos tipos e eles podem se diferenciar na textura, no aspecto, na quantidade, na forma, no acúmulo de dano químico e na maneira como é cuidado. Entender qual o seu tipo de cabelo permite que você cuide melhor dele com produtos e tratamentos adequados de acordo com suas características.

E COMO DESCOBRIR O SEU TIPO DE CABELO?

Você pode identificar observando a forma como ele responde aos cuidados diários, com a ajuda de um profissional ou por meio de tecnologias que avaliam a real condição do couro cabeludo e da haste capilar.



UMECTAÇÃO: **adote este método!**

Você sabia que no couro cabeludo é produzida uma secreção gordurosa, que protege naturalmente a haste capilar da desidratação? Para isso, esta secreção precisa percorrer todo o comprimento do fio, o que se torna uma tarefa difícil em cabelos longos ou danificados.

O uso de procedimentos químicos, e até mesmo, a má utilização de secador e prancha alisadora, podem deixar os cabelos mais ressecados, opacos, quebradiços e com maior tendência a frizz.

Por isso, a umectação é uma dica muito útil. Esse método assume parte desse papel de proteção natural dos fios, auxiliando nos cuidados e hidratação da haste capilar.

Para realizá-la, basta aplicar óleo vegetal – **óleo de coco, rícino, argan, semente de uva, jojoba, entre outros** – no comprimento do fio, com o cabelo seco, em mechas, e retirar na lavagem após um período de **2 a 6 horas**.

Este cuidado pode ser adotado uma vez por semana ou a cada 15 dias, dependendo da necessidade de cada fio. No caso de cabelos oleosos, por exemplo, é possível manter uma frequência mais espaçada.

Outra opção é misturar o óleo vegetal com sua máscara de hidratação capilar e aplicar nos cabelos lavados, ainda molhados, aguardando **30 minutos** antes de fazer o enxague.

Cuidado ao pentear os fios!

O risco de quebrar os cabelos ao penteá-lo ou desembaraçá-lo é muito grande. A escolha de um pente ou escova com dentes afastados, macios e de pontas arredondadas evita esse desfecho.

Comece sempre removendo os nós das pontas, que é a parte mais ressecada e frágil, e então, vá subindo até alcançar o couro cabeludo. Seja sempre gentil ao pentear e evite movimentos vigorosos, usando os dedos como auxílio sempre que necessário.





Os cabelos cacheados ou crespos podem ser penteados úmidos, após a lavagem, secagem do excesso de água com uma toalha e aplicação de um creme para pentear.

Já os cabelos lisos e ondulados devem ser penteados secos, antes da lavagem, uma vez que molhados os fios se tornam mais suscetíveis à quebra. Após a limpeza dos fios pode ser preciso remover os nós que tenham surgido durante a lavagem, mas nesse caso, as chances de quebra serão menores.

Para não acordar com o cabelo todo embaraçado, penteie os fios antes de dormir para evitar nós em decorrência do atrito entre o cabelo e a fronha.

Pentear o cabelo antes de deitar também ajuda a espalhar a oleosidade natural do couro cabeludo para as pontas, deixando os fios com mais brilho. Se não quiser perder a modelagem dos cachos, desembarace as madeixas com as pontas dos dedos.



Seja gentil na lavagem!

Ao lavar os cabelos, evite esfregar os fios porque o atrito pode danificar a parte externa da haste capilar contribuindo para o frizz e gerando maior embaraçamento.

Durante a lavagem, aplique o xampu no couro cabeludo e massageie com as pontas dos dedos, deixando o produto escorrer pelo comprimento do cabelo. Após o enxágue, aplique o condicionador evitando o couro cabeludo e deixando agir por alguns minutos antes de removê-lo.



Tenha o secador como seu aliado!

O calor em excesso e frequente pode agredir a cutícula dos fios e prejudicar a umidade natural do cabelo, ocasionando um dano intenso. Por outro lado, dormir ou prender os cabelos molhados por longos períodos contribui para o aparecimento de micoses no couro cabeludo. Então, é preciso achar o equilíbrio entre secar os cabelos sem agredí-los desnecessariamente.

Projeto editorial e gráfico:

E-book Seu Momento de Beleza
FleishmanHillard Brasil

Direção:

Renata Jordão

Gerência:

Eduardo Correia

Redação:

Lane Vilas Boas

Criação e Design gráfico:

Elias Moreira e André Magrinelli

Propriedade:

Philips do Brasil

Aprovação Philips:

Gabriela Sassaki

