

Além de sustentar o nosso corpo, os pés ainda sofrem com alguns incômodos como unhas encravadas, bolhas e os terríveis calos. Para evitar e tratar os calos, a dica é ficar atenta na hora de escolher os calçados e procurar sempre os modelos mais confortáveis. Além disso, massagear os pés usando hidratantes que contenham substâncias que afinam a pele também ajuda. Nem pense em lixar ou cortar os calos, isso fere ainda mais o local. No caso de calos doloridos e inflamados é aconselhável procurar profissionais para realizar tratamentos.



## SEMANA ASTROLÓGICA

24 a 30 de julho de 2010  
redacao@boqnews.com

**Valéria Holzmann Nader**

### ÁRIES (21/3 a 20/4)

Tem início uma semana que deve ser dedicada às artes. Com o trabalho sob controle, dê asas a sua imaginação e aproveite para descansar. Os amigos procuram a companhia do ariano e essa proximidade vai trazer alegrias. Atenção com a família.

### TOURO (21/4 a 20/5)

Controle possíveis críticas ao parceiro. Nem sempre as pessoas têm atitudes conscientes que podem trazer desarmonia. Dedicar ao trabalho é uma característica marcante do taurino, que o faz admirado. Invista nos esportes, a saúde agradece.

### GÊMEOS (21/5 a 20/6)

Organização é a palavra chave para a semana que se inicia. Reveja a lista de prioridades tanto na seara profissional quanto na particular. Resista às pressões, não tente agradar aos mais insistentes. As crianças da família requerem cuidados.

### CÂNCER (21/6 a 21/7)

A gentileza, o astral elevado e a simpatia que o caracteriza, faz do canceriano o companheiro ideal. As solicitações dos amigos, familiares e pessoas das mais diferentes tribos podem deixá-lo estressado, cuidado. A noite é sua companheira.

### LEÃO (22/7 a 22/8)

Desfrute o silêncio e a tranquilidade da situação que se apresenta. Esse recolhimento fortalece seu interior e ajuda a enfrentar os percalços da vida. O felino se preocupa com tudo e com todos, é pura bondade. Seus negócios estão muito bem.

### VIRGEM (23/8 a 22/9)

Apesar de ser calmo e conciliador por natureza, o virginiano é desafiado pelas circunstâncias. Vai precisar de paciência para equilibrar a situação criada pela impaciência das pessoas que o rodeiam. Se uma viagem surgir, deve aproveitar bem.

### LIBRA (23/9 a 22/10)

Nos próximos dias poderá haver

uma mudança significativa na seara profissional. Nada que o libriano com seu equilíbrio natural não consiga equacionar. As mudanças geralmente ocorrem para revitalizar aquilo que está virando rotina. Sucesso.

### ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

Nada do que acontece é novidade para você. O conhecimento do escorpiano é muito amplo, e você tira bom proveito dessa situação. Os amigos continuam a sua volta e esse convívio traz boa energia. Sua família o incentiva na procura de vitórias.

### SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)

A época é de atenção no setor financeiro. A checagem de planilhas deve ser compartilhada com a chefia e toda a equipe. Na seara amorosa, o sagitariano deve agir com diplomacia. Mantenha sempre a atenção centrada em sua dieta, e exercícios.

### CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)

Sabendo que as coisas não são definitivas, o capricorniano tem o cuidado de defender seu espaço. Lembranças de um passado feliz teimam em se fazer presente. Você mantém em dia seus compromissos, tanto os profissionais quanto os particulares.

### AQUÁRIO (21/1 a 19/2)

Um pouco de atenção com negócio que se apresenta por indicação de pessoa conhecida. O aquariano suporta, e contorna bem a pressão que advém de tal situação. A família programa reuniões para o período de férias. Compartilhe com entusiasmo.

### PEIXES (20/2 a 20/3)

Interesse por atividades ligadas ao setor cultural leva o pisciano a um roteiro diferente. Cansado de mediar conflitos, vai cuidar exclusivamente do seu lado emocional. A parte profissional está em franca ascensão com o crescimento previsto.

Valéria H. Nader é professora universitária e estudiosa em Astrologia

## PELE NO INVERNO

# Cuidados redobrados

No inverno, o ideal para manter uma pele saudável é não esquecer de hidratá-la e do uso constante do protetor solar

**NARA ASSUNÇÃO**  
DAREDAÇÃO

Nesta época do ano, a maioria das pessoas tende a mudar os hábitos, principalmente na alimentação. Para começar, a água é deixada de lado, junto com frutas e alimentos mais leves, para dar lugar a uma alimentação mais gordurosa. "Todas estas alterações, junto com o clima frio e úmido, contribuem para que a pele fique ainda mais ressecada", explica a esteticista e naturóloga Alessandra Costa.

Outras mudanças como os banhos mais quentes e demorados ressecam ainda mais a pele. "Nossa epiderme já tende a sofrer naturalmente no inverno, até porque as pessoas deixam de lado algumas preocupações, como o uso do protetor solar. Mesmo em dias chuvosos é essencial se proteger contra os raios ultravioletas", alerta.

Entretanto, é importante lembrar que esta é a época mais indicada para realizar tratamentos de pele. Além dos mais complexos, atitudes simples, de acordo com Alessandra, contribuem na manutenção de uma pele mais saudável.

"Beber dois litros de água diariamente é essencial para manter uma pele bonita, sem muita oleosidade ou seca demais", aconselha. Porém, para quem já está com a pele danificada, o indicado é realizar hidratações ou uma nutrição mais profunda. Dependendo do caso, é aconselhável os dois".



