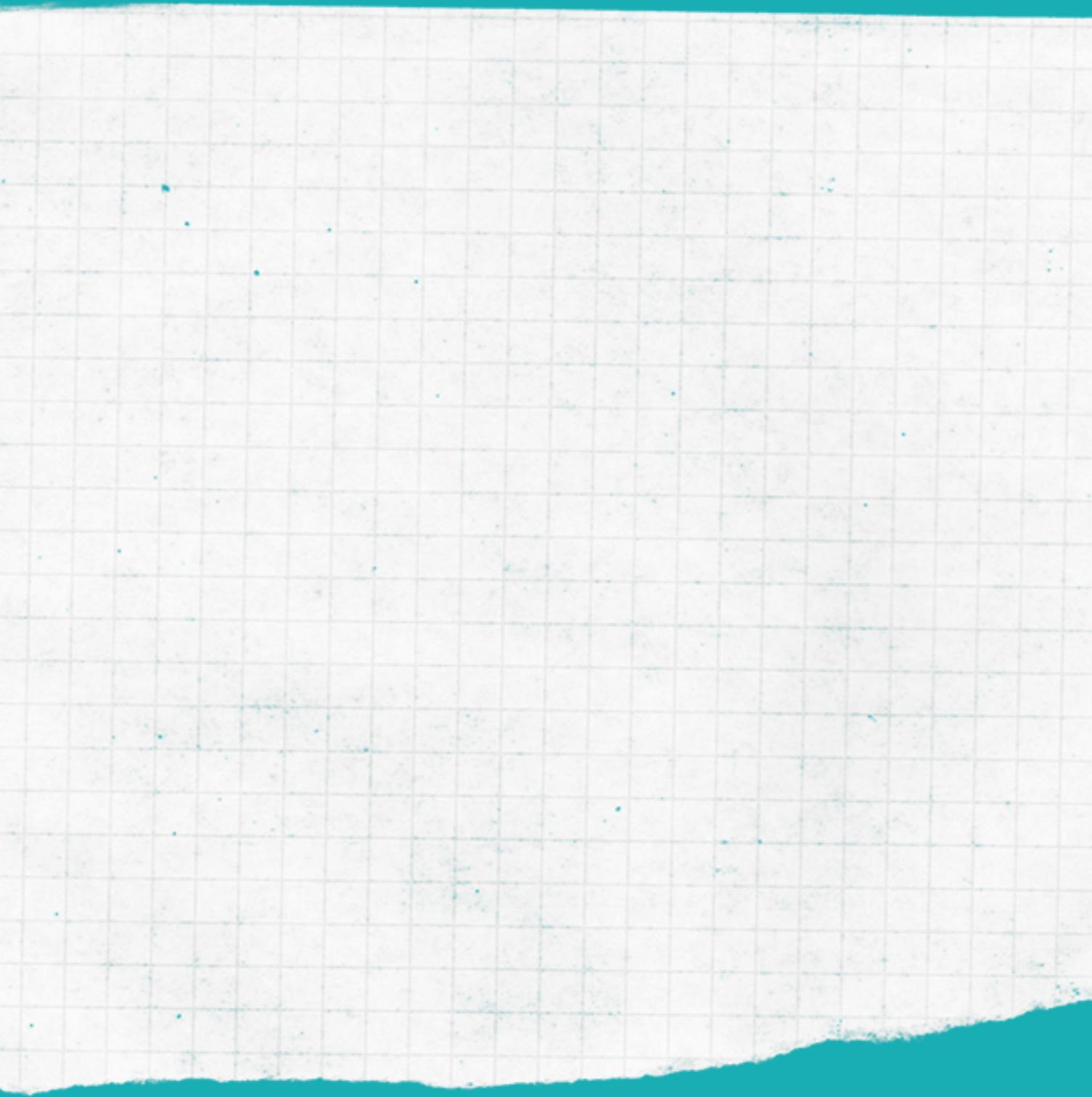




A beleza dos "esquecidos"

