

Pele saudável antes e depois da academia

Se por um lado é normal a pele transpirar durante qualquer atividade física, essa transpiração pode causar alterações como desidratação, irritações e acne. Mas, segundo a dermatologista Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, alguns cuidados básicos podem ajudar a evitar esses problemas. Confira:



Antes

- ◆ Higienize sua pele: os poros precisam estar livres;
- ◆ Use protetor solar;
- ◆ Prenda os cabelos;

Durante

- ◆ Hidrate-se;

Depois

- ◆ Troque de roupa assim que acabar de se exercitar;
- ◆ Evite banhos muito quentes e demorados;
- ◆ Higienize novamente a sua pele.



O atendimento psicológico on-line é uma realidade há alguns anos, no Brasil e no mundo. Atento a esse cenário, o CFP (Conselho Federal de Psicologia) elaborou uma nova resolução com o objetivo de garantir que o serviço seja passível de fiscalização e prestado dentro de padrões éticos. Com a nova resolução, cada profissional precisará se cadastrar no site do CFP. O atendimento é vedado em algumas situações, como quando o paciente estiver em situação de violência ou de violação de direitos. Também não pode ser prestado a vítimas de desastres. Neste casos, o apoio psicológico deve ser presencial.

Crianças e adolescentes só podem ser atendidos por plataformas on-line se houver concordância dos pais. Há outras situações em que o serviço é permitido apenas de forma complementar, sendo obrigatório o contato presencial.