



Shutterstock

A ressignificação do belo

Quando a quarentena leva a caminhos da naturalidade e da saúde

A pandemia está mudando muita coisa. Algumas dessas transformações já vinham ocorrendo na sociedade, mesmo que de maneira mais lenta. Outras, porém, vieram à tona só agora – e, verdade seja dita, viraram nossas vidas de cabeça para baixo. O isolamento social e o fato de passarmos mais tempo em casa, reclusos e próximos apenas de nossas famílias, têm feito com que repensemos muitas atitudes. Além disso, aprendemos a estabelecer novas prioridades e ressignificar ideias e ideais.

Uma dessas mudanças está nos cuidados que dispensamos a nós mesmos. Tanto é que as pesquisas no Google sobre *skincare* (cuidados com a pele, em português) tiveram um aumento significativo nos últimos meses. Segundo o médico dermatologista Lucas Miranda, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, esse é um reflexo do “modismo” pelo qual o mundo passa no momento presente. “Antigamente, as mulheres se maquiavam o tempo todo, independentemente de hora, dia, local ou ocasião. De algumas décadas para cá, as descobertas em torno dos preenchedores e procedimentos minimamente

invasivos causaram uma revolução na medicina estética, mudando os padrões de beleza. E, nos últimos anos, é possível ver, por meio de editoriais de moda, que as mulheres estão prezando cada vez mais pela “naturalidade”, acredita.

Segundo o especialista, tempos de crise, como a pandemia causada pelo novo coronavírus, são capazes de transformar a forma como nos enxergamos e, também, como vemos o mundo. “Algumas pessoas sairão desta crise da mesma maneira ou até piores. Mas, para a grande maioria, o baque trouxe a urgência de modificar algumas coisas. O sentimento é de que essa mudança precisa começar em nós mesmos. Daí vem a ideia de mais cuidado com a saúde mental, com o corpo físico e, claro, com a saúde da pele e do cabelo”, diz.

Quem concorda com o dermatologista é o profissional de educação física e personal trainer Renato Sena, que tem percebido as pessoas, ainda que em quarentena, repensando sobre a saúde do corpo e preocupando-se mais com o bem-estar vinculado a ela. “Como as

peças têm passado muito tempo em casa, muitas delas aproveitam algum tempinho extra para fazer exercícios funcionais. Isso porque, com o isolamento, há bons treinos disponíveis na internet, assim como a assessoria on-line oferecida por diversos pessoais. Além disso, há mais tempo disponível para comprar/cozinhar pratos mais saudáveis”, acredita.



O dermatologista Lucas Miranda acredita que, em tempos de quarentena, as pessoas estão em busca de uma beleza mais natural

Lucas Miranda se lembra ainda de que muitos artistas e influenciadores digitais estão aproveitando este período para fazer transição capilar, aceitar os cabelos brancos, abolir as tinturas e abandonar a maquiagem, que esconde as imperfeições da pele. Já Renato Sena pontua que, para aqueles que estão em home office, a falta do deslocamento casa-trabalho colabora para o processo de manter uma rotina diária de atividades, muito estimulada por perfis de pessoais trainers e nutricionistas nas redes sociais. “Eu mesmo tenho procurado auxiliar meus alunos de forma on-line, com *lives*, posts e assessorias remotas. A grande maioria deles tem estado bem motivada”, acrescenta o profissional de educação física.

O belo na quarentena

Escolher os produtos certos para o seu tipo de pele (seca, normal ou mista), conhecer seu grau de sensibilidade, respeitar as noites de sono, ter uma alimentação equilibrada e fazer uso de um sabonete específico, tônico, produto para área dos olhos, hidratação e protetor solar são itens de uma lista que, antes, parecia uma missão impossível ou, no mínimo, extenuante em nível diário. Agora, virou rotina.

O belo, na quarentena, ressignifica-se, mirando a autoestima, o autoconhecimento e a aceitação de si próprio

e das coisas que não se pode controlar. Essas mudanças são profundas e ocorrem pele adentro. Buscando mais saúde mental, muita gente começou a pesquisar mais sobre meditação, ansiedade e gatilhos; e compreende melhor que, mais do que ter um corpo perfeito, como o Instagram mostra, o equilíbrio é essencial – e boa alimentação e atividades físicas são formas de promoção da saúde. “Quem ainda não tem aproveitado um tempo extra, neste isolamento, para se exercitar precisa logo mudar isso. Estar e se sentir saudável, bem como ficar feliz com o próprio corpo, faz muito bem à mente. E, em tempos de quarentena, a saúde mental deve ser levada em conta”, pontua Renato.



Para o personal trainer Renato Sena, “quem ainda não tem aproveitado um tempo extra, neste isolamento, para se exercitar precisa logo mudar isso”

E o processo de aceitação e envelhecimento também faz parte dessas mudanças. Mais do que um rosto harmônico e considerado “da moda” – maxilar marcado, maçãs acentuadas e sobrancelhas arqueadas –, o bonito, mesmo, é respeitar seus traços, cuidar da pele de dentro para fora e mostrar para si próprio que o avançar da idade anda de mãos dadas com a autoestima. Tanto é que a medicina estética tem investido em técnicas cada vez menos invasivas e capazes de tratar o maior órgão do corpo humano, renovando as células e favorecendo a formação de colágeno.

Desse modo, o dermatologista Lucas Miranda ressalta que “mudar algo que nos incomoda é totalmente válido, mas não pode ser, nem de longe, o norte para nos considerarmos felizes”. E completa: “Temos, hoje, mais do que nunca, motivos para valorizar a vida”. E, como dizem por aí, não há tempo melhor do que o agora para fazermos as mudanças capazes de melhorar a nossa experiência de vida.