



Dermocosméticos: conheça os produtos que são verdadeiros aliados do autocuidado da pele



Independente da época do ano, a meta deve ser sempre levar o autocuidado muito a sério! Cuidar do corpo é uma rotina que leva além da beleza, mas ao bem-estar. Alguns dermocosméticos são verdadeiros

aliados do estilo de vida saudável, como exercícios físicos, boa alimentação e beber água. Alguns dermocosméticos podem contribuir não só para a aparência da pele, mas também no cuidado de dentro

para fora, ou seja, afetar a saúde da derme. Entenda!

Cosméticos e dermocosméticos Glaucia Rotta, head de marketing, explica a diferença. "Enquanto os cosméticos tem uma atuação momentânea apenas enquanto estão em contato na pele, preservando a aparência da pele, os dermocosméticos atuam na saúde da pele. Isso significa que os dermocosméticos vão atuar diretamente no problema da pele, afetando a aparência dela. É o famoso cuidado de dentro para fora".

Dermocosméticos aliados do bem-estar e da saúde da pele Especialmente para o corpo, Rotta indica cremes firmadores. "Com ação lipolítica e regeneradora, alguns cremes atuam na quebra de células de gordura, auxiliando na redução de medidas e na organização das fibras de colágeno. Isso é o que contribui, por exemplo, para a melhoria do aspecto das estrias. Algumas fórmulas, além de

atuar com profundidade na derme, também possui ação desodorante. Vale muito a experiência sensorial", explica.

Além desses tipos de cremes, a dica da expert é investir em cremes hidratantes corporais. "Alguns que existem no mercado previnem a flacidez e melhora a firmeza da pele. Ao procurar pelo mais ideal, opte por produtos que utilizam de ingredientes potentes, como manteiga de karité, coenzima Q-10, Vitamina C e colágeno. Esses ingredientes combatem os radicais livres e a perda de elasticidade, além de garantir hidratação por 24 horas".

De acordo com a profissional, investir em dermocosméticos que tem ação de firmar a pele é fundamental para recuperação da elasticidade. A poluição, assim como o envelhecimento, faz com que o corpo perca colágeno, elastina e outras proteínas naturais. Por isso, esses produtos são indicados para potencializar a rotina de autocuidado.

É possível frear o envelhecimento?

Recentemente, os procedimentos estéticos da cantora Madonna ao aparecer na cerimônia do Grammy criaram polêmica e chocaram os fãs, levantando a questão sobre os limites das alterações estéticas. Muita gente se pergunta se é possível manter os traços da juventude sem que para isso seja preciso mudar completamente as feições da pessoa. Especialistas em estética indicam que sim e até mesmo dizem que a busca pela naturalidade é uma tendência.

"As pessoas querem envelhecer bem e podem usar procedimentos estéticos para se sentir assim em qualquer idade, de forma natural e sutil", aponta Shaieli Roedel, que se especializa há mais de seis anos em procedimentos de harmonização orofacial. Segundo ela, existem diversas técnicas disponíveis para gerenciar o envelhecimento, tanto para as mulheres quanto para os homens. E é possível começar cedo. "Não existe uma indicação de idade exata, mas a partir dos 25 anos já se começa a sentir os sinais da idade. Então, o gerenciamento do envelhecimento pode iniciar por volta dos 30 anos", explica a especialista. As técnicas não apenas atuam para rejuvenescer a pele como também

prevenir os sinais. "É indicado analisar a necessidade de cada pessoa, combinando diferentes técnicas de acordo com o objetivo de cada paciente, pois cada rosto é diferente do outro e essa diferença precisa ser respeitada", acrescenta Shaieli.

A profissional destaca algumas técnicas mais utilizadas para gerenciar o envelhecimento:

Toxina botulínica: utilizada para relaxar a musculatura e amenizar rugas e linhas de expressão;

Protocoll e Ultraformer, procedimentos para estimular a produção de colágeno e revitalizar a pele;

Preenchimentos em pontos estratégicos;

Bioestimuladores de colágeno com ácido hialurônico (técnica da Bioreconexão), sem perder as características faciais.

