

Cliente: UNIQUE GARDEN SPA & RESORT
Veículo: CRIATIVA
Data: ABR/2011 - Nº 264
Cidade: SÃO PAULO
Coluna: -
Marca: UNIQUE GARDEN SPA & RESORT

05/04/11
SP
Pág: 52 A 58

LIÇÕES DE BELEZA

Quando o verão acaba, é fácil perceber os estragos causados pelos abusos nos dias de sol. A pele pode ter ficado manchada e áspera, o cabelo talvez esteja desbotado e sem brilho... Para virar esse jogo, preparamos uma lista com 30 dicas para você colocar em prática já **POR ANA CAROLINA CARVALHO**



1 AGENDE UMA IDA AO DERMATOLOGISTA

Faça um check-up da pele, no qual serão avaliados o grau de envelhecimento e a saúde da tez, as marcas de expressão e sinais suspeitos de câncer. O ideal é que essas consultas sejam semestrais, segundo Silvia de Mello, dermatologista da Clínica Ivo Pitanguy, no Rio de Janeiro. “Mas, se começar alguma terapia específica, como o uso de cremes e ácidos, o intervalo deve ser mais curto, de dois meses, para que o médico acompanhe o tratamento.”

2 DURMA DE ROSTO LIMPO

Limpe bem a pele antes de dormir. “O poder de absorção do tecido é maior à noite, por isso, é importante deixá-lo pronto para receber os cremes”, diz Ana Paula Meski, médica colaboradora do ambulatório de dermatologia do Hospital das Clínicas (USP), em São Paulo. Além disso, o acúmulo de sujeira favorece o surgimento de cravos e espinhas. Tem a pele seca? Use sabonete glicerinado. Se sua pele for oleosa, adote um produto de uso diário com ativos, como extrato de hamamélis e de própolis, que tiram o excesso de oleosidade sem agredir a pele.

3 COMBATA AS MANCHAS

O sol estimula a síntese de melanina, o que pode manchar a pele. “Para driblar o problema, os cremes com ativos clareadores e ácidos são os mais recomendados. Eles ajudam a remover a melanina e estimulam a renovação celular”, diz Ana Paula Meski. O tratamento varia de três a seis meses, conforme o grau e a região da mancha. Os clareadores vendidos em farmácias devem obedecer a uma margem de segurança definida pela Anvisa. Ainda assim, o mais adequado é que o tratamento sempre seja indicado por um dermatologista.

4 FAÇA UMA LIMPEZA DE PELE

O processo, feito por um esteticista, livra a cutis de cravos e de células mortas. Feita mensalmente, deixa a epiderme livre para absorver os cosméticos.

5 NÃO ABANDONE O FILTRO SOLAR

Use o produto no rosto diariamente, mesmo com o fim do verão. “Se usar cosméticos com FPS, o ideal é que esse fator seja de no mínimo 30”, afirma Luciana Lourenço, professora da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

6 EXPERIMENTE UM PEELING

Alguns peelings de ácidos, como os derivados de frutas, são bem suaves e ajudam a clarear manchas, uniformizar a textura e dar brilho. Como não penetram profundamente na derme, podem ser feitos até por mulheres jovens ou que têm a pele seca – a frequência varia de uma a três vezes por mês. Mas atenção: 1. o procedimento deve ser recomendado e feito por médicos; 2. mesmo leve, o peeling torna fundamental o uso de um protetor solar com FPS 30, no mínimo, para proteger a nova camada da pele, afirma Silvia de Mello.

7 CUIDE DA REGIÃO DOS OLHOS

Como essa área é bastante delicada e sujeita a muitos movimentos, ganha marcas de expressão com facilidade. “Use um creme próprio para essa região, hipoalergênico e com vitamina E ou C, que mantém a integridade e a hidratação do tecido”, indica Irene Dantas, dermatologista da Clínica Dicorp, no Rio de Janeiro.

8 TOME BANHO MORN

Mesmo nos dias mais frios, mantenha a água do chuveiro morna. “Quando está muito quente, a água danifica o manto lipídico, responsável pelo viço da pele”, afirma Claudia Magalhães, membro da Academia Americana de Dermatologia.

9 ESFOLIE

A pele passa por uma renovação natural a cada 20 dias, em média, mas você pode ajudar nesse processo esfoliando o corpo duas vezes por semana. “A pressão deve ser suave; e o enxágue, com água morna, para não machucar a pele”, recomenda a dermatologista Silvia de Mello.

