



Todas as mulheres em UMA

On line EDITORA

amOR & SEXO
TÁTICAS
INFALÍVEIS
PARA SER
MAIS FELIZ

Veja como
DETONAR
FLACIDEZ,
GORDURA
E CELULITE

especial moda

530 IDEIAS
de VESTIDOS, BIQUÍNIS, MAIÔS,
BOLSAS, CHAPÉUS, SANDÁLIAS...

Nutricosméticos
Eles podem deixar sua PELE, seu CABELO e até suas UNHAS radiantes

VENÇA EM 2014!
Turbine seu currículo e conquiste a melhor oportunidade da sua vida

Realização perfeita

Sinta-se plena, mesmo não sendo 100% em tudo

Desfile de tendências
Confira o que rolou de melhor no SPFW

ISSN 1538-465X EDIÇÃO 147 R\$ 9,90
9 775519 465051 03147

BELEZA

Ainda dá tempo!

Desesperada porque seu corpo não está como gostaria? Calma, pois nós reviramos clínicas e consultórios atrás de tratamentos que dão resultados rápidos. A seleção de ouro está aqui!

Por Shâmia Salem

Antes de qualquer coisa, vamos combinar que milagre não existe: mesmo investindo em tratamentos estéticos, você não vai ficar sequinha e curvilínea se não controlar a boquinha nervosa, malhar com regularidade e fizer o número indicado de sessões do aparelho. "A quantidade de aplicações e o intervalo entre elas são calculados de acordo com o tempo de que o organismo necessita para reagir aos estímulos. Por isso, não adianta fazer menos nem mais", esclarece a dermatologista Marcela Studart, do Rio de Janeiro, especialista em dermatocosmiatria e medicina estética. Durante esse processo, a alimentação tem papel fundamental. Afinal, pouco adianta o ultrassom destruir as células de gordura se você se jogar em hambúrguer e refrigerante logo depois. O ideal é dar adeus aos doces, aos refrigerantes (inclusive os sem calorias), às frituras e aos excessos de carboidrato, como pão, macarrão, arroz, bolo e tudo mais feito com farinha branca – não que a integral esteja liberada, mas ela é a melhor pedida por ser rica em fibras, otimizar o funcionamento do intestino e saciar o apetite. "A água também deve ser sua grande aliada. Isso porque ela ajuda a eliminar toxinas, o que potencializa o efeito dos aparelhos estéticos", lembra a nutricionista Marilize Tamanine, de Curitiba (PR). Dado o recado, agora é escolher a técnica que vai realizar o seu sonho de vestir o biquíni, e com segurança! ☺

32



UMA 33

BELEZA

Resultado em 1 dia

Você quer atacar a flacidez no rosto e no pescoço.

Você vai amar o Ulthera, um ultrassom microfocado que ignora as camadas superficiais da pele para aquecer apenas as mais profundas. Ação esperta, pois é ali que estão as fibras de colágeno, que são estimuladas pelo aparelho a multiplicar-se e dar mais sustentação à pele. "Esse incentivo se prolonga por até três meses", conta a dermatologista Marcela Studart.

Para ter resultado: basta fazer uma sessão por ano. "Essa única aplicação é suficiente para levantar as sobrancelhas, reposicionar as maçãs do rosto e até definir melhor o ângulo da mandíbula, todas áreas diretamente associadas à juventude", diz a médica.

Preço da beleza: a partir de R\$ 3 mil* cada sessão, que pode chegar a R\$ 8 mil* se for feita no rosto todo e no pescoço. Na hora, a aplicação causa uma leve ardência e vermelhidão no local tratado, e isso pode durar até um dia.

Resultado a partir de 1º dia

Você quer bater na gordura e na celulite ao mesmo tempo.

Você vai amar o Galeno Sculptor, que combina várias tecnologias. A criolipólise usa um método congelador da gordura para reduzir definitivamente o número de células gordurosas, enquanto que, para atacar a celulite, há o RF multifocal com o ultrassom, que promovem a drenagem linfática. "O efeito é distinto tanto na gordura dura quanto na mole do abdômen, das costas ou dos culotes, e nas celulites moderadas até as intensas, sejam elas na parte de trás ou da frente das coxas, ou no bumbum", avisa o dermatologista Abdo Salomão Junior, da clínica que leva seu nome, em Guaxupé, Minas Gerais.

Para ter resultado: é preciso fazer só uma sessão para a gordura e, na celulite, de seis a oito, sendo uma por semana.

Preço da beleza: a partir de R\$ 1,5 mil* por sessão de criolipólise (contra a gordura localizada) e R\$ 300* para a tecnologia anticelulite. Ambas podem deixar a região avermelhada por algumas horas e com pequenos hematomas por cerca de cinco dias.