Dependendo do protocolo escolhido é possível perceber as mudanças de forma imediata, mas também há os efeitos que aparecem de maneira gradual a médio e longo prazo. O ideal é que seja feito um acompanhamento anual ou de acordo com a orientação do profissional. Além disso, Shaieli ressalta a importância dos cuidados em casa, com o skin care diário.



Padronização facial?

Devido a alguns procedimentos acabarem ficando com um suposto efeito artificial, a harmonização recebeu nos últimos anos um rótulo negativo, o que desperta certo preconceito entre as pessoas por conta de uma "padronização" no procedimento. Por isso, Shaieli destaca a importância de buscar profissionais

alinhados com o objetivo de cada pessoa. "Existem aqueles que buscam procedimentos para realizar uma transformação completa, mas temos visto um grande número de pessoas que apenas querem melhorar o aspecto da pele, gerenciar o envelhecimento ou até mesmo melhorar as proporções do rosto para alcançar resultados naturais", afirma.

Saúde e bem-estar: 5 maneiras de reduzir o estresse e desconfortos corporais

Todas as pessoas enfrentam situações estressantes ao longo do dia a dia, desde pequenos aborrecimentos, como engarrafamentos, até preocupações mais sérias. Não importa qual seja a causa, o estresse inunda o corpo com hormônios, acelerando coração e respiração, além de tensionar seus músculos.

Pensando nisso, seguem 5 dicas para aliviar o estresse e ter uma vida mais tranquila.

* Exercício

Acredita-se que o exercício seja a melhor maneira de aliviar o estresse. Quando se exercita, o hormônio do estresse cortisol é reduzido e ocorre a liberação de endorfina.

Não é preciso necessariamente ir à

academia para se exercitar. A escolha de uma atividade de gosto pessoal, como caminhar, dançar ou qualquer outra coisa, aumentará as chances de realmente reduzir o estresse e se divertir.

* Ter uma alimentação saudável

Banana, nozes e amendoim são alguns exemplos de alimentos que promovem o bem-estar físico e por isso deve-se investir no seu consumo diariamente, aumentando a quantidade, de acordo com estresse e cansaço.

Os alimentos ricos em ômega 3, como salmão, truta e sementes de chia, também são excelentes opções porque melhoram o funcionamento do sistema nervoso, diminuindo o estresse e o esgotamento mental.

* Massagem terapêutica

A massagem terapêutica é outra maneira de aliviar o estresse. Como o estresse pode deixar os músculos tensos, fazer uma massagem pode ajudar a liberar essa tensão. Quando o corpo se sente melhor, consequentemente a mente também. A conexão mente-corpo é importante para se sentir menos estressado.

* Investir em calmantes naturais

Os ansiolíticos só devem ser tomados quando indicados pelo médico, no entanto existem diversos remédios naturais à base de plantas medicinais que podem ser úteis para ajudar a acalmar o sistema nervoso.

Alguns exemplos são as cápsulas de valeriana ou maracujina e os chás de lavanda ou camomila, que quando

ingeridos regularmente podem ajudar a ter uma noite de sono reparador.

Pingar 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro, também pode ajudar a acalmar e dormir com mais facilidade.

* Produtos com nanotecnologia que aliviam os desconfortos

Uma opção supertecnológica, que promete revolucionar o assunto, vai ao encontro das calcinhas com Pontos Quânticos de Carbono (PQC) e outros produtos. Elas emitem ondas infravermelhas de longa duração que ativam a microcirculação da região em que colocado. Com isso, os vasos comprimidos pela ação da prostaglandina podem voltar a ter uma circulação natural, aliviando o inchaço, a cólica menstrual, desconfortos abdominais, entre outros.



