

# Parar o tempo não: acompanhá-lo atentos

Aos 64 anos, minha convicção, aliada a uma boa disciplina rendeu frutos e é disso que vamos falar: de como a sua rotina diária, devidamente ajustada, sem grandes gastos ou acrobacias, pode sim, transformar seu visual – e, mais que isso, o seu estado de espírito!



**Acredite na ciência** – e em toda a pesquisa envolvida em qualquer produto. Entenda que, por trás da embalagem em publicidade existe um propósito – que deveria funcionar. Mas cabe ao consumidor, e apenas a ele, pesquisar, experimentar e aprovar. Se você não fizer isso direito, com método, não adianta. De modo que, o primeiro passo para o sucesso de qualquer tratamento/rotina é esquecer a frase-muleta “Não tenho tempo”. Arrume.

Ok, vamos a dicas práticas – e verdadeiras, testadas com sucesso: há uma grande variedade de produtos, alguns específicos para peles masculinas e outros para as femininas. Há uma diferença entre elas e é preciso respeitar.

**Novos produtos** – pesquise e ajuste. Nossa pele muda com o tempo. Não adianta “usar há 30 anos”. Pesquise, peça amostras, experimente (por pelo menos 1 semana), crie o hábito de prestar atenção as mudanças e acolhê-las em vez de entrar em

negação ou agredi-las com cirurgias invasivas. Ainda, o fato de tratar, passar o creme ou óleo, massagear etc, em si, já é benéfico de fato e terapêutico espiritualmente.

**Entenda as funções** – antigamente havia um creme da noite outro para o dia. Hoje temos, cremes, sérums (potencializadores dos cremes), limpadores bifásicos, loções, protetores. E cada um colabora e muito para a saúde da sua pele. Não adianta usar um e não o outro: eles se complementam, portanto, use e invista: custam o equivalente a uma refeição em restaurante, mas duram em média 2 meses.



**Lábios** – assim como a pele do corpo, também mudam e ressecam. Aprenda usar o hidratante certo e andar com ele nos bolsos, pois, com o tempo o volume da boca tende a diminuir e endurece a expressão. Mulheres: esqueçam batons “matte” que pioram e os gloss que “escorrem”, procurem o que hidrata e pronto. E, rapazes, para vocês, vale o hidratante incolor, tá?



Close-up portrait of beautiful woman with bright make-up and hairstyle.

**Maquiagem** – não precisa sair montada, mas alie-se a corretivos e iluminadores líquidos e lembre que eles tratam, além de atenuar manchas e iluminar. Homens podem usar com muita moderação, claro.

**Espaço, tempo e equipamento** – você vai passar pelo menos meia hora por dia com autocuidados (dividindo entre manhã e noite). Otimize esse momento: eleja um canto com tudo a mão, luz, espelho de aumento – e até mesmo óculos de lentes que abaixam, no caso de mulheres que queiram se maquiar etc.

Seja para pesquisar, ou apenas a rotina diária, procure fazer sempre sozinho/a. É o seu momento de atenção para com você mesmo/a. Um encontro diário com a sua pessoa preferida. Não a deixe esperando e nem trate mal. Cuide, como gostaria que cuidassem de você!