

VIVER MELHOR



POR FERNANDO TORRES

Fonte da juventude

Rugas, marcas e flacidez fatalmente chegarão até você, mais cedo ou mais tarde. O jeito é recorrer às várias alternativas da dermatologia para reduzir os sinais de envelhecimento desde o início. Mas não basta apenas usar loções *antiaging* miraculosas. “Em geral, os cremes fazem parte do tratamento de manutenção, mas são menos eficazes quando comparados aos procedimentos específicos”, afirma a dermatologista Eveline Bartels. Aprenda com ela a reconhecer o seu problema e como contorná-lo:

MANCHAS

- **Senis (claras ou escuras) e sardas:** Tendem a ser cumulativas pelo efeito do sol e envelhecimento. Respondem melhor à luz pulsada e ao laser. Tenha como aliados cremes clareadores à base de hidroquinona
- **Melasma:** Vão e voltam com frequência. O procedimento mais indicado é o *peeling*. Para manter o resultado, use cremes clareadores sem interrupção e filtro solar FPS 50 de três em três horas

RUGAS

- **De expressão:** A toxina botulínica consegue reduzir pequenos pés de galinha e linhas de preocupação; já o laser, marcas mais profundas. Quanto mais cedo o tratamento, melhor. “Invista em cremes à base de vitamina C e ácido glicólico, de preferência, sem óleo, para evitar acne”, orienta Eveline
- **De flacidez:** A perda de colágeno causa o inconveniente bigode chinês em torno dos lábios. O tratamento passa por preenchimentos faciais, laser fracionado e *lifting*. Hidrate a pele durante o dia e use géis à base de ácido retinoico à noite

PERDA DO CONTORNO FACIAL

- Acompanha a flacidez, acentuada pela queda dos músculos, das bolsas de gordura e da absorção óssea. *Lifting* ou preenchimentos mais profundos repõem o volume da face. Os cremes até existem, mas não funcionam

VEIAS APARENTES

- **Grossas e azuladas:** Provocadas pela perda de sustentação da pele, pioram com doenças cardiovasculares, como pressão alta. “Plásticas e laser específico são os procedimentos indicados” diz Eveline. Esqueça os cremes
- **Finas e avermelhadas:** Frequentes na base do nariz, podem surgir a partir do uso indiscriminado e contínuo de ácido retinoico. Para tratar, escolha entre *lifting*, luz pulsada e laser. Cremes calmantes, à base de sulfacetamida de sódio e alantoína, ajudam a manter o efeito

OLHEIRAS

- **Flácidas:** O excesso de pele e a frouxidão as deixa incómodas e a toxina botulínica. A saída é a blefaroplastia [plástica nas pálpebras] ou o laser fracionado. Para completar, use cremes com efeito tensor para a área dos olhos
- **Escuras ou pigmentadas:** Hereditárias, criam expressão de cansaço ou sono. Ataque-as com luz pulsada ou laser. No dia a dia, aplique cremes clareadores suaves, à base de cafeína, vitamina C, ácido kójico ou ácido fítico
- **Profundas:** Efeito olho fundo. O preenchimento repõe o volume e resolve bem o problema. Hidratantes podem ser úteis
- **Salientes ou em bolsas:** A gordurinha piora com a idade, devido ao relaxamento do músculo da pálpebra. Mais uma vez, a indicação é a blefaroplastia e, em alguns casos, o preenchimento. Valorize cremes à base de cafeína e *coffee berry*, com efeito antioxidante



Consultoria: Dermatologista Eveline Bartels, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Delivery verde

Sementes de girassol, pepino, maçã, cenoura, couve, salsa e hortelã. Com algumas variações, essa é a receita básica do famoso suco verde ou de clorofila. Antioxidante, a bebida ajuda a

André Fossati



fortalecer o sistema imunológico, aumenta a energia e disposição e tem efeito diurético. “De preferência, deve ser tomada todos os dias em jejum, logo após o preparo, para ampliar os resultados”, ensina **Alexandra Soares**, que desde o fim do ano passado oferece serviço *delivery* de suco verde em Belo Horizonte, parecido com assinatura de jornal. “Entregamos um copo de 500 ml de segunda a sexta, em qualquer lugar da cidade.” Para assinar, escreva para nutrisucoverde@gmail.com.

Alongar: sim ou não ...

Estudo da Universidade George Washington [EUA] estimula o debate sobre o impacto dos alongamentos antes da atividade física. A pesquisa diz que o efeito não evita contusões, mas a questão é controversa. “Não há evidências que se alongar antes de exercícios prolongados e de baixa intensidade, como a corrida, tenha efeito preventivo. Mas, em atividades explosivas, como hipertrofia e corridas curtas, acredito que a prática possa, sim, precaver lesões”, opina o professor de Educação Física da UFMG Luciano Prado, doutor em Fisiologia do Exercício. E agora? Fique com a sugestão do especialista: “Faça alongamentos leves e orientados, que não entrem na zona de desconforto.”



Fotos: SXC

A SEMANA

- » Pesquisa no Brasil, Peru e EUA detecta vírus HPV em 50% dos homens
- » Beber mais de 355 ml de refrigerante por dia aumenta a pressão arterial
- » Sedentários têm mais probabilidade de desenvolver câncer de intestino

Fontes: Instituto Ludwig (São Paulo), Escola de Saúde Pública do Imperial College (Londres); Faculdade de Medicina da Universidade Washington de St Louis (Missouri, EUA)

Benefícios para a empresa, benefícios para o colaborador.



extinctionofdesign.com

Saiba todas as vantagens que os **CARTÕES DE BENEFÍCIOS ECX CARD** têm a oferecer a sua empresa: **31 4501 4502 :: www.ex.com.br**

ECX
CARD

