

WAVES OF BEAUTY

TOMSOBRETOM

CABELOS | BARBEARIA | ESTÉTICA | UNHAS | MAQUILHAGEM

83 | MAI. 2021 | P.V.P. 5€

edição dedicada
**AOS PROFISSIONAIS
DE BELEZA**
Os terapeutas da "Alma"

Beleza à prova
de confinamento

**HAIRCARE:
OS RITUAIS
HOLÍSTICOS
NOS CABELOS**

ENTREVISTA
CLÁUDIO PEIXOTO
O APAIXONADO
PELO CONHECIMENTO

**OS EFEITOS DA
LUZ AZUL NA PELE**

**PORTUGAL
TEM TALENTO**

CÍCERA ROLIM

OURO NA CATEGORIA CRAFT ARTIST
NOS INTERNATIONAL TRENDVISION AWARDS DA WELLA

FORMAÇÃO
O poder de
transformar vidas

ACOMPANHE-NOS
NO BLOGUE
TOMSOBRETOM.PT



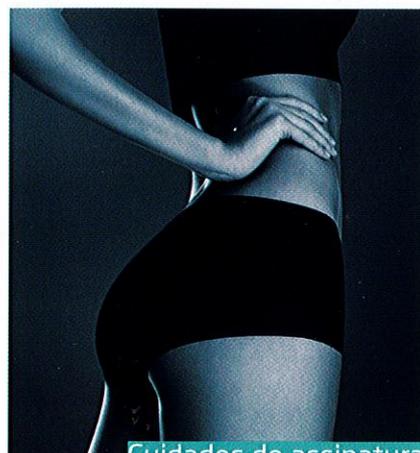
No momento dos tratamentos clínicos, a procura das profissionais da estética tem aumentado. A luta contra a flacidez e a celulite em gabinete, com o uso de equipamentos de tecnologia de vanguarda para resultados mais rápidos, com os

trabalhos realizados, deixamos algumas sugestões e propostas de tratamentos disponíveis no mercado, ou que lideram a preferência das consumidoras pela inovação e eficácia que já demonstraram. São os "eternos" inimigos da mulher – a celulite e a flacidez. São tratamentos realizados por profissionais de estética, com o manuseamento de equipamentos com tecnologia de vanguarda, massagens e produtos de alta performance para resultados duradouros, se forem mantidos cuidados diários, em casa, com os



Cryo Sculpt Thalgo

Nova geração de cuidados corporais adelgaçantes com tecnologia da electroestimulação e de crioterapia para uma eficácia direccionada e duradoura. O **Cryo Sculpt** adapta-se às necessidades específicas de cada pessoa através de três programas: o **programa adelgaçante 360°** para perder peso e remodelar a silhueta; o **programa celulite 360°** para alisar o aspecto irregular da superfície da pele (celulite aquosa, adiposa ou fibrosa); e o **programa firmeza 360°** para corrigir a flacidez cutânea e devolver firmeza. Após 6 sessões, as medidas são reduzidas para um tamanho abaixo e, através da sua poderosa acção adelgaçante 4 em 1, consegue desalojar e "queimar" as gorduras, alisar a celulite e tonificar.



Cuidados de assinatura

Sothys representada pela Expansão York

Realizados exclusivamente em gabinete, são três os cuidados de assinatura Sothys: **soin signature minceur**, centrado para reduzir a aparência de todos os tipos de celulite, alia eficácia a sensorialidade; o **soin jeunesse corps**, para alisamento e firmeza; e o **soin détox zones rebelles**, especialmente concebido para actuar nas zonas rebeldes (ventre, cintura, braços, coxas e glúteos).

Body Strategist

Comfortzone representada por JCasado Cosméticos

Indicada para combater a celulite e conferir firmeza à pele, esta linha possui dois produtos essenciais: o **Body Strategist Contour**, creme corporal de textura leve e hidratante que, graças ao seu complexo de Alta Definição, dá uma sensação imediata de firmeza, deixando a pele mais tonificada e com aspecto jovem; e o **Body Strategist Attack Serum**, um soro corporal intensivo, formulado à base de cafeína, carnitina e pimenta rosa, que actua sobre as imperfeições da pele causadas pela celulite, conferindo um aspecto mais remodelado à silhueta.



