

Men's Health
18

Cuidado pessoal

OS HOMENS ESTÃO MAIS VAIDOSOS?

Numa luta frenética contra os sinais do tempo, o homem parece estar agora mais preocupado com a aparência. Mas será que já se rendeu por completo a uma rotina de cuidado pessoal?

Por Daniela Costa Teixeira

“Você também pode e deve cuidar-se.” Foi assim que há 18 anos a **Men's Health** – pelas palavras da jornalista Fernanda Soares – introduziu o homem no mundo da cosmética moderna. Apesar de em 2001 existir ainda muito ceticismo (e alguma vergonha, sejamos honestos) quanto ao uso de cremes, a verdade é que os homens de hoje já não passam sem cuidados de pele, seja com os que são feitos em casa ou num consultório de dermatologista.

“Os homens continuam vaidosos, mas agora são-no de uma maneira diferente. Durante uns anos, estiveram muito preocupados com o vestuário (a gravata, a camisa, os botões de punho). Agora, preocupam-se com a pele, o cabelo, a silhueta, os pelos. É uma maneira diferente de ser vaidoso”, comenta a dermatologista Vera Torres, do Hospital da Cruz Vermelha, em Lisboa. Mas os homens não são vaidosos apenas porque querem parecer bonitos. Mais do que uma aparência cuidada, querem sobretudo parecer saudáveis e sentirem-se bem na sua própria pele. E é por isso que hoje a depilação é uma das maiores preocupações.

De acordo com Evelina Ruas, dermatologista do Centro Cirúrgico de Coimbra, nos dias que correm, “há uma evolução na procura de cuidados não só a nível cosmético como de procedimentos estéticos. As solicitações hoje não são assim tão diferentes entre homens e mulheres, mas o que eles mais procuram é a depilação”. Em parte, explica a dermatologista Vera Torres, a vontade de depilar “o corpo todo” vem à boleia da mudança de hábitos e não tanto de potenciais tendências estéticas: “Os homens estão mais



recetivos a tratamentos cosméticos do que há uns anos. E também mais recetivos à depilação a laser. Nos homens, a depilação tornou-se uma banalidade, especialmente pela higiene, porque praticam muito mais desporto do que há uns anos."

RUGAS PARA QUE NÃO VOS QUERO

Nesta linha do tempo entre 2001 e 2019 há um aspeto que continua no centro das atenções do homem: o cabelo. Se, por um lado, todos os pelos do corpo são para eliminar, por outro, o que o homem quer é que os fios capilares cresçam... ou, pelo menos, que parem de cair. Com o intuito de "pedir ajuda para a imagem", diz a dermatologista Vera Torres, os homens "preocupam-se muito com a queda de cabelo, a alopecia androgenética", acabando por procurar um especialista para a escolha do melhor champô, mas também para todos os tratamentos em clínica que possam ajudar a travar este drama comum e que tanto afeta a autoestima.

Mas se a calvície é uma preocupação que acompanha o sexo masculino há já 18 anos (ou mais), agora são as rugas um dos principais alvos a abater - e é aqui que entram os cosméticos especializados na rotina de cuidado pessoal do homem. Diz a dermatologista Evelina Ruas diz que "há também procura no que diz respeito à aplicação de produtos tópicos com a diminuição dos sinais de envelhecimento a nível de rugas ou de manchas". A adoção de uma rotina de cuidado pessoal - e que vai muito além do simples hábito de lavar o rosto, barbeá-lo e aplicar um after-shave - é já um hábito enraizado no dia-a-dia do homem, que agora usa um creme hidratante de dia (ou outro que respeite o seu tipo de pele e respetivas necessidades), um creme de contorno de olhos e, quem sabe, até uma máscara semanal. E há quem vá mais longe. Segundo Vera Torres, alguns homens não se ficam apenas pela rotina de beleza feita em casa. Hoje, procuram também "aconselhamento para tratamento de rugas nos cantos dos olhos e da testa, acabando por ser tratados com botulínica toxina e por fazer preenchimentos com ácido hialurónico quando acham que estão muito cansados. Na verdade, usam botox para disfarçar rugas e atenuar rugas".

Mas há mais. A par da vontade de travar o envelhecimento, os homens querem atingir a sua melhor forma física. A alimentação e o desporto são os principais aliados, mas alguns chegam mesmo a intensificar o processo e, para isso, diz a dermatologista Vera Torres, "pedem aconselhamento para perder peso, para reduzir gordura localizada e para reafirmação da tonicidade do corpo". Aqui, são os procedimentos à base de radiofrequência e cavitação e os tratamentos de drenagem linfática os mais procurados pelo sexo masculino, continua a especialista, salientando que, na prática, os homens estão agora mais interessados em "todos os tratamentos relacionados com a tonificação do corpo e redução da gordura localizada para conseguirem uma silhueta mais elegante". ■

QUE CUIDADOS TÊM OS PORTUGUESES COM A PELE?

Que o homem português é vaidoso, poucas ou nenhuma dúvida restam. Mas, na verdade, como é que cuidam da pele?

SEM CONTAR COM O DUCHE, QUANTO TEMPO DEDICA AO SEU CORPO TODAS AS MANHÃS?

56%	36%	5%
10 a 15 minutos	5 minutos	+ de 20 minutos

ALÉM DO CHAMPÔ, DENTÍFRICO E DESODORIZANTE, QUANTOS PRODUTOS DE CUIDADO PESSOAL USA?

31% 1	21% 3
22% 2	19% 4 ou mais

A QUE PARTES DO CORPO DEDICA MAIORES CUIDADOS?

70% Rosto	12% Todo o corpo
17% Mãos	

QUE PELOS COSTUMA APARAR REGULARMENTE?

66% Pelos púbicos	42% Pelos das orelhas e nariz
57% Cabelo	(possibilidade de mais do que uma resposta)
54% Pelos das axilas	

USA ALGUM PRODUTO OU FAZ ALGUM TRATAMENTO CONTRA A CALVÍCIO?

54% Não, não preciso	10% Sim, é melhor prevenir do que remediar
26% Não, apesar de já começar a precisar	8% Sim, é mesmo preciso

QUAIS SÃO AS TÉCNICAS DE CUIDADO PESSOAL QUE MAIS LHE INTERESSARIAM?

57% Reduzir a gordura abdominal	do envelhecimento
52% Reduzir os efeitos	43% Acabar com os pelos (possibilidade de mais do que uma resposta)

POR QUE MOTIVOS CUIDA DO SEU ASPETO?

91% Para me sentir bem comigo mesmo	14% Para causar boa impressão no trabalho
24% Para causar boa impressão às mulheres	(possibilidade de mais do que uma resposta)

DESTES PRODUTOS, QUAIS OS QUE UTILIZA NA ROTINA DE CUIDADO DIÁRIO?

82% Creme hidratante	antifadiga
35% Esfoliante/gel de limpeza	28% Contorno de olhos/Antioleiras
31% Creme antirrugas/	(possibilidade de mais do que uma resposta)

QUANTO GASTA POR MÊS EM PRODUTOS DE CUIDADO PESSOAL?

57% Até 20€	7% 70€
29% Até 50€	5% 150€ ou mais

COMPRA OS SEUS PRÓPRIOS PRODUTOS DE CUIDADO PESSOAL?

89% Sim	11% Não
---------	---------

A QUEM PREFERE RECORRER PARA RECEBER CONSELHOS DE CUIDADO PESSOAL?

52% Revistas	24% Namorada/esposa
31% Dermatologista	