

COSMETICOREXIA

**Quando a aparência, os cosméticos e o autocuidado
começam a ocupar espaço demais**

Distribuição interna - Leve este material com você

**Nem todo excesso
parece exagero no começo**

O que é cosmeticorexia?

Cosmeticorexia é o nome usado para descrever quando a relação com cosméticos, aparência e autocuidado começa a ficar excessiva, rígida ou cansativa.

Muitas vezes, isso começa de maneira sutil: com maior comparação e mais checagem, mais produtos e menos liberdade para ficar em paz com a própria aparência, sem cobranças.



Isso pode aparecer como:

- Pensar demais na pele ou na aparência;
- Sentir que nunca está "bom o suficiente";
- Ficar ansiosa(o) quando não segue a rotina;
- Comprar por urgência, frustração ou comparação;
- Depender demais da aparência para se sentir bem.

Quando o cuidado deixa de ser leve

Cuidar da aparência pode ser algo positivo. O problema aparece quando a rotina deixa de ser escolha e passa a funcionar como obrigação, pressão, comparação ou cobrança.



Quando isso acontece, a aparência pode começar a pesar mais no humor e no dia a dia do que no próprio bem-estar.

Vale prestar atenção se:

- Sua aparência começa a comandar seu humor;
- Você sente culpa quando não segue sua rotina;
- A comparação com outras pessoas vira hábito;
- O espelho ou a câmera ocupam espaço demais;
- O tema começa a cansar sua cabeça.

Se esse tema fez sentido para você

Você pode começar conhecendo mais sobre cosmeticorexia, explorando conteúdos, acessando site e o quiz de autoavaliação

Às vezes, reconhecer o tema já é o começo do cuidado.

O site Cosmeticorexia reúne informação, quiz, curso e atendimento psicológico para ampliar a conscientização sobre esse tema.

A NOVA Cosméticos também acredita que beleza e cuidado podem caminhar com informação, responsabilidade e saúde mental.

NOVA

Acesse o site e faça o quiz!



nova.com.br

cosmeticorexia.com.br/nova-cosmeticos