

# Sua pele está envelhecendo?



Vamos encarar: nenhuma de nós quer parecer mais velha. Mas isto é algo natural, que com o passar dos anos acontece com todo mundo – e é frustrante também!

O que muita gente não sabe é que há coisas que fazemos todos os dias, que estão nos envelhecendo. É fácil entender como isto pode estar acontecendo – a quantidade de conselhos ruins sobre beleza e produtos é assustadora. E o pior de tudo, todos os culpados podem ser as coisas que você faz para tentar manter a sua aparência jovem.

Mas você não precisa ser uma vítima. Abaixo estão os 5 erros de beleza mais comuns que as mulheres acima de 40 anos tendem a cometer, e as soluções para ajudá-las a evitá-los.

## Erro nº. 1: Colocar álcool etílico ou isopropílico em sua pele

Se um produto de cuidados com a pele diz conter álcool (tanto etílico quanto isopropílico), não use. Eles não devem ser confundidos com os álcoois derivados naturalmente, tais como o álcool cetil, estearil, cetearil e benzil. O álcool etílico e o isopropílico destroem virtualmente o balanceamento do pH de sua pele, dissolvem os hidratantes naturais da própria pele, e podem contribuir para as rugas. Então, a dica número um é evitar os produtos de beleza que contenham álcool etílico ou isopropílico.



## Erro nº. 2: Usar a maquiagem errada

A maioria das linhas de maquiagem não é apropriada para mulheres acima dos 40 anos. Aquelas bases pesadas e pós compactos não cobrem as rugas e linhas faciais – elas se depositam nas dobras da pele, exagerando-as. Você também deve evitar as sombras cintilantes – elas também acentuam as rugas.

O truque para parecer mais jovem é escolher bases e pós de maquiagem que sejam finos, e que *reflitam a luz*. Isto adicionará um brilho natural e jovem à sua pele, ao invés de lhe dar uma compleição pesada e cansada. O mesmo ocorre com a sombra – você deve escolher aquelas que têm o mesmo acabamento opaco, em cores que reflitam a luz, e deixem sua beleza natural transparecer.

A melhor linha de maquiagem deve ser natural, para que você não tenha que se preocupar com os químicos que podem prejudicar sua pele. E elas vêm em lindas tonalidades “anti-idade” que são perfeitas para as mulheres acima dos 40.

## Erro nº. 3: Confiar somente nos bloqueadores solares

Todas amamos o sol! Mas a exposição exagerada é a maneira mais rápida de envelhecer a pele. Isto ocorre porque o sol destrói vagarosamente a derme (a camada intermediária de sua pele), fazendo com que ela perca sua força e elasticidade e então sua pele enruga e cai.

Apesar do bloqueador solar ser necessário, ele não é suficiente. Você também deve proteger a pele a partir de dentro. Converse com seu médico ou o dermatologista, sobre a opção de tomar suplementos de vitamina C, vitamina E e beta-caroteno.

#### **Erro nº. 4: Subestimar antioxidantes para a nutrição da pele**

Os antioxidantes corretos têm o poder de nutrir, hidratar e rejuvenescer sua pele. E um dos melhores que existe é o esqualene, um antioxidante natural encontrado no óleo de fígado de tubarões de grande profundidade e em alguns tipos de azeite. Ele também existe naturalmente nos tecidos humanos, especialmente na pele.

O esqualane, um primo do esqualene, é uma forma hidrogenada estável, que é utilizado em produtos de cuidado com a pele para amaciar, nutrir e proteger sua pele. É recomendado usar todas as noites antes de dormir, o que faz uma enorme diferença na aparência da pele.

#### **Erro nº. 5: Não beber água o suficiente**

Tudo em seu corpo depende de água. Ela é responsável por 82% de seu sangue, 75% de seus músculos, 25% de seus ossos, 76% de seu tecido cerebral, e 90% do tecido de seus pulmões! Além disso, a água neutraliza a acidez que pode ressecar sua pele.

Para manter sua pele macia e elástica, você deve beber 8 copos de água filtrada por dia. Eu Deixe um copo de água na sua mesa de trabalho e um perto da cama.

Afinal, se não podemos parar o tempo, podemos manter nossa pele saudável – e parecer mais jovens. Espero que você tenha achado estas dicas úteis e passe a cuidar da sua pele para ter uma aparência mais jovem e saudável.

Dra. Elisabete F. Almeida  
[ceoelisabete@latinmed.com.br](mailto:ceoelisabete@latinmed.com.br)