

boa forma

AGOSTO • 2022

Fernanda
Motta





BUMBUM CARE: **o skincare para** **glúteos lisinhos**

De cremes a tratamentos clínicos, veja as últimas novidades para o bumbum dos sonhos

por Larissa Serpa



Treino, alimentação... tudo isso é ótimo (e indispensável) se você quer aquele bumbum lisinho. Mas, enquanto essas duas abordagens tratam a gordura e musculatura da região, tem um terceiro tecido que não pode ficar de fora: a pele. É pensando nisso que se criou o conceito de Bumbum Care, que já viralizou como trend nas mídias sociais e já tomou o mercado de cosméticos e procedimentos clínicos. Trata-se de cuidados e tratamentos voltados para tratar a pele do bumbum -- e nós te explicamos por que isso é necessário.

A IMPORTÂNCIA DE TRATAR A PARTE CUTÂNEA

• evitar (e até reverter) a flacidez

“O glúteo não está livre da ação do tempo e do estilo de vida, assim como todas as partes do corpo. Por isso, o Bumbum Care se tornou tão indispensável na rotina das pessoas”, salienta **Natasha Ramos**, farmacêutica especialista em glúteos, mais conhecida como **Dra. Bumbum**.



Ao tratar a musculatura e camada de gordura, você consegue, sim, ter um bumbum muito mais redondinho mas, com a idade, a perda de colágeno na pele se torna inevitável. Logo, mesmo se sua rotina na academia está em dia, o tecido cutâneo que envolve esse músculo vai ficar cada dia mais fraco, diminuindo a capacidade de suporte e deixando o bumbum mais caído, caso você não cuide dessa pele ao mesmo tempo em que cuida das outras camadas.



• **xô, espinhas e foliculite**

Você já deve ter percebido algumas bolinhas vermelhas elevadas na sua pele bem na área dos pelos. Muito comum na região do bumbum, esse "probleminha" é conhecido como foliculite, uma inflamação ou infecção que pode afetar um ou mais folículos piloso, de acordo com a **Academia Americana de Dermatologia**. Assim como a acne, ela é causada por bactérias ou fungos e manter o skincare da região -- que pode ser facilmente contaminada pela proximidade com ânus, por exemplo -- em dia evita que esses problemas surjam.

• **autocuidado em dia**

Os cuidados com o bumbum, como qualquer rotina de beleza, têm um impacto positivo também na mente, reforça Natasha. E aqui estamos falando não só dos tratamentos mas também daquele momento pós-banho em que você se dedica a cuidar da sua pele. "O importante é que seja algo feito com carinho, de você para você. E manter uma rotina de self care pode ser mais simples do que muitas pessoas imaginam. Existem cuidados que po-



dem ser adotados até mesmo em casa e que fazem bastante diferença para a autoestima e o bem-estar”, garante a médica **Dra. Aline Caniçais**, especialista Fisioterapeuta Dermatofuncional da HTM Eletrônica (indústria de desenvolvimento de equipamentos eletromédicos e estéticos). Além disso, cuidar do bumbum lhe dá confiança para exibi-lo -- ou simplesmente se sentir bem enquanto olha para ele no espelho.

