

DICAS DE CUIDADOS COM O CORPO

COMO ADAPTAR A MANICURE A PACIENTES COM Esvaziamento de Gânglios Linfáticos

Embora na cultura brasileira esteja enraizada a prática de tirar a cutícula, esse é um procedimento que não deve ser realizado no paciente com linfedema ou sujeito a desenvolvê-lo. **A CUTÍCULA REPRESENTA UMA BARREIRA CONTRA AGENTES INFECCIOSOS.**

À medida que se afasta da unha, a cutícula rompe, tornando-se cada vez mais seca e desidratando-se com facilidade. A primeira providência para ter a cutículas macias e sem as dolorosas rachaduras é mantê-las sempre hidratadas.

Colocar de molho em água morna por 10 minutos, duas vezes ao dia, e depois aplicar uma fina camada de vaselina, mantém a hidratação por mais tempo.

Material necessário para tratar das unhas:

removedor de esmalte, algodão, cortador de unhas, lixa de unhas, empurrador de cutícula de metal, hidratante para as mãos, protetor solar (FPS 30), 1 toalha de mão, cotonetes e tigela com água morna,

PASSO-A-PASSO PARA SUA MANICURE:

1. Tire todo o esmalte velho com removedor.
2. Corte as unhas não muito rente e nem arredondando demais nos canos.
3. Lixe as unhas em apenas uma direção. Evite o movimento de "serrote".
4. Deixe as unhas de molho em água morna por 10 a 15 minutos. Seque bem as mãos.

5. Massageie as mãos por inteiro com creme hidratante. Comece pela ponta dos dedos, sem esquecer das unhas e trabalhe em direção aos pulsos. Não use cremes esfoliantes, apenas hidratantes.

6. Umedeça os pedacinhos de algodão com o creme e coloque sobre as unhas e cutículas. Espere alguns minutos para que o creme seja bem absorvido.

7. Retire o algodão e afaste a cutícula com o empurrador previamente esterelizado (coloque-o em água fervente por 10 minutos, escorra a água e deixe-o esfriar).

8. Massageie novamente as mãos com um pouco de creme com protetor solar. Deixe penetrar bem e retire o excesso na região das unhas com uma toalha macia e bem limpa.

9. Aplique a base transparente nas unhas. Deixe secar.

10. Aplique o esmalte, de preferência uma cor clara e apenas uma camada, para evitar que você necessite de grande quantidade de removedor quando for tirá-lo, preservando assim suas cutículas de mais ressecamento.

11. Limpe o excesso de esmalte em volta das unhas com cotonetes embebidos em removedor.

12. Se preferir, aplique uma camada de base sobre o esmalte para dar brilho.

Nos intervalos entre as manicures, continuar a tratar da cutículas, com os banhos de água morna, massagens com creme hidratante e aplicações de camadas de vaselina.

Revista Hands – ed. nº 3 de abril e maio/2001

QUEDA DE CABELO

A queda do cabelo é variável, dependendo da droga usada no tratamento e do paciente.

ORIENTAÇÕES

Antes de iniciar o tratamento:

1. Tome cuidado ao lavar a cabeça, use um xampu suave, enxugue a cabeça com uma toalha macia e com movimentos suaves, não esfregue.

2. Considere a possibilidade de cortar os cabelos, aos poucos ou tudo de uma vez.

3. Não utilize artigos ou produtos que possam machucar o seu couro cabeludo como chapinhas, secador elétrico, tinturas para cabelo ou produtos para fazer permanente.

Alguns cuidados que você tomar depois da queda do cabelo:

1. Proteja a sua cabeça, especialmente o couro cabeludo que pode estar sensível, usando chapéu, turbante ou um lenço de cabeça.

2. Massageie o couro cabeludo com óleos e hidratantes (mineral, amêndoas, lanolina, girassol) – evita o ressecamento e ajuda o cabelo a crescer.

3. Não exponha o couro cabeludo ao sol sem filtro solar número 20, no mínimo.

4. Para lavar a cabeça, use xampus e cremes suaves, de preferência os infantis.

5. Deixar o couro cabeludo o maior tempo ao ar livre

LEMBRE-SE: SEU CABELO VOLTARÁ A CRESCER

CUIDADOS COM OS PÉS

No tratamento por meio da quimioterapia e hormonioterapia, ocorre uma alteração dos hormônios femininos que pode causar muitos danos aos pés. Eles podem sofrer com o ressecamento, calosidades e até rachaduras, que podem tornar-se profundas e dolorosas.

Alguns cuidados podem aliviar estes desconfortos:

1. No banho, passe uma lixa fina ou uma pedra pome nas regiões mais grossas dos pés. Enxágüe bem e aplique um creme.
2. Use sapatos confortáveis e meias macias.
3. Quando ficar muito tempo em pé ou fizer caminhadas, passe um creme com cânfora para aliviar o cansaço e deite com os pés elevados.

Na SÍNDROME MÃO-PÉ (ressecamento da pele das mãos e dos pés, coceira, escamação, rachaduras etc):

1. Mantenha pés e mãos limpos e sempre hidratados, voltando a usá-lo sempre que sentir a pele ressecada - a vaselina pode ser utilizada sem problema.
2. Pegue uma bola de borracha espinhada e ficar apertando de modo a massagear as mãos (isto fará com que a circulação seja ativada e ajudará a melhorar os sintomas)
3. Inclua na alimentação itens ricos em betacaroteno, que tem ação fotoprotetora: cenoura, mamão, tomate e pimentão.



Sede: Rua Jasmim nº 84 – Água Limpa
Volta Redonda-RJ

Anexo I: Rua Miguel Couto Filho nº 170
Jardim Amália
Volta Redonda-RJ
Tels.: (24) 3348-3047

e-mail:
secretaria@grupodavida.org.br

DICAS DE CUIDADOS COM O CORPO