

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Claudia Online	Data: 31/01/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):


CLAUDIA

🕒 PUBLICADO EM 31/01/2016 | 🕒 ATUALIZADO EM 31/01/2016

Dicas para simplificar o seu ritual de beleza

Chega de besuntar a pele com toda novidade que aparece. Prepare-se para uma reeducação dermatológica: usar só o essencial para você, mas sem pular etapas importantes



foto: Trunk Archive 

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Claudia Online	Data: 31/01/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

Você já reparou na quantidade de tônico, gel, loção e creme que aplica no rosto? São tantos lançamentos e promessas que fica mesmo difícil resistir às novidades. O problema é que, assim como cada corpo funciona melhor com uma determinada dieta alimentar, cada pele reage de um jeito diferente às combinações de ativos e cosméticos. Por isso, a tendência nos consultórios é a reeducação dermatológica, de forma a adequar os tratamentos e cuidados às verdadeiras necessidades - e só a elas. "A ideia é eliminar os excessos e entregar ao rosto somente aquilo de que ele precisa", explica a dermatologista Claudia Mikki, do Rio de Janeiro. Pois, se a falta de cuidados é ruim, o exagero pode ser ainda pior. "Um produto inadequado ou utilizado de maneira errada pode causar efeito rebote e se tornar seu inimigo", avisa o dermatologista Jardis Volpe, de São Paulo. Portanto, o mantra em 2016 é: menos é mais. Veja a seguir os cuidados básicos recomendados de acordo com a faixa etária e (na próxima página) as armas potentes para combater os problemas mais comuns:

ESCRITO POR

KARINA HOLLO
(COLABORADORA)

De 30 a 40 anos

Sua pele precisa de... hidratação, fotoproteção e recuperação.

Aposte em... creme, sérum ou loção (dependendo do seu tipo de pele) com ativos rejuvenescedores, como ácido hialurônico, específicos para o dia. Use depois de higienizar e hidratar a pele pela manhã (rotina básica de beleza em qualquer idade). Finalize com protetor solar com FPS 30, no mínimo. À noite, quando a pele trabalha para recuperar as agressões sofridas ao longo do dia, vale lançar mão de ácidos, como o retinoico, e de um bom antioxidante, como a vitamina C, capaz de agir contra os radicais livres - aceleradores do envelhecimento.



1



2



3

1. Hydrance, Avène, R\$ 116*

2. Retinol HA Advanced, Lifactiv, Vichy, R\$ 195*

3. Protetor Solar Toque Seco FPS 50, L'Oréal Paris, R\$ 55*

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Claudia Online	Data: 31/01/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

De 40 a 50 anos

Sua pele precisa de... hidratação, fotoproteção, recuperação e revitalização.

Aposte em... produtos mais potentes e de atuação específica para recuperar os efeitos já evidentes do envelhecimento. "Na rotina matinal, invista em produtos com ativos como o ácido ferúlico e vitamina C e E, de efeito antioxidante e protetor", sugere a dermatologista Helena Costa, do Rio de Janeiro. À noite, experimente ingredientes capazes de atuar profundamente na pele e de reestruturar o tecido, como o silício orgânico, que possui ação regeneradora.



1. Serum U.SK Miracle Awake, Under Skin, R\$ 352*

2. Vitamina C 20, Adcos, R\$ 230*

3. Extra-Firming Day FPS 15, Clarins, R\$ 379*

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Claudia Online	Data: 31/01/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

50 ou mais

Sua pele precisa de... hidratação, fotoproteção, recuperação, revitalização e sustentação.

Aposte em... uma alta concentração de ativos, que devem ser usados em potência máxima. Após o ritual de limpeza, aplique um creme à base de resveratrol, que estimula a fabricação de antioxidantes, aumentando a capacidade natural da pele de reparar os danos. Para driblar a flacidez, o ácido retinoico volta à cena, já que acelera a renovação celular e estimula a produção de colágeno. Converse com seu dermatologista para discutir sobre a quantidade da substância na fórmula.



1



2



3

1. Antioxidante Resveratrol B E, SkinCeuticals, R\$ 459*
2. Substiane + Serum, La Roche-Posay, R\$ 244*
3. Base Protetora, FPS 43, Shiseido, R\$ 299*