Descubra porque a touca de cetim pode ser sua melhor amiga



A infância de muitos de nós foi marcada pela lembrança da mãe, avó, tia,

usando bobs, lenços ou touca de cetim nos cabelos, para que no dia seguinte

pudesse desfilar em qualquer lugar que passasse com seus fios lindíssimos, brilhantes e impecáveis.

Isso não parou nelas e a prática de usar o cetim no cabelo continuaram, chegaram até nós e hoje é um item indispensável na cabeceira de muitas, seja para manter os fios alinhados, reter o frizz ou para que aquele day after seja tão incrível quanto o primeiro dia de finalização. A touca de cetim funciona em todos os tipos de cabelo e nós te contamos tudo sobre elas!

Como usar

Diferente dos outros tipos de tecido ou do algodão, o cetim não absorve a oleosidade natural do cabelo, então mantém a definição e diminui as possibilidades de frizz existente devido ao atrito com as fronhas na hora de dormir. Por esse motivo, as maiores adeptas ao item são as crespas e cacheadas.

A hora ideal para usar a touca de cetim é na hora de dormir e os fios podem estar presos ou soltos, depende do comprimento do cabelo e o quanto você se mexe na madrugada, vale o teste. Outra coisa importante é que ao colocar sua touca ela precisa estar com o lado brilhante virado para dentro, é

ele que vai proteger o cabelo e deixá-lo lindo para o dia seguinte!

Tipos de touca

• Fronha de cetim

Além da touca de cetim que é usada para seu descanso noturno, existe também a fronha de cetim, que reduz muito o atrito do fio na cama e é só colocá-la no seu travesseiro.

• Touca difusora de cetim

Além dessas duas opções existe também a touca difusora de cetim, um acessório que facilita a secagem do fio, deixa o cabelo definido, brilhante, reduz o frizz e o contato direto do cabelo com o calor.

Atenção

É importante ressaltar que todo cabelo tem frizz e ele não é um vilão. Para as pessoas que gostam de uma definição maior, desejam ter um resultado prolongado da finalização feita e manter os fios saudáveis sem risco de quebra ou ressecamento enquanto dorme, essa é uma boa alternativa.

Efeito rebote na pele? Saiba como prevenir e cuidar da oleosidade excessiva

Percebeu que a pele ficou mais oleosa nos últimos dias? Pode ser que ela esteja sofrendo com o efeito rebote. Para tirar dúvidas sobre a oleosidade excessiva e como cuidar melhor da pele, o Purepeople conversou com a dermatologista Carolina Sumam. Confira o papo!

Quem tem a pele oleosa sabe que precisa usar produtos específicos para controlar o brilho excessivo. Mas e quando a oleosidade é resultado do efeito rebote? Como lidar?

A dermatologista Ana Carolina Sumam falou mais sobre os principais cuidados, incluindo hábitos do dia a dia que nem nos damos conta que podem piorar a situação. Saiba mais!

O QUE É O EFEITO REBOTE? DERMATOLOGISTA EXPLICA!

Imagine a seguinte situação: você está com a pele oleosa e usa produtos para acabar com essa oleosidade. Só que você percebe que, além de não resolver, a pele tem ficado cada vez mais oleosa. Pode ser que você esteja sofrendo com o efeito rebote!

"O efeito rebote acontece quando um paciente que está usando produtos abrasivos em excesso, lavando ou esfoliando demais. Quando um procedimento está removendo excessivamente a oleosidade, a pele entende que está ressecada e precisa produzir mais sebo", explica a dermato.

SAIBA QUAIS SÃO OS PRODUTOS QUE PROVOCAM E POTENCIALIZAM O EFEITO REBOTE

De acordo com a especialista, alguns produtos e práticas podem sim provocar ou piorar o efeito rebote, quando usados em excesso. Entre eles, esfoliantes, produtos adstringentes ou tônics que contêm álcool na composição.

"Muita gente lava a pele em excesso, três ou mais vezes ao dia, achando que vai resolver o problema. Na verdade, isso estimula ainda mais as glândulas a produzirem o sebo", explica.

