

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| CLIENTE: Dermacenter- Dra. Juliana Gumieiro                            |                                       |
| DATA DE VEICULAÇÃO: 27/12/2015   | VEÍCULO: Jornal Correio de Uberlândia |
| CADERNO:   | ÁREA:                                 |
| AUTOR:   | PÁGINA: notaseprosas.com.br           |
| TÍTULO: Dermatologista ensina como manter as unhas bonitas e saudáveis |                                       |

<http://notaseprosas.com.br/dermatologista-ensina-como-manter-as-unhas-bonitas-e-saudaveis/>



## Dermatologista ensina como manter as unhas bonitas e saudáveis

Manter as unhas impecáveis é o sonho de toda mulher, mas a má alimentação, o excesso de esmaltes e o contato direto com produtos de limpeza podem atrapalhar este sonho. As unhas têm importância funcional e estética. Refletem a saúde das mãos e do organismo.

O crescimento das unhas pode ser afetado por doenças, alterações hormonais e processos da idade. A média de crescimento das unhas das mãos é de 0,1 mm por dia, taxa individual que depende da idade, época do ano, nível de atividade e herança genética.

*A dermatologista Juliana Gumieiro dá dicas de como cuidar e preservar a saúde das unhas.*

\*Beba bastante água

\*Consuma alimentos ricos em vitaminas, como nozes, leite, ovos, espinafre, aveia e frutas vermelhas

\*Não retire as cutículas por completo, elas são uma proteção para as unhas

\*Hidrate as mãos e unhas para restaurar a camada protetora

\*Evite o uso excessivo de esmaltes. O ideal é deixá-las sem esmalte uma semana por mês ou dois dias entre uma esmaltação e outra para não causar ressecamento ou enfraquecimento

\* As unhas não devem ser lixadas na parte de cima

\*O uso de acetona deve ser evitado, já que a substância pode tornar as unhas mais ressecadas e quebradiças. Opte pelos removedores.