Resultado a partir de 4 semanas

Você quer diminuir a barriga.

Você vai amar o MedContour. A explicação está no ultrassom, que combina alta e baixa frequência associadas ao vácuo, que combina alta e baixa frequência associadas ao vácuo. Não entendeu? "O vácuo suga a pele, aproximando a gordura ainda mais dos disparos de energia, que são mais pontuais na destruição das células gordurosas. E isso vale até para quem está

acima do peso", conta o dermatologista Jardis Volpe. Segundo estudos realizados na Europa e nos Estados Unidos, por sessão, há uma redução média de 3 cm de circunferência abdominal.

Para ter resultado: é recomendado fazer de quatro a seis sessões, com intervalo de uma semana entre elas.

Preço da beleza: varia entre R\$ 300* e R\$ 500*.

Resultado a partir de 2 semanas

Você quer dar adeus à papada, à flacidez em áreas grandes ou pequenas do corpo e do rosto, celulite e à gordura localizada.

Você vai amar o Exilis, que utiliza uma radiofrequência especial, capaz de distribuir a energia de maneira controlada na pele. "Além de ser mais seguro, você consegue resultados mais pontuais e muito melhores tanto em regiões pequenas quanto grandes, como ao redor dos lábios, no queixo, na mandíbula, na área do decote, na barriga, nas costas, nos braços, nos joelhos e nas pernas", diz o dermatologista Jardis Volpe, da Clínica Volpe, em São Paulo.

Para ter resultado: no rosto, são indicadas entre duas e três sessões, com intervalo de uma semana entre elas, e, no corpo, quatro. "Geralmente, as outras radiofrequências exigem, pelo menos, dez aplicações para atingir o mesmo efeito de firmeza e ainda mais para o de gordura", comenta o médico.

Preço da beleza: R\$ 800* por sessão. O local pode ficar vermelho por mais ou menos meia hora e, no dia da aplicação e no seguinte, é preciso tomar mais água do que o habitual e não fazer exercícios muito pesados.

Resultado a partir de 1 mês e meio

Você quer amenizar rugas, cicatrizes de acne, poros abertos, linhas de expressão ou estrias.

Você vai amar o Duet RF, que adota a radiofrequência monopolar multifocal e fracionada. A primeira atua na fabricação do colágeno e na elastina, para garantir que a pele fique mais firme, elástica e viçosa. Já a versão fracionada promove a contração cutânea, uma ação que, combinada com a tecnologia multifocal, reduz os poros e a profundidade das rugas e dos sulcos causados pelas rugas e estrias. E tudo isso é feito na mesma sessão.

Para ter resultado: é necessário encarar de duas a quatro sessões, com intervalo de 21 dias entre elas.

Preço da beleza: cerca de R\$ 800* por aplicação, que pode causar uma discreta vermelhidão no local tratado e desaparece por completo em poucas horas.

Resultado em 8 semanas

Você quer se ver livre da celulite, que fica ainda pior por causa da flacidez.

Você vai amar o Freeze, um equipamento com uma tecnologia exclusiva chamada MP2. "Na prática, ela aumenta a produção de colágeno e promove a contração das fibras já existentes. E, como aquece o tecido gorduroso, também reduz as medidas corporais", explica a dermatologista Carla Albuquerque, de São Paulo. E tem mais: o calor ainda estimula a circulação de líquidos, melhorando o aspecto da celulite.

Para ter resultado: são necessárias oito sessões, uma por semana.

Preço da beleza: entre R\$ 300* e R\$ 400* por sessão.

Resultado a partir de 6 semanas

Você quer atacar o trio flacidez, gordura e celulite.

Você vai amar o Maximus e sua sugestiva tecnologia trilipo, capaz de retrair a pele que está molinha, molinha, dar um up na musculatura e liberar gordura do interior das células, reduzindo medidas e alisando a pele. "Nessa, você trata as quatro camadas de tecido cutâneo com eficácia e ainda melhora as circulações sanguínea e linfática. Daí o corpo todo", atesta a dermatologista Claudia Marçal, do Espaço Cariz Dermatologia, em Campinas (SP).

Para ter resultado: é preciso fazer de seis a dez sessões, sendo uma por semana. "Após a terceira, já dá para notar as melhoras, seja qual for o grau de flacidez e o tipo de gordura ou de celulite", afirma a médica.

Preço da beleza: entre R\$ 300* e R\$ 500* por área tratada.

Resultado em 2 meses

Você quer apagar as manchas mais difíceis.

Você vai amar o ácido tranexâmico injetado com agulhas bem fininhas exatamente sobre as manchas. "O ativo inibe uma enzima chamada tirosina a participar da produção do pigmento que dá cor às manchas. Com isso, é possível notar um bom clareamento já na sétima semana de tratamento", conta a dermatologista Sara Bragança, do Rio de Janeiro. Para amenizar a dor das picadas, é usada pomada anestésica antes e a sensibilidade na região dura alguns dias.