Silhueta

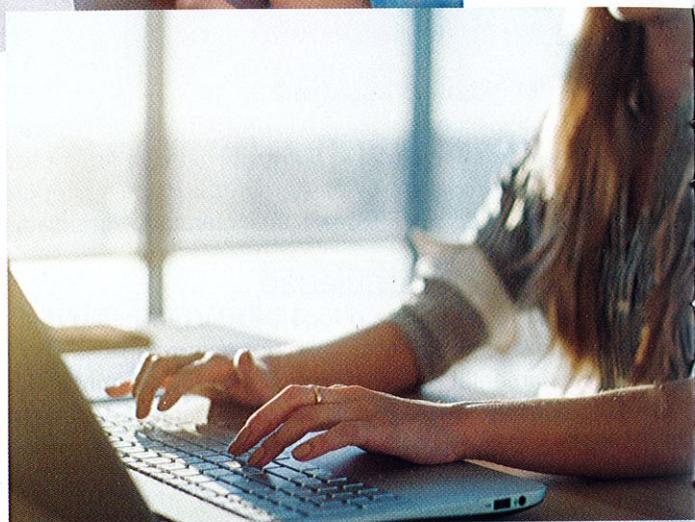
Alqvimia representada por FS Pure Collection

A linha **Silhueta** da Alqvimia contém óleos nutritivos ideais para esculpir a silhueta, reduzir volume, queimar gorduras localizadas, reafirmar, drenar e tonificar. Mantém a pele hidratada e aveludada, com uma constante regeneração celular, e recupera os contornos do corpo de forma 100% natural e sem cafeína.

OS EFEITOS DA LUZ AZUL NA PELE



© THALGO



CUIDADOS QUE PROTEGEM

A sobre-exposição à luz azul para além de potenciar o envelhecimento precoce da pele e o aparecimento de pigmentação ou rugas, prejudica o ciclo natural de reparação que decorre durante a noite. Recomendar evitá-la é possível, mas a sua missão será mais bem-sucedida na recomendação de cuidados específicos de rosto para uma pele mais protegida.

A luz azul, também conhecida por luz visível ou HEV (*High-energy visible light*), é emitida por fonte de luz natural, como o sol, e por fontes artificiais (computadores, telemóveis, televisores, LED), sendo que a exposição repetitiva a esta fonte pode representar em média 6h por dia. É certo que a luz azul pode ser muito benéfica para a saúde, ao regular o ritmo circadiano – o “relógio biológico” interno que controla o nosso ciclo de dormir-despertar e con-

tribuir positivamente para o tratamento dermatológico da acne, icterícia do recém-nascido, distúrbios do sono ou em luminoterapia (técnica terapêutica utilizada para tratar a depressão e a insônia). Todavia, vários estudos provam que a exposição excessiva a este tipo de luz provoca danos profundos na pele, potenciando o aumento do stress oxidativo e a produção de radicais livres, bem como o aparecimento precoce de rugas e manchas de envelhecimento. Pode, ainda, afectar o ADN da pele, deixando-a mais frágil e susceptível às agressões, e desregular o ciclo circadiano devido à redução da síntese da melatonina.

Com as recentes alterações ao nosso estilo de vida provocadas pela pandemia da COVID-19, sobretudo com a obrigatoriedade do teletrabalho, houve uma diminuição significativa das desloca-

ções e do tempo passado ao ar livre e, consequentemente, um assinalável aumento da utilização dos aparelhos tecnológicos e, em especial, do tempo dedicado às redes sociais a partir dos dispositivos móveis. Como resultado, estamos cada vez mais expostos à luz visível através de fontes artificiais, o que veio acentuar as preocupações dos especialistas no cuidado da pele. Este é, portanto, o momento de alertar as suas clientes para os efeitos nocivos da luz azul e recomendar-lhes os melhores cosméticos para o cuidado da pele.

