

# ESPECIALISTAS RECOMENDAM ROTINA DE AUTOUIDADO



*Com salões e academias fechadas o conceito 'it yourself' está em alta.*

*Com o isolamento social que dura mais de 60 dias, a preocupação com a saúde e o bem-estar físico e mental deve estar na prioridade das pessoas. Esse é o alerta de psicólogos, que recomendam uma rotina de autocuidado para manter a mente sã em um corpo sã. Com o fim das aparições públicas, muita gente passou dias de pijama e não viu mais motivos para usar itens como maquiagem e perfume.*

*Para a coordenadora dos cursos de pós-graduação do Centro Universitário Una, a psicóloga Andréia Barreto, a saúde mental tem total relação com autocuidado e autoestima. "Para algumas pessoas, o fato de estarmos sem acesso a salões de beleza, barbearias e afins, é motivo para não se cuidar e a falta de cuidado com o corpo físico afeta o corpo psíquico", diz.*

*Segundo a especialista, a preocupação com o excesso de estresse causado pelos momentos de incerteza, poderá se agravar com a retomada da rotina, que aos poucos vai acontecendo nas cidades. "Vivemos tempos de dúvidas e incertezas de como será a movimentação e as nossas vidas", pondera.*

*Separar um pequeno momento do dia para cuidar de si é fundamental. Cuidar da alimentação, fazer atividades físicas, cuidar das unhas, dos cabelos e da pele, como usar o hidratante favorito para dormir faz bem não só para o corpo, mas também para a mente.*

*Segundo Vanessa Machado, gerente da categoria de cuidados pessoais do Boticário, a pandemia proporcionou a retomada de hábitos deixados de lado nos últimos anos. Com o comércio fechado em diversos municípios, inclusive salões e barbearias, muitas pessoas aderiram ao conceito "do it yourself". Os cuidados com pele, cabelos e unhas estão sendo feitos por conta própria em suas casas.*

*"Os produtos de cuidados pessoais passaram a ser protagonistas na nova rotina da população. E essa realidade reforça a importância do autocuidado, trazendo mais amor próprio e leveza para os rituais diários" conclui Vanessa.*

Foto: Divulgação / O Boticário

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/1372/especialistas-recomendam-rotina-de-autocuidado> em 29/06/2026 05:22