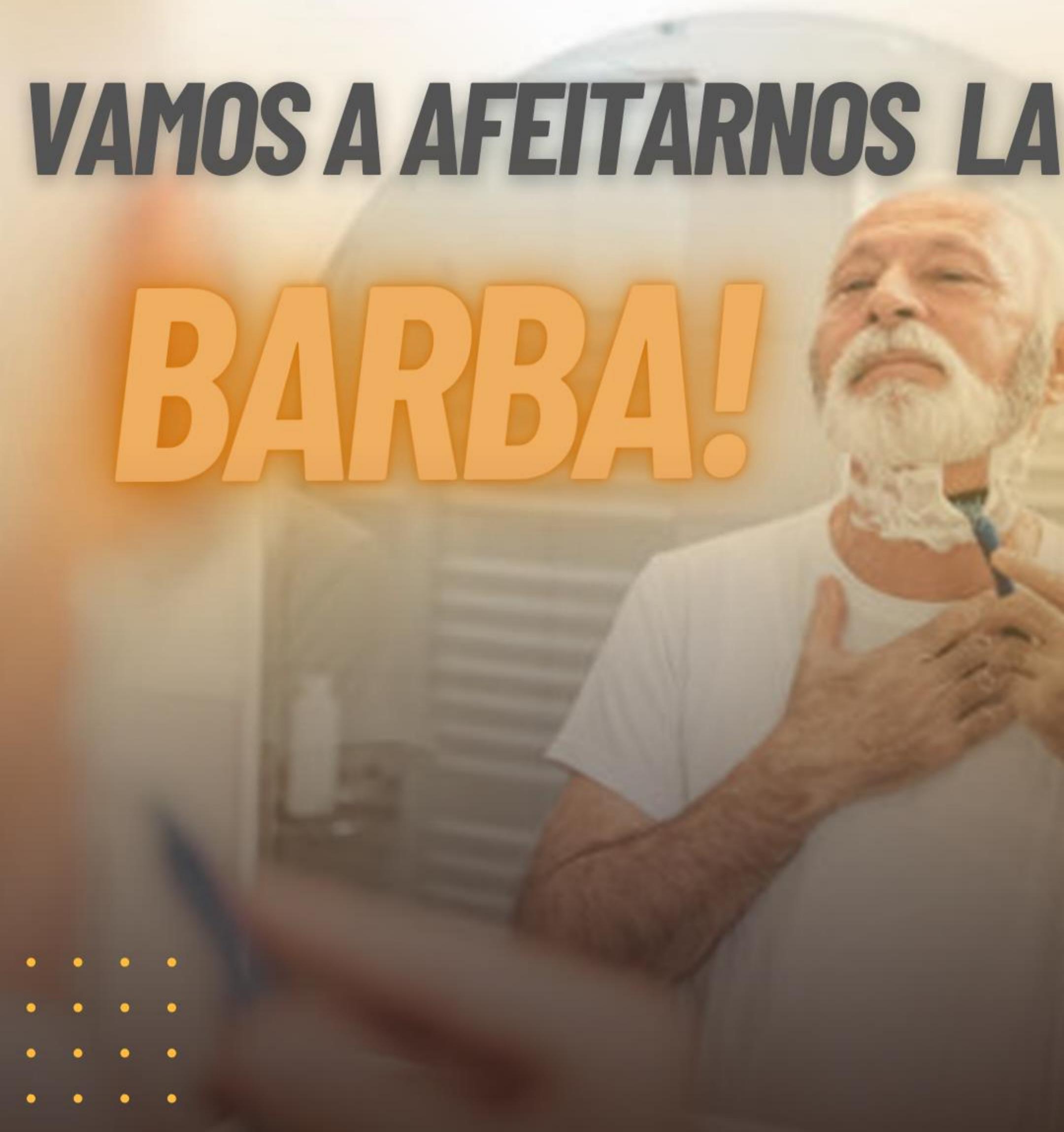


VAMOS A AFEITARNOS LA
BARBA!

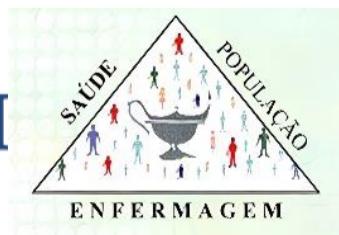




¡Aféitese la barba!



PPGSTEH
MESTRADO PROFISSIONAL



traducción



Lic. Maria Gabriela Ochoa Leaño –
Psicóloga

Colaboración



Adriana Limeira do Nascimento –
Terapeuta Ocupacional



Anderson Amaral – Profissional de
Educação Física e Arteterapeuta



Bruno Trindade – Animador Sociocultural



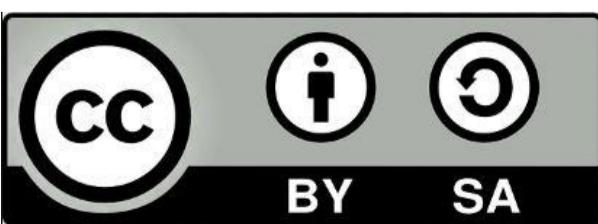
Fábio Luiz Fully Teixeira – Médico



Priscilla Alfradique de Souza –
Enfermeira/Profa EEAP-UNIRIO



Stephanie Campos Moreira – Discente
Enfermagem



Apoyo



VitalMente
Centro Psicológico de Salud Integral



ISSN Eletrônico: 2764524X
**REVISTA
DOMO**

Elegir una máquina y espuma/crema de afeitar adecuados es el paso más importante.

Después de elegir, tome la máquina y crema de afeitar.



Comience retirando el protector de la rasuradora.



Aplica la espuma de afeitar suavemente, extendiéndola por el rostro en todos los lugares donde haya barba.



Si es necesario, pida ayuda a un familiar o cuidador para que le extienda la espuma de afeitar en la cara.



Comience el afeitado aplicando una ligera presión, con movimientos cortos y ligeros en la dirección del crecimiento del vello. Haciendo varias pasadas suaves hacia arriba y hacia abajo.



Si es necesario, pida ayuda a un familiar o cuidador para que le ayude en el proceso de afeitado.



Enjuague la rasuradora realizando ligeros movimientos. Esto elimina la crema de afeitar y los pelos de las cuchillas, evitando que el aparato se obstruya.



Después de quitarse la barba, enjuáguese la cara en el lavabo del baño con agua. Eliminar cualquier resto de crema y pelos sueltos.



Después de enjuagarse la cara, séquese suavemente con la toalla para evitar irritar la piel recién afeitada. Si es posible, mantenga una toalla pequeña solo para usar después del proceso de afeitado.



Limpie la hoja de afeitar con agua del grifo. Si es necesario, limpie los pelos de barba que se acumulan en el aparato. Séquelos siempre después de limpiarlos y después guárdelos.



Reglas básicas de higiene de la afeitadora: Recuerde tirar o cambiar las cuchillas después de aproximadamente 7 ceras (las cuchillas desafiladas hacen que el afeitado sea más doloroso y desigual)