Deixamos algumas soluções das marcas **Thalgo, Dermoder, Sothys, mesoestetic®, Gabor e Skin Regimen.**



Spiruline Boost Thalgo

Lançada em 2020, Spiruline Boost assumiu-se como um “shot” marinho para peles citadinas, as que mais “sofrem” com os excessos urbanos e com o stress e apresenta-se na forma de um protocolo profissional alisante e purificante, numa gama de três cosméticos para uso diário em casa e ainda um programa de reforço vitalizante de 7 dias. A sua promessa é libertar a pele de agentes poluentes e oxidativos, contribuindo para a redução dos primeiros sinais de envelhecimento da pele, da fadiga e da pele baça, contando para isso com o poder do complexo activo desenvolvido pelos laboratórios Thalgo que combina espirulina vitalizante e magnésio marinho anti-stress.

O protocolo facial tem uma duração de 60 minutos e divide-se em 4 etapas:

Preparar – O cuidado suavizante purificante começa com o ritual Éveil à la Mer para limpar o rosto ao mesmo tempo que utiliza manobras que libertam a tensão e relaxam a pele; **Dinamizar** – Com a pele limpa, a epiderme é estimulada pela “digitopressão” (técnica da medicina chinesa para aliviar desconfortos através de pressão sobre pontos específicos do corpo) dinamizante combinada com 27 nutrientes activos concentrados no Spray da Bruma Revitalizante; **Cuidar** – Receptivo, todo o rosto recebe a espirulina vitalizante e o magnésio

marinho, concentrado na Máscara Suavizante e Purificante. Depois da máscara ser retirada, com o Soro Vitalizante Purificante, seguem-se as massagens estimulantes Dermastim+, alternando com gestos relaxantes, para vitalizar a epiderme, reavivar a luminosidade e suavizar os sinais de fadiga. **E Revelar** – O Ritual Éveil à la Mer convida à reconexão ao mundo exterior por embalos suaves. São aplicados o Creme Energisant Regard e o Gel-Creme Vitalizante antipoluição, para que as linhas finas no contorno dos olhos, os papos e as olheiras sejam esbatidas e a epiderme fique protegida do envelhecimento urbano.

Para aumentar a eficácia do tratamento realizado em gabinete, a Thalgo sugere a utilização de alguns produtos em casa, como um sérum ultra-concentrado de espirulina vitalizante e magnésio marinho – **Serum Energisant Detoxifiant**, um creme protector que proporciona uma hidratação duradoura, alisa e reaviva a luminosidade da pele – **Gel-Creme Energisant Anti-Pollution**, um gel para a zona dos olhos que é a mais afectada pela fadiga e que revela os primeiros sinais de envelhecimento – **Soin Énergisant Regard**. Para os períodos em que a fadiga é mais intensa e com sinais expressos na pele, Thalgo propõe uma solução express: o suplemento **Shooter Détox & Énergie** repleto de espirulina orgânica reforçada em magnésio marinho e vitamina C de origem natural que resultam num verdadeiro “impulso” para ajudar a desfatigar a pele e o corpo.



PROFISSIONAIS DE BELEZA

OS TERAPEUTAS DA "ALMA"

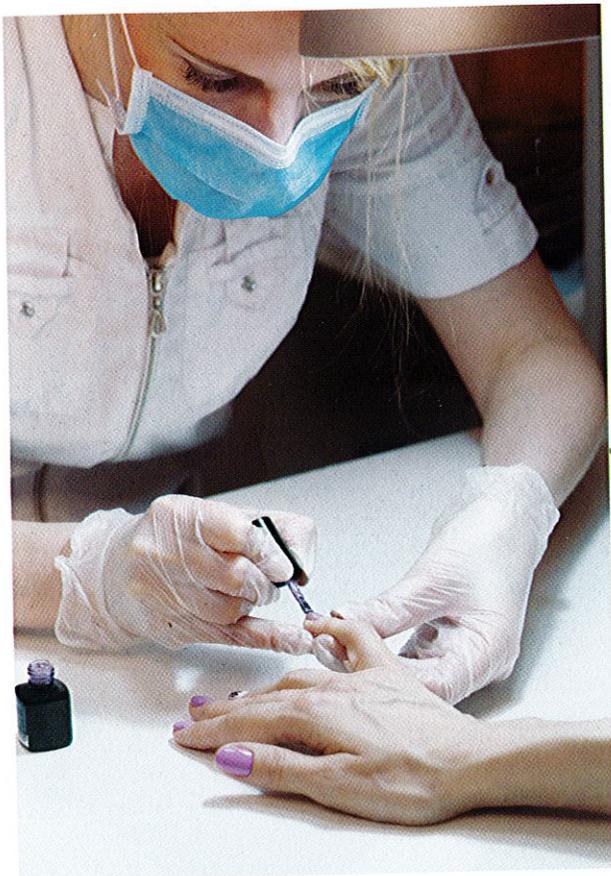
Durante o primeiro confinamento os portugueses reconheceram a importância que os profissionais e serviços do sector da beleza profissional têm na sua auto-estima e consequente bem-estar. Com a impossibilidade de visitarem os cabeleireiros e centros de estética, sentiram-se temporariamente perdidos por deixarem de ter a atenção e cuidados especiais de quem deles sabe tratar. Com a reabertura veio um novo acreditar.