Para ter resultado: tem que ser feitas 8 sessões, com intervalo de uma semana entre elas.

Preço da beleza: R\$ 300*, em média, por sessão.

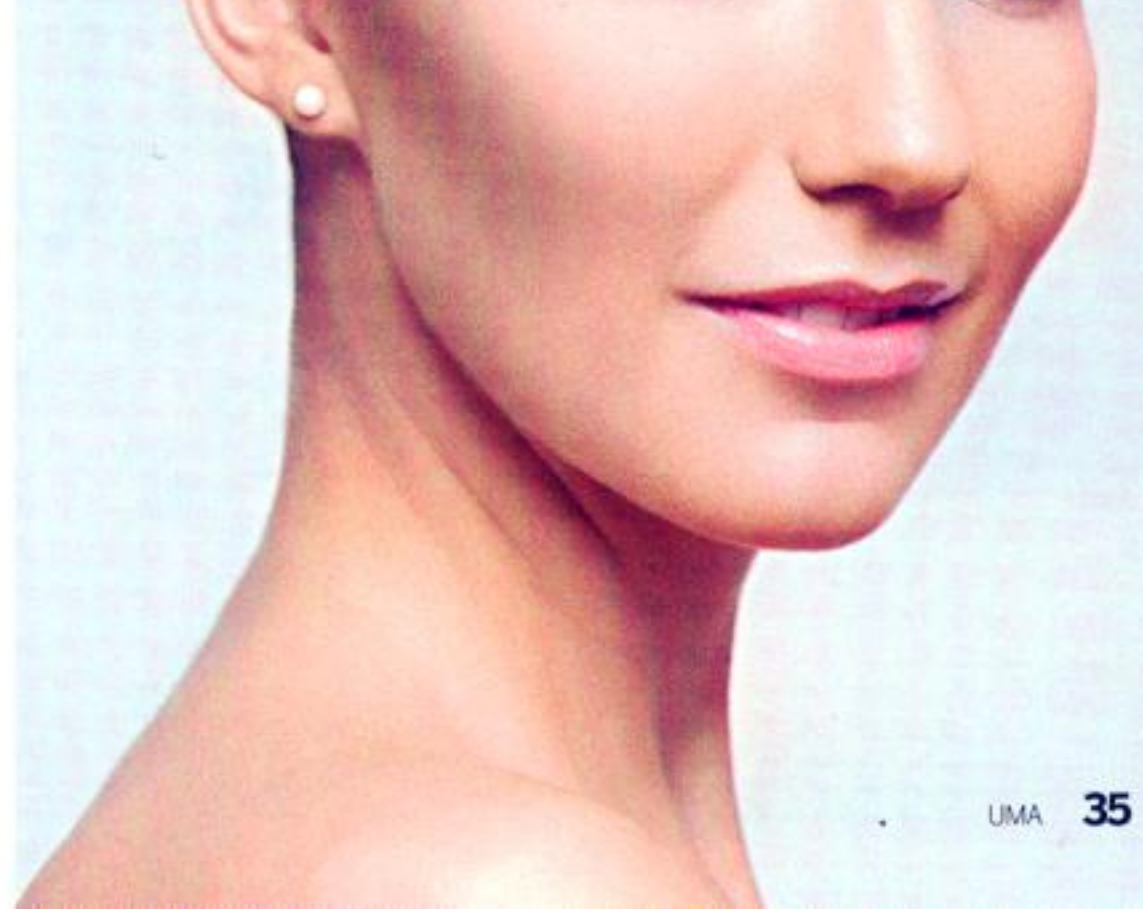
Resultado em 45 dias

Você quer acabar com o ressecamento facial.

Você vai amar a injeção de ácido hialurônico de baixa densidade. "A substância, que está naturalmente presente no nosso corpo e diminui com o passar dos anos, deixando o rosto seco, sem brilho e com menos volume, atrai e liga-se às moléculas de água. Daí sua capacidade de hidratar profundamente e por um período prolongado", conta a dermatologista Silvia Zimbres, de São Paulo. Como consequência, a pele ainda fica iluminada e macia.

Para ter resultado: são indicadas três sessões, com intervalo de 15 dias entre elas.

Preço da beleza: cerca de R\$ 700* cada aplicação. "Caso apareça um leve inchaço e pequenos hematomas após a aplicação, eles podem ser camuflados com maquiagem", avisa a médica. ☺



UMA 33

PREÇOS PESQUISADOS PELA REDAÇÃO EM CLÍNICAS E CONSULTÓRIOS DERMATOLÓGICOS DE TODO O PAÍS NO MÊS DE OUTUBRO DE 2013.