Nara Assunção

### Hidratação

Além dos cuidados diários, o ideal para manter a pele bonita e saudável é hidratá-la

Segundo a esteticista, quando a pessoa tem uma pele mais jovem, sem marcas de expressão e só um pouco ressecada, o ideal é fazer apenas a hidratação para deixar a pele mais bonita. Já para os casos quando está danificada, o ideal é fazer uma nutrição, que repõe enzimas e nutrientes essenciais. "Os produtos atuam como repositores da barreira epidérmica da pele, que é a camada mais sensível", explica.

Os casos mais comuns são em idosos que perdem estes nutrientes naturalmente por conta da idade. Porém, segundo Alessandra, não é muito incomum pessoas mais jovens aparecerem com a pele danificada. "Muitos jovens esquecem de cuidar da pele, de passar protetor e se alimentarem direito. A pele é a primeira a sentir", explica.

Segundo Alessandra, o ideal

é procurar um especialista na área, para que seja realizado o melhor tratamento. "Às vezes, uma hidratação ou uma nutrição já é suficiente para tratar a pele, outras vezes é necessário que se faça mais de uma sessão. Já em casos mais complicados que envolvem marcas de acne e manchas, a pessoa tem como opção fazer um tratamento químico, o peeling, para retirar estas marcas.

### Peeling

O processo consiste, basicamente, na descamação da pele, que pode ser superficial, média ou profunda para retirar manchas, rugas, diminuir as marcas de acne e resol-

ver o problema de oleosidade excessiva. A aplicação do peeling é diferente para cada tipo de pele. "Como é um tratamento químico, é essencial procurar profissionais qualificados para que a solução não se torne uma frustração", diz

Segundo a esteticista, esta é a época mais aconselhável para realizar o tratamento. Porém, diferente do que muitos pensam após fazer o peeling, a pessoa precisa utilizar proteção solar, mesmo em dias chuvosos para que o resultado seja permanente.

"Este é o tipo de tratamento que merece cuidado, pois se houver exposição ao sol sem proteção o problema tende a voltar, principalmente nos casos das manchas", explica. O ideal é procurar um dermatologista ou profissionais da área que podem indicar o melhor tipo de tratamento para cada caso.

### Cuidados diários

Para quem tem uma pele mais oleosa ou ressecada naturalmente, é importante procurar profissionais que indiquem os melhores produtos ou até mesmo uma alimentação mais adequada para que a pele possa ficar o tempo todo saudável. Limpezas diárias e hidratantes são essenciais para mantê-la em equilíbrio. Para quem tem acne, a limpeza de pele com profissionais capacitados é aconselhável durante todo o ano.

**Dr. Denis Gibertoni**  
CRO 64.101  
Cirurgião Dentista

www.dgibertoni.odo.br  
Tel. (13) 3225.6241

Especialista Periodontia  
Ortodontia & Ortopedia  
Implante

Av. Bernardino de campos, nº 562, cj 103 - Santos/SP

**Promoção de Inverno**

10 Sessões de Drenagem  
10 Sessões de Ultrassom  
Limpeza de pele R\$ 40,00

R\$ 280,00

Tel.: (13) 3221.1098  
Av. Conselheiro Nébias, 726 - Conj. 111

**Melhore sua auto-estima!**

antes depois

**Andréia Brandão**  
Designer de Sobrancelhas

- Modelagem
- Micropigmentação (maquiagem definitiva)
- Preenchimento fio a fio
- Delimitador
- Correção de cores

LIGUE E MARQUE JÁ!  
9134.3363

Fotos Orkut: Sobrancelhas by Andréia Brandão

Clinica Santista de fisioterapia e Podologia

**Dr. Álvaro Caruso**

- Palminhas funcionais com análise da Baropodometria
- Palminhas para diabéticos, má circulação, frotose e dor postural.

Exame com termodinâmica para mensurar inflamações e insuficiência circulatória

Novo end.: Pátio Iporanga - Av. Rio Costo, 471 CJ.: 605 - Gonzaga - Santos

Tels.: 3284 7179 / 32892375

**PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO**

Preço Único e Fixo  
R\$ 45,00  
por área / sessão

**DERMAPILL**  
A FOTODEPILAÇÃO AO SEU ALCANCE

Um novo conceito em Depilação chega à Baixada Santista...

INDOLOR | PROLONGADO | UNISSEX

Rua Colômbia, 55 - Boqueirão - Santos/SP | Tel. (13) 3323-4999 | www.dermapill.com.br

**KOKAM** **PODOLOGIA**

O MELHOR CAMINHO PARA SEUS PÉS

MANICURE E DEPILAÇÃO

PROFISSIONAIS EXPERIENTES E CAPACITADOS

ESTERILIZAÇÃO - AUTO-CLAVE (100% SEGURO)

AMBIENTE CLIMATIZADO

UNHA ENCRAVADA - INFECCIONADA - CALOSIDADE - ORTESE

FISSURAS - OLHO DE PEIXE (CALO) - REFLEXOLOGIA

VALE 10%

AV. WASHINGTON LUIZ Nº 135 - FONES: 3234-1070\* 3222-2208

ÓCULOS PARA CRIANÇAS DE 5 A 90 ANOS. O MAIOR STOCK NA CASA GABOS

RUA JOÃO PESSOA 17

Tradição não se compra, se conquista!

R. Riachuelo, 95 - Centro Histórico - Santos/SP Tel.: (13) 3219.2306

# As melhores músicas de todos os tempos.

