



CARREIRA



BOM SENSO
Na hora do expediente, só use as redes para o trabalho

“Meu chefe me chamou e disse que eu deveria parar de comentar sobre política nas redes sociais. Ele está certo em me pedir isso?”

As redes sociais são um reflexo de nossos comportamentos. Elas têm sido, inclusive, uma ferramenta de avaliação utilizada por recrutadores e gestores. Então, se por algum motivo seu chefe lhe chamou a atenção, é importante rever seus comportamentos na rede. Em época de ânimos tão exaltados, procure evitar assuntos polêmicos, vagos, agressivos e que incitem

algum tipo de discórdia. Prefira conteúdos leves e com argumentos inteligentes. Esteja atenta também à quantidade de postagens ao longo do dia. Durante o expediente, use as redes sociais apenas para trabalho. Vale ressaltar ainda que algumas empresas prestam serviços a governos ou dependem de renda pública. Nesse sentido, suas publicações podem acabar prejudicando o relacionamento da empresa com essas instituições.

JOSÉ ROBERTO MARQUES, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching

SAÚDE

“Vi que algumas famosas estão fazendo bochecho com óleo de coco. Pra que serve?”

O bochecho com água morna e óleo de coco é realmente bom. Reduz a quantidade de *streptococcus mutans*, principal bactéria causadora da cárie, evita gengivite e deixa os dentes limpos e brancos. O ritual deve ser feito

logo ao acordar, em jejum, durante uns 15 minutos – para funcionar, precisa durar isso mesmo!. Depois, bocheche só água morna e escove os dentes. Há quem diga que o hábito também combate o mau hálito, mas o bochecho só mascara a situação. Para resolver o problema, vá ao dentista.

TALLY KARLIK OREL, cirurgiã-dentista da Clínica Orel (SP)

BELEZA

“Lavo muita louça todos os dias e as minhas mãos estão bem ressecadas. Isso tem algo a ver?”

Sim, tem, e essa é uma reclamação muito comum no consultório. A água e o sabão ou detergente (que são muito alcalinos) retiram a gordura natural da pele, fazendo com que ela fique mais seca mesmo. Fora isso, algumas pessoas têm alergia a substâncias presentes nesses produtos. Os sintomas são ainda mais agressivos – após entrar em contato com esses produtos, as mãos do alérgico ficam vermelhas, coçando e podem até rachar e ficar com pequenas bolhas. Nesse caso, use luvas de algodão e, por cima, outra de borracha, de preferência até os cotovelos. De qualquer forma, tente organizar a rotina para lavar a louça só uma vez ao dia. Além disso, passe cremes à base de silicone, que ajudam a criar uma barreira e a proteger a pele dos agentes agressores.

NATÁLIA CYMROT, dermatologista

TRUQUE CASEIRO

A atriz americana Gwyneth Paltrow é adepta da técnica