PESCOÇO E COTOVELOS





A beleza dos "esquecidos" Pescoço e Cotovelos

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor



PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



NÚCLEO DE ESTUDO, PESQUISA E EXTENSÃO EM METODOLOGIAS NA ENFERMAGEM

Ricardo Matos Santana - Coordenador

Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt - Coordenadora do Laboratório



**Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt
Isabela Oliveira Pereira
Maria Gabriela Campos da Silva
Tirza Ferreira da Silva Oliveira
Yolanda Aguiar Carneiro**

A beleza dos "esquecidos" PESCOÇO e COTOVELOS

**Ilhéus - Bahia
2020**

Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem – Nepemenf
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

B428

**A beleza dos “esquecidos” : pescoço e cotovelos / Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos ... [et al.]. - Ilhéus,
BA : UESC/PROEX/DCS, 2020.
22 p. : il.**

**Cartilha produzida pelo Núcleo Jovem Bom de Vida
- NJBV, Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em
Metodologias na Enfermagem - NEPEMENF (Laborató-
rio de Educação e Comunicação em Saúde).
Inclui referências.**

**1. Cotovelos. 2. Pescoço. 3. Cuidados pessoais
com a saúde. I. Santos, Ana Luiza Souza Ricardo dos.**

CDD 617.574



APRESENTAÇÃO

Oi pessoal, meu nome é Gabi, tenho 18 anos, amo ler, estudar e falar sobre Beleza e Saúde.

Reuni aqui algumas postagens que fiz no perfil @bomdejovem, lá, eu e meus amigos falamos sobre vários assuntos legais. Estas daqui são sobre o cuidado com os cotovelos e o pescoço.

Vamos descobrir algumas dicas para cuidar desses "esquecidos"?

Gabi





Por que os cotovelos ressecam?



ESSAS ÁREAS SÃO MAIS
ELÁSTICAS PERMITINDO
MOVIMENTOS MAIORES E,
POR ISSO, OS TECIDOS NÃO
PRODUZEM GLÂNDULAS
SEBÁCEAS SUFICIENTES
PARA HIDRATAR A PELE



Por que os cotovelos ressecam?



ISSO ACONTECE PORQUE
ELES FICAM MAIS EXPOSTOS
AOS EFEITOS EXTERNOS
COMO O FRIO, O VENTO, O
AR SECO, O BANHO QUENTE,
O ATRITO E A
DESIDRATAÇÃO.



Dicas para acabar com o ressecamento

ACABAR COM O
RESSECAMENTO DOS
COTOVELOS NÃO É UMA
TAREFA MUITO DIFÍCIL,
BASICAMENTE DEPENDE DA
MANEIRA COMO VOCÊ CUIDA
DESSA PARTE DO SEU CORPO



Dicas para acabar com o ressecamento



JÁ TEM RECEITA CASEIRA DE ESFOLIANTE AQUI NO FEED ♥

APlique um esfoliante nos cotovelos durante o banho. A esfoliação ajuda a remover as células mortas e a ativar a circulação.



faça essa esfoliação apenas duas vezes por semana



Dicas para acabar com o ressecamento

**FAÇA UMA HIDRATAÇÃO,
USANDO CREMES À BASE DE
UREIA E ÁCIDO SALICÍLICO,
POIS ELES TÊM GRANDE PODER
DE PENETRAÇÃO NA PELE.**



Faça isso duas vezes ao dia





Dicas para acabar com o ressecamento

LAVE AS EXTREMIDADES
TIRANDO TODAS AS
IMPUREZAS, COMO A PELE
VELHA QUE FICA NA REGIÃO.
EVITE ÁGUA MUITO QUENTE.
DEPOIS, SEQUE MUITO BEM