COMO FAZER UM BOM BUMBUM CARE

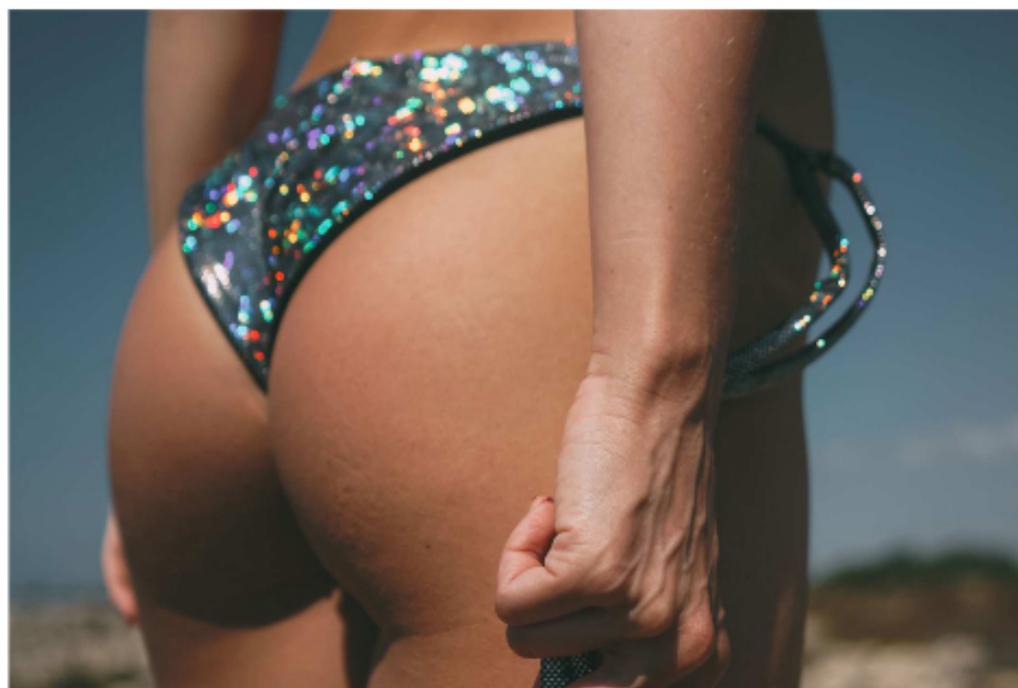


Os cuidados diários precisam começar de dentro para fora. Uma dieta saudável, a realização de exercícios físicos e atitudes simples, como tomar água e manter uma roti-



na de sono regulada, são super necessários para um bumbum bonito”, explica Dra. Bumbum. Uma alimentação saudável (com pouca ingestão de açúcares, que inflamam a pele), a ingestão da quantidade de água adequada e o ato de dormir de 6 a 8 horas ininterruptas por noite vão fornecer às suas células da pele o ambiente e os nutrientes que elas necessitam para deixar a derme do bumbum em dia. Mas os cuidados de fora pra dentro também importam.

ESFOLIAÇÃO



A esfoliação é essencial para deixar o skincare do bumbum em dia, especialmente porque



de skincare até mesmo diariamente -- e não somente quando sentir necessidade, como costuma acontecer com os esfoliantes físicos. Para quem possui espinhas na região, indica-se produtos com o ativo ácido salicílico. Já, para quem procura rejuvenescer a pele, o ácido glicólico é mais indicado. Os dois podem, sim, ser utilizados no bumbum, mas é necessário a indicação e acompanhamento com um dermatologista.

CREMES

O bumbum é, de fato, uma região que fica bastante ocluída e sofre muita tração, seja pelas roupas que usamos, seja pelo contato com diferentes superfícies ao longo do dia, como cadeiras, bancos e camas. Assim, é natural que ela termine mais áspera e propensa a algumas condições de pele como acne e perda de firmeza. Por isso, o uso de cremes para região é essencial para manter a hidratação. Isso faz com que as células se renovem mais rapidamente (eliminando espinhas) e retarda a perda do colágeno da pele (garantindo firmeza por mais tempo).





As máscaras para bumbum funcionam?

De acordo com a dermatologista Dra. Mônica Aribi, as máscaras de tratamento têm como objetivo deixar a pele mais lisinha e livre de asperezas. "O uso de máscaras nessa região traz como benefício desobstruir os poros e tratar de forma mais eficiente esses problemas", diz a Dra. Mônica. Mas os tratamentos com máscaras, assim como acontece para a pele do rosto, são mais superficiais. Para resultados mais eficazes, é necessária a avaliação de um dermatologista para que ele possa indicar até mesmo tratamentos clínicos para o problema específico, como lasers para tratar manchas de acne, por exemplo.

