



## Consultoria de imagem pessoal e empresarial

# Cuidados de beleza e imagem no verão

O Sol é uma grande fonte de energia e bem-estar. No verão sentimo-nos mais leves e mais bem-dispostas. De forma a maximizar os efeitos positivos desta estação, veja aqui as nossas dicas para proteger a sua pele e cuidar da sua imagem com temperaturas mais elevadas.

**T**oda a gente já sabe, mas, infelizmente, nem todas as pessoas fazem: hidratar a pele.

### ➤Hidratação e alimentação

A hidratação da pele é importante em qualquer idade, pois protege a pele e retarda a aparência de rugas. Existem cremes específicos para cada tipo de pele e para cada faixa etária, o que é importante respeitar, pois as diferentes peles precisam de cuidados diferentes. Hidrate a sua pele de manhã e à noite sobre uma pele limpa.

A hidratação deve também vir de dentro. Por isso, beba muita água, no mínimo 1,5l por dia e no verão ainda mais. Chá, café e refrigerantes também são líquidos, mas não têm o mesmo efeito, e até podem ser prejudiciais para a nossa pele, principalmente, quando contém açúcares.

### ➤Proteção

Proteja a sua pele dos raios de Sol. Use, no mínimo, factor 30 nos primeiros dias ao Sol, pois a pele está mais vulnerável no início da exposição ao Sol. A proteção que a pele



produz começa a ser mais ativa, mais ou menos, depois de 3 dias, mas nunca será suficiente para proteger a pele na totalidade. Mais tarde, pode optar por um fator mais baixo, mas, de preferência, não abaixo dos 20. Veja também se o seu creme para o Sol protege contra ambos os raios UVA e UVB.

#### ➤ **Esfoliação**

Ao esfoliar tira a camada de células mortas da sua pele. A pele parece mais lisa e brilha mais. Se fizer isto regularmente, durante o verão, obterá uma tonalidade bonita e uniforme. Se tiver uma pele muito sensível, substitua a esfoliação por máscaras de purificação e de hidratação.

#### ➤ **Vestuário profissional**

Apesar de ser verão, não podemos esquecer que estamos no local de trabalho onde a nossa imagem influencia a percepção da

qualidade do nosso trabalho. Tenha cuidado com as sandálias. Nem em todos os ambientes de trabalho é bem visto o uso de sandálias muito abertas e ainda menos os chinelos. Quanto mais formal o ambiente de trabalho, mais fechado deverá ser o sapato. No uso destas sandálias, uma boa pedicura é essencial, pois pés que não são cuidados afetam negativamente a sua imagem profissional! Hidrate bem os calcanhares, que, normalmente, no verão ficam mais secos e podem, assim, afetar a sua imagem.

Se gosta de um *look* ultra feminino, aproveite os inúmeros vestidos e saias que existem para esta altura do ano. No geral, evite peças de vestuário que mostram demasiada nudez, pois pode afetar a sua imagem. Guarde as saias, os calções muito curtos e os decotes

profundos para sair à noite. Roupas muito apertadas e transparentes devem igualmente ser evitadas.

“*Proteja a sua pele dos raios de Sol*”

Verão é sinónimo de cores alegres. Use-as no trabalho também, mas com algum cuidado. Se gosta de cores fortes, combine-as com cores mais neutras, como o branco, azul ou bege para não chamar demasiada atenção.

#### ➤ **Maquilhagem**

Com um rosto já bronzeado, uma maquilhagem leve chega. Aplique um lápis nos olhos, um pouco de máscara (à prova d'água se for para a praia), um *gloss* e, em vez de uma base, pode usar um pó bronzeador. Em vez de um *blush* em pó, experimente um *blush* em creme. Fica muito natural e até pode usar nos olhos e nos lábios!

## **Curso de Personal Stylist & Consultora de Imagem**

Inscrições abertas para o Curso de *Personal Stylist & Consultora de Imagem* (Início a 17 de outubro. Uma boa conclusão do curso dá direito a um Certificado internacional.

Para mais informações, consulte o *site* em <http://cmb.com.pt/formacao-2/consultora-de-imagem/> ou contacte-nos por *e-mail* [info@cmb.com.pt](mailto:info@cmb.com.pt)



Manon Rosenboom Alves

Consultora de Imagem - Colour me Beautiful  
[manon.alves@cmb.com.pt](mailto:manon.alves@cmb.com.pt)  
[www.cmb.com.pt](http://www.cmb.com.pt)  
[www.facebook.com/ColourMeBeautiful-Portugal](https://www.facebook.com/ColourMeBeautiful-Portugal)