10 HIDRATE

Sem elasticidade na pele, as estrias podem aparecer, afirma a dermatologista Irene Dantas. Aposte na combinação de cremes à base de ureia, lactato de amônia e ácido hialurônico com óleos corporais. “Os primeiros deixam as fibras íntegras, para que elas não se rompam e formem estrias, e os óleos criam uma película que evita a perda de água”, diz. >>





Hidratar a pele também facilita o tratamento, mas o combate às estrias depende de há quanto tempo foram formadas e da qualidade da pele. As avermelhadas são mais recentes e fáceis de reverter. As brancas são mais difíceis de tratar.

11 **MASSAGEIE**

As manobras da drenagem linfática estimulam o sistema linfático, facilitando a expulsão das toxinas e aliviando o acúmulo de líquido, comum principalmente no período pré-menstrual. Um médico pode indicar o número adequado de sessões. “Deve-se respeitar o intervalo de ao menos um dia entre elas”, afirma a esteticista Maria José Costa, da Clínica Aesthera Dermatologia, de São Paulo.

12 **DÊ UM TRATO NOS PÉS**

É uma delícia andar descalça, de chinelo e de ras-teirinhas. Mas, depois do verão, os pés acabam rachados e ásperos. Trate a região com cremes elaborados com óleos de jojoba, de amêndoa, de framboesa ou de semente de uva. “Para resultados mais rápidos, hidrate os pés e envolva-os com sacos plásticos antes de dormir. Isso aumenta a absorção do creme”, diz a dermatologista Claudia Magalhães.

13 **DEIXE AS MÃOS MACIAS**

“Expostas a sabonetes, detergentes e perfumes, além de a raios solares, as mãos podem apresentar flacidez e manchas”, afirma a dermatologista Claudia Magalhães. Opte por um creme

com propriedades antioxidantes, baixas concentrações de ácido glicólico ou retinoico e FPS 15 três ou quatro vezes por dia.

14 **PROTEJA AS UNHAS**

É comum que as unhas fiquem fracas depois do verão. “Elas são formadas por fileiras de queratina compactadas por uma espécie de cola produzida pelo corpo. Agentes agressivos, como cloro, água do mar e areia, dissolvem essa ‘cola’, deixando as unhas mais fracas”, diz Otávio Moraes Júnior, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Bases fortalecedoras combatem esses danos. “Elas formam uma película que torna a unha mais resistente.”

15 **HIDRATE A CUTÍCULA**

“Essa região, quando é bem cuidada, protege as unhas de microrganismos, como os fungos, que levam a micoses”, afirma Otávio Moraes Júnior. Além disso, é mais fácil tirar a cutícula quando ela está hidratada, segundo a manicure Luzia Maria de Oliveira, do Vimax Art Hair Beauty, em São Paulo. Use produtos com silicone, manteiga de carité ou óleo de amêndoa duas ou três vezes por dia.

16 **RECUPERE O BRILHO DOS FIOS**

Os dias ensolarados deixam o cabelo desbotado. Para driblar esse efeito, aplique um tonalizante. “Ele age na superfície do fio e renova a cor”, diz Jô Nascimento, coiffeur star da L’Oréal Professionnel e dona do Espaço Jô Nascimento, em Limeira (SP).

17 **HIDRATE OS FIOS NO SALÃO**

Qualquer cabelo precisa de hidratação intensa pelo menos uma vez por mês. “Os produtos usados nos salões de beleza têm concentrações mais altas de ativos”, afirma o cabeleireiro Toni Berim, do salão Jacques Janine, em São Paulo. “Além disso, o cabeleireiro massageia os fios corretamente e obedece o intervalo de ação da máscara para garantir um bom resultado.”

18 **...E EM CASA**

Uma vez por semana, aplique uma máscara de hidratação rica em aminoácidos e ceramidas, deixe agir por 15 minutos e retire-a com água morna. “O cabelo desnutrido fica seco e armado”, afirma Jô Nascimento.

19 **EVITE SECADOR E CHAPINHA**

E, se usar essas ferramentas, proteja os fios com um produto termoativado. “Espalhe a quantidade de uma avelã do produto nos cabelos e massageie da raiz às pontas”, aconselha o cabeleireiro Marco Antonio di Biaggi.

