

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

A rotina de cuidados pessoais



Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.

*Para ter uma boa **rotina** de cuidados com a pele, é importante começar com a **limpeza** de manhã e à noite. À noite pode-se usar **óleo** para remover a maquiagem e depois um gel de limpeza. Se você tem **pele oleosa**, pode usar um esfoliante suave com mais frequência. De manhã, muitas pessoas aplicam vitamina C e terminam com protetor solar.*

1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
 - a. Un exfoliante fuerte
 - b. Un aceite
 - c. Un perfume
 - d. Solo agua fría
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
 - a. Un aceite
 - b. Un gel limpiador
 - c. Un retinoide
 - d. Una mascarilla hidratante

1-b 2-b

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Ana tiene problemas con la piel y va a la dermatóloga para pedir consejos

Ana tem problemas de pele e vai à dermatologista para pedir conselhos

Dermatólogo: Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Bom dia. Em que posso ajudá-la?)*

Ana: Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Bom dia, doutor. Estou muito estressada no trabalho e acho que isso provoca o mal-estar da minha pele.)*

Dermatólogo: Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Entendo. Que problemas você nota exatamente?)*

Ana: Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(Tenho a pele seca, apareceram manchas e o cabelo parece muito danificado.)*

Dermatólogo: De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(Certo. Que produtos você usa agora?)*

Ana: Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería. *(Apenas um creme hidratante básico e um xampu do salão.)*

Dermatólogo: Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva. *(Recomendo limpar a pele duas vezes ao dia, usar um sérum com vitamina C e aplicar um creme nutritivo.)*

Ana: Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Perfeito, doutor. E para o cabelo?)*

Dermatólogo: Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. *(Você pode usar um xampu suave e uma máscara nutritiva duas vezes por semana.)*

Ana: De acuerdo. Muchas gracias por su atención. *(Certo. Muito obrigada pela sua atenção.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento? *(Quais produtos a Ana usa neste momento?)*
 - a. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería
 - b. Un gel de ducha y un desodorante
 - c. Jabón para las manos y colonia
 - d. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva
2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo? *(O que o dermatologista recomenda para o cabelo?)*
 - a. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C
 - b. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana
 - c. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia
 - d. Usar gel y jabón todos los días

1-a 2-b

3. Você vai a uma perfumaria na Espanha e quer comprar produtos de skincare para a sua rotina diária.

Tarefa: Elige 3 productos de cosmética facial y escribe para qué sirven y cuándo los usas: antes de o después de limpiar la cara.

URL: Primor

Use in your answer: crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de