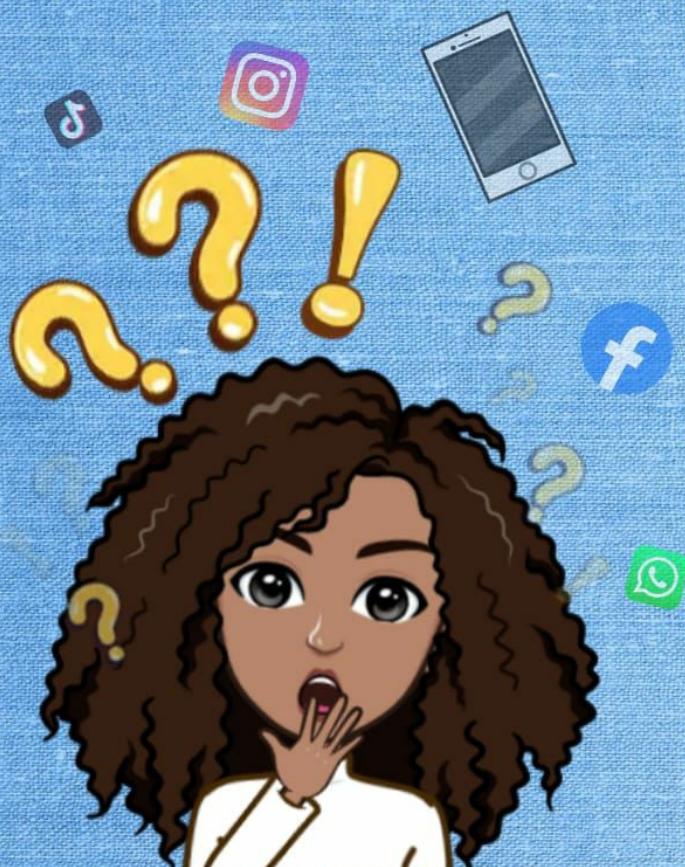
Ame seu corpo e o
trate com muito
carinho.



**BEBA ÁGUA E
ALIMENTE-SE BEM**



O USO DO CELULAR PODE CAUSAR RUGAS?



**Quer Algumas Dicas Para
Manter seu PESCOÇO LIVRE
De RUGAS?**



**TENTE POSICIONAR O CELULAR NA
ALTURA DO ROSTO**

**HIDRATE e PASSE PROTETOR
SOLAR no PESCOÇO**

BEBA ÁGUA! Se HIDRATAR é TUDO!



É VERDADE!



O uso do celular pode causar rugas horizontais no pescoço



ISSO ACONTECE
PORQUE FICAMOS
SEMPRE DE
CABEÇA BAIXA



FONTES

CARDOSO, Lou. **Teck Nech: a síndrome que causa rugas e manchas por causa da tecnologia.** Correio do Povo. Porto Alegre- RS, mai. 2020. Disponível em: <<https://www.correiodopovo.com.br/blogs/correiofeminino/teck-nech-a-s%C3%ADndrome-que-causa-rugas-e-manchas-por-causa-da-tecnologia-1.418937>>. Acesso em: 4. ago. 2020

BRADFORD, Mariana. **Pescoço: dicas para cuidar dessa região sensível do corpo.** GNT: MODA E BELEZA. Rio de Janeiro, mar. 2020. Disponível em: <<https://gnt.globo.com/moda-e-beleza/noticia/pescoco-dicas-para-cuidar-dessa-regiao-sensivel-do-corpo.ghtml>>. Acesso em: 4. ago. 2020

JOELHOS e cotovelos ressecados: porque eles ficam assim e como tratar. Santa Catarina: O Sol diário, 2013. Disponível em: <<http://osoldiario.clicrbs.com.br/sc/noticia/2013/03/joelhos-e-cotovelos-ressecados-por-que-eles-ficam-assim-e-como-tratar-4071634.html#miolo>>. Acesso em; 24. ago. 2020





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem -
NEPEMENF
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade. Rodovia Jorge Amado, Km 16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114