Por isso, nada de sair experimentando produtos por conta própria! Procurar um dermatologista

é fundamental para saber o que usar na sua pele.

Efeito rebote ou pele oleosa? Saiba como cuidar corretamente

SEM EFEITO REBOTE: PELE OLEOSA TAMBÉM PRECISA DE HIDRATAÇÃO!

Um medo comum para quem tem a pele oleosa ou está com efeito rebote é usar hidratante. Mas sabia que a hidratação é fundamental para evitar esse problema?

"Quando a pele está bem hidratada e apropriada, o efeito rebote deixa de acontecer, porque a pele não vai produzir sebo. Vale

lembrar que o sebo é a oleosidade excessiva, que vai brilhar na pele, enquanto a água é o que mantém a hidratação da pele".

Então já sabe: não precisa ter medo do hidratante, desde que ele seja apropriado para a sua pele. "Se for oleosa, a hidratação precisa ser feita com produtos livres de óleo, mais leves. Já a pele ressecada, pode hidratar com um produto mais denso", alerta a profissional.

MAIS DICAS PARA PREVENIR E CUIDAR DO EFEITO REBOTE NA PELE

No dia a dia, fique atenta à frequência dos produtos que você usa, para não retirar a proteção

natural da pele. "O ideal é usar sabonete duas vezes ao dia, se preciso três, conforme a orientação do seu dermatologista.

O uso de adstringentes e esfoliantes é, no máximo, duas vezes ao dia, e esfoliante, duas vezes na semana. Se a pele estiver mais oleosa do que natural, reduza o excesso e hidrate a pele".

E mais: cremes de cabelo também aumentam a oleosidade na região da testa! Por isso, fique atenta para que o produto de cabelo não provoque efeito rebote na pele. Também vale reforçar a importância de beber bastante água e evitar passar muito a mão no rosto.



© Shutterstock

DICAS

6 dicas e cuidados que irão transformar o seu cabelo crespo

Há poucas décadas era extremamente difícil encontrar produtos destinados ao cabelo crespo, mas com o movimento de valorização dos fios naturais, o cenário mudou - mesmo que a passos lentos. Assim, empresas já renomadas no setor lançaram linhas capilares destinadas ao cuidado desses fios, bem como surgiram marcas especializadas no cabelo afro.

Apesar da conversa estar cada vez mais ampla e diversa, ainda existem alguns cuidados com o cabelo crespo desconhecidos por muitas pessoas. Por exemplo, esse tipo de fio é naturalmente mais seco, pois, devido a sua curvatura, o óleo produzido naturalmente pelo couro cabeludo encontra maior dificuldade de chegar até as pontas e, logo, o cabelo necessita de muita hidratação e reposição de óleo. Mas não é só isso, o modelo de escova e os finalizadores utilizados também interferem na aparência dos fios.

Se tudo isso é novidade para você, não precisa se desesperar, pois estamos aqui para te ajudar. Reunimos as dicas e cuidados necessários com o cabelo crespo e selecionamos os produtos que irão deixar os seus fios definidos, volumosos e saudáveis. Vem ver:



Foto: @mamymbaye (Reprodução/Instagram)

Cuidado pré-lavagem

Como já alertamos, o cabelo crespo necessita de uma intensa reposição de óleos e uma das maneiras de utilizar o produto é através da umectação, processo que ocorre pré-lavagem. Para isso, basta escolher um óleo capilar - os vegetais são os mais indicados - e envelopar os fios; em seguida, deixe agir por algumas horas ou até mesmo de um dia para o outro e depois é só lavar normalmente.

A umectação garante uma higienização eficiente, mas sem retirar toda a oleosidade natural dos fios, ao mesmo tempo em que oferece e repõe o óleo e a nutrição que o cabelo crespo precisa.

A finalização

A finalização é o último passo no cuidado com os fios e ela pode ser feita de várias formas. É durante esse processo que iremos garantir fios mais volumosos ou mais definidos e, além da técnica escolhida, o tipo de produto utilizado também faz total diferença. Os ativadores de cachos irão deixar seus cachos mais definidos e leves, os cremes modeladores ajudam a modelar o cabelo, mas garantindo um volume mais baixo, se comparado com o ativador. Já a gelatina é ideal para quem busca mais definição e menos volume.



