



## NÚCLEO RONDON: OFICINA CUIDADOS COM A PELE

BARCELLOS, Carla Regina da Costa<sup>1</sup>; COSSETIM, Tamires de Lima<sup>2</sup>; BRUNELLI, Angela Vieira<sup>3</sup>; SILVA, Valeska Martins da<sup>4</sup>; DEUSCHLE, Viviane Cecília Kessler Nunes<sup>5</sup>; COSTA, Aline Aparecida Cezar<sup>6</sup>

**Palavras-Chave:** Pele. Antioxidante. Fotoprotetores.

**Resumo:** A pele é constituída pela epiderme, derme, hipoderme e seus anexos. É um órgão de revestimento externo, tendo como principal função a proteção do organismo. Com o passar dos anos, a pele acaba perdendo a capacidade de manter a hidratação e a elasticidade e com isso, os cuidados devem ser diários. Dessa forma, o objetivo desta oficina do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ, é levar o conhecimento sobre a importância dos cuidados com a pele, de forma simples e eficaz. Entre os cuidados abordados na oficina estão o uso de alimentos funcionais, ingestão adequada de água, uso correto de fotoprotetores e esfoliantes físicos caseiros. Considerando a pele como o maior órgão do corpo, sabe-se que ela precisa de cuidados especiais e que muitos hábitos terão impacto direto sobre a mesma. O consumo de alimentos com ação antioxidante, ricos em vitaminas e polifenóis, ajuda a combater os radicais livres formados. A água mantém a hidratação e melhora a nutrição, o que é essencial para uma pele saudável e resistente. A exposição à radiação solar deve ser feita de forma controlada, obedecendo aos horários de menor intensidade, ou seja, antes das dez e após as dezesseis horas. O uso de fotoprotetor é de extrema importância para evitar queimaduras solares. Deve ser usado durante o ano todo, mesmo em dias nublados e reaplicado a cada duas horas para maior eficácia e proteção. A exposição ao sol promove o envelhecimento precoce, o aparecimento de manchas e rugas, podendo causar lesões cancerosas e até mesmo o câncer de pele. Assim, o fotoprotetor é a melhor maneira de evitar essas lesões e prevenir o envelhecimento cutâneo. Para manter uma pele saudável e bonita, é muito importante limpar, esfoliar, tonificar e hidratar. A esfoliação pode ser realizada com o uso de alguns produtos caseiros, com baixo custo e ainda assim ter um resultado eficaz, porém, levando em conta o biótipo. A pele normal pode ser esfoliada com mamão e açúcar cristal, farinha de milho e mel ou borra de café, podendo ser realizada na face ou corpo. Para pele oleosa, é indicado usar açúcar cristal e mel e para pele seca e sensível, pode-se utilizar aveia em flocos finos e mel. Esses são alguns cuidados básicos que, associados à mudanças comportamentais podem contribuir de forma efetiva para melhorar a qualidade da pele.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética da UNICRUZ. E-mail: carlabarcellos1@hotmail.com;

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética da UNICRUZ. E-mail: tamicossetim@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias e Membro da Comissão Executiva do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: abrunelli@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Docente do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias e Membro da Comissão Executiva do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: vmartins@unicruz.edu.br

<sup>5</sup> Docente do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias e Membro da Comissão Executiva do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: vdeuschle@unicruz.edu.br

<sup>6</sup> Coordenadora do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: acezar@unicruz.edu.br