

Cátia Vilas Boas



O QUE A *skin* QUER



Aprende a
cuidar da tua pele
de uma forma
descomplicada!



ARENA

AVISO

Este livro retrata a minha história com a acne, e toda a jornada em busca do autocuidado e amor-próprio. Não tem como objetivo realizar diagnósticos ou auxiliar na automedicação, assim como não substitui o aconselhamento médico.

*Para que a tua pele nunca mais seja
um motivo de vergonha, mas se torne o
símbolo da tua coragem, resiliência,
compaixão e amor-próprio.*

PREFÁCIO

Eu e a Cátia temos uma paixão em comum — o cuidado da pele. Aliás, não só isso, mas a de informar, instruir e tentar ajudar outros a aprender a cuidar dela. Quando me convidou a escrever este prefácio, aceitei de imediato. É com muita honra que o faço. Conheci a Cátia através de uma amiga em comum e denotei imediatamente a sua alegria, personalidade forte e determinação. Agora tenho o prazer de também ser a sua médica de medicina estética. Conversamos bastante sobre dermocosmética e aprendemos muito uma com a outra.

A Cátia é uma influenciadora diferenciada na área de *skincare*. Na sua página do Instagram, encontro uma transparência rara nas suas sugestões e dicas e, a meu ver, uma forma leve e até divertida de aceitar e entender que a maioria das pessoas não tem uma pele considerada perfeita durante a maior parte da sua vida, seja qual for a razão. A definição de pele normal é extremamente subjetiva. Para além disso, vejo na Cátia uma vontade real de publicar informação prática e baseada na ciência, de forma a ajudar os seus seguidores a compreender a base de uma rotina de *skincare* cuidada e a incorporar produtos de tratamento para combater a acne, hiperpigmentações, sinais de envelhecimento, entre muitos outros.

E que sorte a nossa, termos agora tudo isso neste livro! Aqui encontram não só um guia de *skincare*, ou uma reflexão de como a sociedade e nós mesmos vemos e julgamos a nossa pele, ou um resumo com base científica dos

componentes utilizados nos dermocosméticos, mas tudo isso, num só livro! Este livro não é destinado a ninguém em específico, é para TODOS!

Para todos os que apresentam, no momento, algum problema de pele e para todos os que, atualmente, não sofrem de nenhuma irregularidade cutânea. Sim, porque os cuidados de pele, como vão entender pelas palavras da Cátia, não são só para quando ela nos pede socorro. Devem ser constantes, contínuos e adequados à fase que a nossa pele atravessa. Este livro é para quem se considera iniciante, intermédio ou avançado no que diz respeito a cuidados de pele — há sempre algo a aprender!

A forma genuína, responsável e acessível como a Cátia escreveu toda a informação que encontram neste livro é necessária e essencial para entendermos como devemos cuidar da nossa pele. É um livro para pensar, refletir, para aprender e adquirir conhecimento, para sublinhar e tirar apontamentos, para ler e reler, para ajudar e ser ajudado. É de valor indiscutível e indispensável.

Dra. Ana Marques
(Medicina estética)

PREFÁCIO

Não me lembro bem quando comecei a seguir a Cátia no Instagram e acho que é sempre assim com as pessoas que mais me marcam, parece que a forma como se cruzam na minha vida tem sempre uma fluidez diferente. Como se tivesse mesmo de ser. E não dava para evitar que alguém como a Cátia me cativasse. Acho que a neutralidade corporal é algo que nos une: eu aprendi a gostar de mim para além do meu corpo e a Cátia aprendeu a gostar dela para além da acne, mas foi nessa dor mais profunda — tão inculcida pela sociedade — que quase nos privámos de nós mesmas. Hoje é sem dúvida um privilégio conseguirmos gostar de nós, do nosso corpo, da nossa pele, da nossa inocência e liberdade mesmo com todas as suas imperfeições.

Imperfeições ou características? Quem define o que é perfeito ou imperfeito? E desde quando o nosso valor tem de ser colocado em causa porque temos poros inflamados, *frizz* no cabelo ou uns quilos a mais? Só mesmo quem tem um espírito verdadeiramente disruptivo consegue olhar para além deste preconceito que nos é inculcido desde pequeninos, porque tudo o que fuja de um corpo padrão, uma pele e cabelos lisos NÃO é menos profissional, menos capaz nem menos valioso. E tanto eu como a Cátia vibrámos nessa linha: a da aceitação para cuidar. A do enfrentar a realidade e deixar de remar contra nós mesmas. E assim aprendemos a cuidar de nós, a estender o amor que tanto damos aos nossos, a nós próprias. Mas mais importante que isso, ao nosso ritmo.