Ao cuidar da beleza, os profissionais do sector são também responsáveis por promover o bem-estar dos clientes. De acordo com Paula Frazão, Coach de Desenvolvimento Pessoal, "a insatisfação com a aparência pode trazer uma série de transtornos e é muitas vezes impeditivo para que as pessoas lidem com problemas simples no dia-a-dia, além de causar frustração, tristeza e depressão". Nesse contexto, os cabeleireiros, esteticistas, barbeiros, maquilhadores e manicures têm a capacidade de interferir positivamente, possibilitando não só que

homens e mulheres façam as "pazes" com a auto-estima, mas também promovendo o seu bem-estar geral. Paula Frazão apelida-os de "terapeutas da alma e do rejuvenescimento" porque contribuem para reforçar o nosso poder interior. "Quando nos sentimos bonitos, não nos sentimos poderosos e mais confiantes para enfrentarmos o mundo?", questiona Paula Frazão. Pois são estes profissionais "que dum forma imediata elevam o nosso ego e nos fazem sentir "belos", por fora e por dentro", responde.

SER SAUDÁVEL E PROMOVER UMA BOA RELAÇÃO COM A AUTO-IMAGEM

Actualmente ser saudável é muito mais do que mera ausência de doença. Ser saudável é sentirmo-nos bem e podermos viver a vida com qualidade e autonomia, em perfeito bem-estar. E os cuidados de beleza fazem parte desta equação enquanto geradores de auto-estima e, consequentemente, de bem-estar. Facto corroborado pela especialista de desenvolvimento pessoal, que refere que "O cuidado que temos



com o nosso corpo é essencial para nos sentirmos bem na “nossa pele” e isso sem dúvida se reflecte na nossa auto-estima. Melhor auto-estima conduz a mais auto-segurança, mais auto-confiança, mais acreditar e uma maior resiliência para enfrentar os desafios da vida”. Há no entanto aqui uma ressalva segundo Paula Frazão “a auto-imagem não é imperativa para se ser saudável, mas antes é imperativa para se sentir saudável e o sentir facilita o chegar ao ser”.

A IMPORTÂNCIA DA BELEZA NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Mas então em que situações é que uma visita aos espaços de beleza têm um objectivo “terapêutico”? Quando a imagem não corresponde à expectativa, quando não nos sentimos bem com o que vemos ao espelho, quando não gostamos dos nossos cabelos, do nosso corpo e da nossa pele isso afecta o nosso humor, aumenta a nossa insegurança e tem impacto na nossa relação com os outros. Algo que se agudiza num situação clinica de “depressão”. Neste contexto, tal como sair de casa, passear, socializar, também cuidar da imagem faz part do processo de recuperação. Por este motivo, na opinião de Paula Frazão “os profissionais de beleza são imprescindíveis neste processo. São eles que reactivam a nossa beleza interior e exterior, nos ajudam a gostarmos ainda mais de nós própria(o)s, estão presentes para nos ouvir, para nos reforçar e nos motivar. São confidentes, mas também conselheiros”.



