

# 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**