Foto: @kristina.manners (Reprodução/Instagram)

Como lavar o cabelo crespo

Mesmo que os fios crespos sejam naturalmente mais secos é essencial que o couro cabeludo esteja limpo e hidratado. O crescimento do cabelo está diretamente ligado à saúde dos nossos folículos capilares, e se eles estão bloqueados - pelo acúmulo de sujeira e poluição - o crescimento pode ser mais lento ou até mesmo levar ao desenvolvimento de pelos encravados.

O recomendado é que os cabelos crespos sejam lavados duas vezes por semana, sempre utilizando água fria, já que a quente irá retirar ainda mais a oleosidade. Além disso, é muito importante se atentar aos produtos utilizados. Escolha aqueles que possuem ativos hidratantes, como coco e óleos, ou que sejam destinados ao cabelo afro. Depois é só aplicar na raiz dos fios, massageando o couro cabeludo.

E hidratar?

A hidratação é um passo imprescindível no cuidado com o cabelo crespo. Ela deve ser feita sempre após a higienização dos fios, já que é responsável por devolver água e fornecer todos os nutrientes necessários para que os fios permaneçam fortes e saudáveis. Existem diferentes tipos de máscaras capilares e uma dica é intercalar entre as de hidratação, nutrição e restauração, realizando o famoso cronograma capilar. Mas você pode também utilizar aquelas destinadas ao cabelo crespo, uma vez que terão a composição de nutrientes ideal para o seu fio.



Foto: Mayra Souza (Reprodução/Instagram)

Penteando os fios

A maneira que penteamos também influencia na sua aparência final e na saúde do cabelo crespo. Primeiramente devemos nos atentar à ferramenta escolhida, pois, se escolhermos a errada, pode haver quebra dos fios. Então, as donas de cabelo crespo podem optar por um pente de dentes largos e firmes ou uma escova de cerdas firmes e livres de bolinha na ponta. Após escolher o seu acessório, penteie seus fios sempre molhados, iniciando das pontas até a raiz, assim você diminui a agressão aos fios, diminuindo a quebra.

quanto mais volume, melhor

A verdade é que quando se trata do cabelo crespo, quanto mais volume, melhor e existe uma ferramenta que irá te ajudar a conquistar o visual digno de novela, o pente garfo. Com dentes finos e longos ele deve ser usado quando os fios já estiverem secos, encaixando na posição horizontal, rente a raiz. Em seguida, puxe levemente em direção ao comprimento, elevando a raiz, isso irá garantir volume, mas sem prejudicar a forma dos fios.



Foto: @lee.estelle_ (Reprodução/Instagram)

Entenda o que é o lip blushing

Nos últimos anos, acompanhamos o sucesso das maquiagens permanentes. Microblading, pigmentação de lábios e até delineador permanente foram alguns dos visuais adotados pelas amantes de beleza que querem tornar a sua rotina mais prática e agora temos mais um para somar à lista: o lip blushing.

O mercado da beleza é contínuo, ou seja, sempre surgem novas versões de uma nova tendência de beleza. Logo, não é surpresa o sucesso do lip blushing. Curiosas que somos, já fomos logo investigar do que se trata o procedimento e te contamos tudo agora. Vem com a gente:

O que é o lip blushing?

O lip blushing é um procedimento para valorizar a cor natural dos seus lábios, como se você estivesse sempre com um batom nude perfeito. Através de uma tatuagem semipermanente, o esteticista ou tatuador especializado irá depositar pigmentos nos lábios e nas linhas através de pequenas agulhas, garantindo uma cor mais definida e uma forma mais nítida.