PAULA FRAZÃO, A “NOSSA” ESPECIALISTA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Apasionada pela área, em 1987 Paula Frazão licenciou-se em Psicologia Clínica, pelo Instituto de Psicologia Aplicada (ISPA). Exerceu na Associação dos Deficientes das Forças Armadas e em diversas clínicas privadas. Posteriormente, decidiu alargar os horizontes e explorar o mundo da Psicologia Organizacional e apostar na vertente da Formação, com a qual tinha tido o primeiro contacto em 1988. É neste contexto, que se cruzou com a Thalgo Portugal, empresa com que tem realizado algumas acções de formação. Entre os muitos temas que desenvolve na qualidade de formadora, com a Thalgo Portugal, Paula Frazão partilha que “a questão do stress foi abordada, em plena pandemia, mas na perspectiva da Gestão Positiva do Stress. Pequenas coisas que podemos fazer, para fazer acontecer o bem-estar e enfrentar da melhor forma os desafios”.

Nos últimos anos teve a oportunidade de se cruzar com o universo do *Coaching*. O que a ajudou a percorrer um caminho que sempre desejou: “dar oportunidade às pessoas de conhecerem outras alternativas sem ser o “trilho” que elas estão neste momento a pisar cheio de pedras, várias com “arestas” que provocam “dor”. Afinal há outras vias bem mais confortáveis”, conta. O seu trabalho enquanto profissional consiste em preparar e dar a possibilidade às pessoas de continuarem a crescer, alargarem os seus horizontes e construir o seu futuro.

in Paula Frazão (Trainer, Coach, Consultant)
f paulafrazaoboostyourempowerment

“
No tratamento duma depressão, o cuidar da imagem pessoal é imprescindível para a recuperação da auto-estima.”

Paula Frazão



Atelier Chiado Hair Salon

O QUE NOS DIZEM OS NÚMEROS

Um estudo realizado pela Universidade Católica Portuguesa em Maio de 2020, revelou que “grande parte dos consumidores portugueses tiveram como prioridade recorrer aos serviços de bem-estar a que estiveram privados durante o período de confinamento”, como cabeleiros e centros de estética. Um facto reforçado pela L’Oréal Portugal, quando divulgou um estudo em que “cerca de 75% das consumidoras declarou ter ido ao cabeleiro após o primeiro confinamento, sobretudo as que continuaram a trabalhar, quer seja a partir de casa ou no local de trabalho. E as consumidoras com 45-54 anos de idade foram, em média, mais vezes ao cabeleiro do que as consumidoras com 18-44 anos.

Mais recentemente, em fevereiro de 2021, outro estudo realizado pela marca durante o segundo confinamento, concluiu que aquando da reabertura, das actividades que as consumidoras mais desejavam fazer, “cerca de 33% respondeu que pretendia ir ao cabeleiro e 10% à manicure”.

A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Se cientificamente ainda não é seguro afirmar que a pandemia e a nova realidade que vivemos veio aumentar o risco de doença mental, é indiscutível que veio abalar o nosso bem-estar. “O confinamento, o isolamento, a crise económica, as alterações acentuadas no estilo de vida, os novos hábitos de vida e de comportamento, a sensação de insegurança provocada pelo vírus e o medo, levaram a que muitos portugueses sentissem muito mais stress.”, explica Paula Frazão. Em simultâneo, com o encerramento dos estabelecimentos do sector da beleza profissional, as pessoas sentiram-se “temporariamente sem saber o que fazer aos cabelos, rosto, corpo, pele, mãos, que deixaram de ter a atenção e cuidados especiais de quem deles sabe tratar”.

DOS SECTORES MAIS PROCURADOS NO PÓS-CONFINAMENTO

No final de cada confinamento, com a reabertura do sector, assistimos a uma corrida aos salões e espaços de beleza. Depois de meses em casa, tristes e cansados, os portugueses sentiram a necessidade de mudar de visual, cuidar de si, melhorar a sua “auto-imagem”, para se sentirem melhor consigo e com os outros. “É como se tivéssemos voltado à vida e a um novo acreditar”, afirma Paula Frazão, que aproveita para deixar um enorme obrigado a todos os profissionais de beleza.