Neste tipo de jornadas de reencontro, como gosto de lhes chamar, o grande desafio é perder o medo de estar sozinha, de ficar sozinha. Principalmente para quem tanto depende da opinião alheia e só sente aquele quentinho de alívio quando agradamos aos outros. Mas sejamos sinceros, quem vibra amor, nunca estará desamparado e quem é que se conhece realmente se nunca conviveu consigo mesma? Quem nunca se deu a oportunidade de se conhecer sem as vozes externas? Perder esse medo é revolucionário, não só na relação que tens contigo mesma, mas também com os outros. Amizades mudam, interesses mudam, as conversas mudam. O que te alimenta a alma não é mais o que atafulha o ego, mas sim o que te faz lançar um sorriso antes que te apercebas dele. Foi assim que percebi que somos tão mais do que a nossa pele e o tamanho do nosso corpo. Foi assim que passei a falar mais de como os nossos corpos são fascinantes por tanto carregarem o «peso» da nossa saúde mental para nos protegerem em vez de apontar o dedo à nova borbulha porque andamos a comer manteiga a mais.

Hoje reviro os olhos a comentários aleatórios e não solicitados ao corpo alheio, mas também eu já observei o mundo com um olhar bem mais preconceituoso e achava que não era assim tão grave. Mas alimentar o ódio próprio (nosso e dos outros) é sim, grave e muito prejudicial para a saúde pública. A autoestima é o nosso combustível diário, é o nosso motor para conseguirmos libertarmo-nos das máscaras e vivermos a nossa própria liberdade. É saúde mental. É a diferença de usar a maquilhagem para nos esconder ou para realçar a nossa beleza natural. É a diferença entre emagrecer com dietas loucas e medicamentos ou tomar decisões diárias para hábitos de vida sustentáveis. É a diferença entre ser silenciada num meio que nunca nos vai aceitar ou ser vocal num meio onde sou amada por quem sou. É meu desejo que cada vez mais pessoas aprendam a amar-se sem ser em detrimento de outras pessoas. Que aprendam a cuidar-se com especialistas empáticos e humanos sem nunca desvalorizarem as suas necessidades.

Não me lembro do momento em que te vi, mas nunca esquecerei o teu carisma e o quanto a tua jornada de reencontro te trouxe tanto brilho e potenciou o teu carisma! Obrigada, Cátia, por um dia te predisporeres a amar-te para além da tua pele e por contribuíres tanto para mudar mentalidades,

ao trazeres ao de cima tanto o conhecimento como a compaixão com o teu trabalho e com este livro. És mais uma prova de que o amor só pode curar.

Catarina Corujo

(Ativista pela neutralidade corporal e autora do livro *Bem Me Quero*)

PREFÁCIO

Complicado é o assunto. Mas a Cátia... descomplica o complicado. Sempre priorizei o autocuidado, mas se a Cátia de hoje soubesse o que já fiz à minha pele, benzia-se e fazia um retiro espiritual para tentar esquecer os males provocados. Foi por volta dos 20 — ó tempo, volta para trás! — que percebi a importância e o impacto que a saúde da pele tinha na minha autoestima e na minha profissão. E mais do que «tratar», o que sempre quis foi «prevenir». E sim, falo principalmente das rugas, embora saiba que não as podemos evitar (mas cá entre nós, podemos atrasá-las com elegância *piscadela de olho*). Entretanto, o tema tornou-se uma paixão e, quanto mais lia mais consumia... mais queria saber. E foi aí que encontrei a Cátia.

E agora aqui estou eu, a escrever um prefácio de um livro dela (Cátia, um livro teu, mulher! **inserir gritos aqui**). Posso resumi-lo como um ABC da pele. Um guia de cuidados feito por alguém que trata o tema com muito profissionalismo e com dicas, conselhos e *insights* de vários anos de experiência.

Aviso de amigo: peguem no bloco de notas ou num marcador.

Ah, e partilhem. Partilhar o bem é uma forma de amor.

Paulo Sousa

(Cantor, influencer & skincare lover)



OS MEUS

PROBLEMAS DE PELE

NÃO DIZEM NADA

SOBRE MIM,

NEM SOBRE A MINHA

BELEZA OU VALOR!

[@catiavilas.boas](https://www.instagram.com/catiavilas.boas)

GUIAR DA PELE É UM ATO DE AMOR



É o maior órgão do corpo humano mas, apesar desse estatuto, é muitas vezes ignorado e relegado para uma posição secundária. Com este livro, Cátia Vilas Boas ajuda-te a compreender o que a tua pele quer, e a implementar uma rotina de cuidados que funcione para ti.

Baseado na experiência da autora, e numa linguagem acessível e descomplicada, este livro é dirigido a todas as idades e a todos os géneros — afinal, todos temos pele. Entre inúmeras informações importantes, ficarás a saber as respostas a perguntas como:

- Qualquer produto serve para lavar o rosto?
- Os sulfatos fazem mal à pele?
- Um produto que não faz espuma limpa bem o rosto?
- Os homens devem usar produtos específicos para o seu género?
- Os produtos naturais são melhores e mais seguros?
- O ácido hialorónico reduz mesmo as rugas?
- Existe bronzado saudável?

Com *quizzes* para descobrires o teu tipo de pele, etapas para estabeleceres a melhor rotina para ti, respostas às dúvidas mais frequentes e a desconstrução de alguns mitos, este livro vai ajudar-te a obter uma pele saudável e bonita.

DÁ À TUA SKIN O QUE ELA QUER



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897874024



9 789897 874024 >