



Beleza Tem História: os desafios da mulher e o autocuidado

No dicionário, podemos encontrar a palavra “mulher” definida como “ser humano do sexo feminino” [1]. Com uma descrição tão simples, fica até difícil entender o quão desafiador é ser mulher na prática. Exercendo inúmeros papéis que vão de mãe e esposa à filha, profissional, amiga e muitos outros, ainda é preciso encontrar lugar para si mesma, com o autocuidado e o amor próprio. Esse é o tema do mês das mulheres aqui na **Galderma Aesthetics**.

Rotinas diferentes, dificuldades similares: “ser mulher” foge do padrão

Cada mulher tem rotinas e funções diferentes a serem exercitadas. Por isso, mais do que tudo, é essencial tirar um tempo para você mesma e encontrar o que te faz feliz. Às vezes, isto é a adoção de um único hábito que faz uma baita diferença: tirar aquele tempinho que tudo vale a pena e o dia fica muito mais leve, certo?

Por isso, nossa missão aqui é mais do que incentivar um cuidado superficial com a sua beleza para se encaixar em padrões. Muito pelo contrário! É mostrar como se dedicar um momento **POR VOCÊ**.

Um bom exemplo disso, são as mulheres que acabaram de ser mães. Há quanto tempo você não toma um banho demorado? Há quanto tempo não se exercita? Há quanto tempo não usa aquela máscara de hidratação que tanto ama?

Isso acontece com muitas outras mulheres, em outras situações, como as atuantes no mercado de trabalho. Afinal, aquela hora extra ou aquela reunião de última hora muitas vezes dificultam a realização de exercícios relaxantes como estes.

E assim, aos poucos, deixamos de lado a nossa individualidade, muitas vezes ocupando o nosso tempo livre com cuidados que contemplam apenas as necessidades dos outros e não mais só as nossas. Há quanto tempo você não é apenas você? Há quanto tempo você só é chamada de “mãe”, “chefe”, “amiga”, “filha”, mas não pelo seu próprio nome?

Pensando nesses diferentes cotidianos, que convergem no "ser mulher", queremos mostrar que é importante se sentir bem e bela e que isso pode colaborar e figurar como algumas das primeiras ações de amor próprio. É começando a reconhecer você no espelho que os reflexos para outros âmbitos da sua vida podem e devem ser encorajados.

Cuidados com a pele estão entre as ações de empoderamento da individualidade

Para dar espaço a esses momentos importantes de autocuidado, é fundamental criar uma rotina. Para começar, fica a pergunta: o que deve entrar na rotina como algo imprescindível para você?

No topo da nossa lista, por exemplo, pode ser a visita a um profissional de saúde da área da estética, que faz tempo que você não faz. [2]. Esse é o momento certo para tirar um tempinho para monitorar a sua saúde e cuidar do seu bem-estar.

O *skincare* também pode e deve estar inserido no dia a dia, seja no uso de um produto específico para a sua pele ou na escolha de uma máscara que ajude a hidratá-la. Você pode conhecer outras ações para inserir na sua rotina no nosso artigo [“Como criar uma rotina de produtos de *skincare*?”](#)

A estética é apenas a superfície das vantagens desse cuidado individual. Ao criar esses bons hábitos, sua autoestima vai te oferecer outros benefícios [3]. Dentre eles, você pode evitar picos de estresse e,

consequentemente, práticas consideradas nocivas para o seu corpo e mente como comer doces, *fast food*, consumir muito álcool, passar horas nas redes sociais, entre outros.

Cuidar de você reflete diretamente na forma como a sua saúde física e mental se comportam. É por isso que podemos afirmar que sim, a nossa **#BelezaTemHistória** e conta quem somos.

Todas as mulheres têm a beleza de serem mulheres. Aquele sentimento que desperta em você um gatilho de te fazer se sentir bem consigo mesma e também, bela. Para isso, existem ações no cotidiano de toda mulher que têm esse poder de te transformar e te lembrar que você é sim, maravilhosa!

Aproveite e confira a websérie com esse tema em nosso [Instagram](#).

Ações de rotina incentivam a busca por outros artifícios em prol da pele

Os cuidados de rotina contribuem para que você possa sentir essas ocasiões e sentir amor-próprio. É pensando nisso que a **Galderma Aesthetics** tem um portfólio repleto de tratamentos capazes de colaborar com essa busca para realçar a sua individualidade. São injetáveis pouco invasivos que permitem resultados naturais para destacar o que te empodera. Conheça:

- **Restylane®**: primeiro preenchedor de ácido hialurônico a ser lançado no mundo, possui mais de 40 milhões de tratamentos já realizados. Tem uma linha diversificada para diversos objetivos, como dar volume, definir contorno ou mesmo suavizar rugas [4];
- **Restylane® Skinboosters™**: com o tempo, a nossa pele pode perder o brilho natural. Os Skinboosters™, a base de ácido hialurônico, pretendem resgatar esse *glow* ao hidratar de dentro para fora. O resultado é uma aparência renovada e radiante de longa duração [5];

- **Sculptra®**: esse é o aliado para restaurar a firmeza, trazer de volta a sustentação e melhorar a qualidade da pele, através do bioestímulo da produção do seu próprio colágeno [6].

Ficou interessado em um desses procedimentos? Procure um profissional especializado para a avaliação.

Lembre-se: cada ação em prol da sua individualidade conta como uma medida para elevar quem você é. Dê atenção ao que é “ser mulher” amando mais cada parte de você. Essa é a missão da **Galderma Aesthetics** que vai muito além do mês das mulheres.

FONTES:

- [1] <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/mulher>
- [2] <https://www.minhavidade.com.br/beleza/materias/35391-autoestima-como-aceitar-e-cuidar-melhor-a-sua-pele>
- [3] <https://www.academiadapele.com.br/cuidados-com-a-pele-para-melhorar-a-autoestima/>
- [4] <https://www.galdermaaesthetics.com.br/tipos-de-restylane>
- [5] <https://www.galdermaaesthetics.com.br/skinboosters-onde-aplicar>
- [6] <https://www.galdermaaesthetics.com.br/bioestimulador-recuperacao-firmeza-cutanea>

02/2021 BR-OTH-2100055

Compartilhe este artigo