



Apesar de nunca ter experimentado as maravilhas do Therma Cool, Ana Afonso confessa que, quando necessitar, não terá qualquer problema em fazê-lo, aliás, a manequim e atriz já recorreu à cirurgia plástica nomeadamente, para fazer uma mamoplastia

► processo é a melhor maneira de conseguirmos defender-nos dos mesmos e preservar a juventude da pele:

## Sol

Este é o grande inimigo da pele. Cerca de 80% dos sinais de envelhecimento resultam da acção dos raios ultravioleta sobre a epiderme, aliás, são precisamente as partes do corpo que habitualmente estão mais expostas ao sol que mais cedo apresentam rugas e flacidez. Um bom protector solar é ideal para evitar as consequências da exposição solar, mesmo no Inverno.

## Tabaco

O alcatrão e a nicotina que se entranham na pele impedem-na de respirar. Além disso, ao puxar fumo de um cigarro, a boca contrai-se, formando vincos em torno dos lábios. Ao fim de um certo tempo a repetir este gesto, os vincos tornam-se permanentes.

## Poluição

Sendo um agente quase impossível de evitar, a higiene da pele torna-se fundamental para reduzir os efeitos da poluição.

## Clima

No Inverno, as baixas temperaturas contribuem para a desidratação da pele, que perde elasticidade.

## Radicais livres

Os radicais livres são moléculas de oxigénio que oxidam as células de todo o organismo, provocando o seu envelhecimento. Existentes no próprio ar, não existe maneira de nos defendermos deles. No entanto, existem vitaminas antioxidantes que atenuam o seu efeito.

Além destes conselhos, convém lembrar que uma boa noite de sono pode fazer milagres, pois é nessa altura que a pele se regenera. Uma vida descontraída e alegre também ajuda. As preocupações reflectem-se no rosto e deixam marcas para toda a vida.

De resto, uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e sais minerais, é essencial, a par da ingestão de 1 a 2 litros de água por dia. ●

Texto: Patrícia Teixeira; Fotos: Vasco Ludgero