20 **USE XAMPUS SUAVES**

As opções de uso diário contêm ingredientes que retiram a sujeira e preservam a oleosidade natural das fibras capilares, afirma Jô Nascimento. O pH desses produtos (que varia de 4 a 7) também é adequado para o uso constante, pois não abre demais as escamas dos fios. >>

21 **CORTE O CABELO**

Aparar as pontas uma vez por mês é o segredo para evitar pontas duplas e quebradiças, segundo o cabeleireiro Márcio Alexandre, do salão Crystal Hair, no Rio de Janeiro. Aposte também em reparadores e silicones, que selam a cutícula dos fios.

22 **NÃO ENXÁGUE**

Os cremes sem enxágue são ótimos aliados para a maleabilidade dos fios. “Eles evitam a perda de nutrientes e de água. Os formulados com manteiga de carité, óleo de abacate e *Aloe vera* ainda deixam o cabelo sedoso”, afirma Marco Antonio de Biaggi. Fios oleosos devem receber o produto apenas na ponta – os demais, no fio todo.

23 **BEBA ÁGUA**

Isso ajuda a manter o metabolismo em alta. E não espere a sede bater. “Quando você sente sede, é porque o corpo já está estressado devido a perdas significativas de água”, diz Ana Paola Monegaglia, nutricionista da Nutribalance Consultoria Nutricional, de São Paulo. Segundo o Instituto de Medicina da Academia Nacional de Ciências, homens precisam de cer-

ca de 3,7 litros de água por dia; mulheres, de 2,7 litros. Essa recomendação inclui a ingestão de alimentos, como frutas, mas 75% da quantidade de que precisamos provém da ingestão direta de água.

25 **COMA DIREITO**

Legumes, frutas e verduras são as melhores fontes de vitaminas, fibras e minerais, nutrientes fundamentais para manter a saúde – inclusive a da pele. “Quem come quatro frutas e três porções de vegetais por dia consegue manter a pele viçosa”, diz a nutróloga Natalia Del Tesco Almeida Leme, da rede de spas Shishindo.

26 **EVITE AS GORDURAS**

Alimentos gordurosos elevam a oleosidade do tecido, o que leva ao surgimento de cravos e espinhas, afirma a nutróloga Natalia Del Tesco Almeida Leme. Doces, como o chocolate, também contêm alto teor de gordura.

27 **INGIRA ANTIOXIDANTES**

Alimentos com alto teor de vitaminas A, C e E (como mamão, espinafre, castanhas e frutas cítricas) e de flavonoides (como brócolis, soja e chá verde) aju-

dam a prevenir flacidez e rugas. “Essas substâncias neutralizam os radicais livres, que levam ao envelhecimento”, diz Cristiano Merherb, membro da Sociedade Brasileira de Nutrologia.

28 **PEÇA PEIXE**

Sardinha, atum e salmão contêm ômega 3, ácido graxo com propriedade anti-inflamatória. Consumir esse tipo de carne duas ou três vezes por semana ajuda a proteger a pele dos danos causados pela exposição prolongada ao sol, afirma Bárbara Gilli, nutricionista do Unique Garden Spa & Resort.

29 **EXERCITE-SE**

O verão (ou melhor, o biquíni) é forte estímulo para a malhação. No inverno, a história é outra. Para manter alunos motivados, academias oferecem aulas diferentes: o Hard Core e o WaterCycle são duas opções que valem a pena conhecer. A primeira usa barras, pesos e tornozeleiras e é feita sobre uma prancha instável. A segunda convida a pedalar na piscina.

30 **DURMA BEM**

É durante o período do sono que o hormônio do crescimento entra em ação, ativando o processo de renovação celular e o crescimento dos fios e das unhas. “Quando dormimos, há maior aporte de nutrientes e de oxigênio para as células, o que garante a pele mais iluminada”, afirma Carolina Ferolla, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. O corpo precisa de cerca de oito horas para atingir o sono profundo. ☺

24 **RELAXE!**

O estresse também faz envelhecer. Ele produz radicais livres que provocam até celulite. “Conheça e respeite seus limites e tenha uma atividade relaxante. A respiração abdominal também é ótima opção para dar um basta na tensão”, recomenda Ana Maria Rossi, presidente da ISMA-BR (International Stress Management Association).