A durabilidade

A durabilidade da maquiagem permanente é sempre algo de interesse e, por ser semipermanente, o lip blushing possui uma duração menor, mas ainda assim

alta. Os lábios levemente pigmentados duram cerca de um a três anos, variando de pessoa para pessoa, sendo apenas necessário um retoque a cada ano.

Ah! É importante falar que o seus hábitos também irão influenciar na duração do procedimento. A exposição ao sol e fumar aceleram o processo de desbotamento, assim como a esfoliação constante, então vale ficar atenta e apenas investir em um bom hidratante labial.

É dolorido? Quanto tempo leva para cicatrizar?

Quando falamos de procedimentos estéticos feitos com agulha, é comum que o medo da

dor surja, principalmente quando é feito nos lábios, uma das áreas mais sensíveis do corpo. Apesar disso, quem já realizou o lip blushing relata que é quase indolor, mas quem possui uma alta sensibilidade pode pedir ao profissional a aplicação de um agente anestésico tópico antes do procedimento, diminuindo assim o desconforto.

Já a cicatrização é rápida. Em cerca de 10 dias a boca já começa a cicatrizar, a partir daí, os resultados completos podem levar de 10 a 14 semanas. Mas não se preocupe, durante esse tempo a aparência de seus lábios será super natural, como se você estivesse com um batom lindo.



Dicas Gastronômicas



5 receitas com café nada óbvias para preparar de manhã

O café é um desses ingredientes que divide opiniões, não existe uma pessoa que tenha uma opinião mediana sobre o grão, ou você o ama ou o odeia. A bebida que faz parte das manhãs de bilhões de pessoas ao redor do mundo é o mais famoso estimulador e temos que concordar, não tem nada mais gostoso do que começar o dia com uma boa xícara. E não só o clássico coado ou expresso, as receitas com café sempre caem bem nas manhãs. Para aqueles dias em que você quer sair do óbvio e preparar um café da manhã mais ousado e divertido, nós separamos 5 receitas com café para todos os gostos, do mais doce até o mais amargo. Confira:

smoothie de café

- 1 banana congelada;
- 70ml de leite;
- 30ml de café coado;
- 1 colher de sopa de cacau em pó.

O smoothie é uma das receitas com café mais fáceis que existe, além de super saborosa e nutritiva, perfeita para começar o dia. Para preparar, bata tudo no liquidificador ou no mixer até obter uma consistência cremosa e coloque em um copo de vidro.



winter magic coffee

- 1 café espresso forte;
- 1 colher de chá de creme de avelã;
- 1 xícara de leite quente e vaporizado;
- 1 pitada de gengibre em pó;
- 1 pitada de cardamomo.

Em uma xícara, misture o creme de avelã e o mel com o gengibre e o cardamomo até formar um creme. Depois desse preparo, acrescente o espresso quente e mexa com cuidado, para que não fique homogêneo. Na sequência, adicione o leite vaporizado por cima e sirva.



milkshake de café

- 4 bolas de sorvete de creme;
- 1 xícara de café coado em temperatura ambiente;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó.

Para aquele final de semana que você acorda com vontade de comer alguma coisa gostosa, essa é uma das receitas com café que irão transformar seu desjejum. Bata tudo no liquidificador e sirva finalizando com chantilly e algumas gotas de chocolate!



café com especiarias

- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 5 cravos da índia;
- 1 pau de canela;
- pó de café.

Ferva 500 ml de água com o gengibre ralado, os cravos e a canela. Em seguida, prepare um café coado, adicionando em medidas iguais a água com os ingredientes, ao café pronto. Sirva com um pouco de leite vaporizado e polvilhe canela por cima!



affogato

- 1 bola de sorvete de creme;
- 1 café espresso de máquina.

O affogato é uma clássica sobremesa italiana e uma das receitas com café mais saborosas que se tem! O preparo é super simples e pode ser servido tanto após as refeições, como no café da manhã. Em uma xícara, coloque 1 bola de sorvete de creme, fazendo um café espresso por cima do sorvete. O ideal é fazer com espresso de máquina, mas caso você não tenha, super funciona com coado!

