

R\$4,95  
Apenas  
R\$3,99



**Pôsteres:** Katy Perry,  
Lucas Grabeel e  
Rodrigo Hilbert

**+ Big fotos:** Miranda  
Cosgrove, Nelly Furtado  
e Channing Tatum

# yes!

## Teen

on  
EDITORA

**Sem  
neuras**

O que fazer  
quando seus  
pais não te  
entendem

**É FESTA!**

**PRIMEIRO  
NÍVER DA  
REVISTA!**

**Estação hot**

- Looks de verão:  
biquíni + roupas
- Óculos de sol e  
prendedores de  
cabelo: acessórios  
que não podem faltar
- Makes para manhã,  
tarde e noite
- Guia de cuidados  
para quem tem  
fios loiros

**Supergatos**

Saiba o que os  
focos da TV,  
da música e do  
cinema prometem  
para 2009

**Exclusivo**

Invadimos o  
camarim do  
**RBD**

**GRÁTIS!**  
Um superpôster  
para você  
coleccionar

**Cheia  
de estilo**

Copie o visual das  
**Cheetah Girls**  
+ a maquiagem  
do **Bill Kaulitz**

# Katy Perry

Ela causa **MUITO**  
e não tá nem aí!

**y! NA NET**  
Mais de  
**50 dicas**  
de sites irados

www.yes-teen.com.br

1982-789X  
Ano 2 - Nº13  
R\$ 3,99  
e 2,00



Fique bem

# DÊ UM BASTA NAS estrias

**y!+**  
Vale usar  
calcinhas largas.  
E, se possível,  
tirá-las para  
dormir

Conheça os tratamentos e alguns hábitos que ajudam a prevenir essas desagradáveis marcas

Por: Maria Luígia Dias  
Arte: Paula Maestro  
Foto: Fernanda Venâncio  
Colaborou: Erika Fraga (produção)

## Tipos

Há alguns estágios na formação das estrias, e é possível amenizá-las em todas as etapas – embora nenhum tratamento seja capaz de curá-las completamente. Quanto mais nova for a estria (sim, ela tem “idade”), melhor ficará seu aspecto após o tratamento.

✦ Quando a estria é vermelha – conhecida como vibice –, é mais

nova e, portanto, mais fácil de tratar. O tecido ainda tem capacidade de se regenerar e os resultados costumam ser muito satisfatórios, chegando a quase 100%.

✦ No estágio em que as estrias tornam-se meio arroxeadas e alongadas, os procedimentos ainda têm resultados significativos, mas já não são tão bem-sucedidos. O

N a estação mais quente do ano, é uma delícia usar e abusar das roupas cavadas e dos biquínis. Só que, para quem tem estrias, isso é sinônimo de deixar estas indesejáveis linhas à mostra. E, se você faz parte deste time, não se sinta injustiçada. As estrias são grandes inimigas da maioria das mulheres (e dos homens) de todas as idades. É igual celulite: todo mundo tem.

As estrias são como um esgarçamento da derme (pele). Elas resultam do rompimento das fibras de colágeno e elastina que se esticaram em excesso. Ou seja: são como cicatrizes que surgem na pele devido ao aumento de peso, ao crescimento rápido, à gestação ou até ao ressecamento.

Na maioria das vezes, aparecem nas pernas (partes interna e externa das coxas e atrás dos joelhos), nas mamas, no quadril, no bumbum, na região lombar e nas costas. Mas, claro, elas também marcam presença em outras partes do corpo, como barriga e braços, por exemplo.

Segundo o cirurgião plástico Vitorio Maddarena Júnior, as pessoas mais propensas a ter estrias são as que crescem rapidamente ou que engordam e emagrecem com frequência. “A qualidade e a quantidade de fibras de colágeno também influenciam”, diz o médico. O que isso quer dizer? A genética tem tudo a ver – e se o seu pai ou sua mãe tiverem estrias, as chances de você também ter aumentam!

Embora os meninos possam ter estrias, elas são de quatro a seis vezes mais frequentes em garotas por causa das alterações hormonais. “Adolescentes, gestantes e mulheres que usam anticoncepcionais via oral ou corticóides são mais propícias”, explica a dermatologista Ana Cristina Fasanello.

corpo pode ficar com algumas marcas mais discretas.

✦ As mais difíceis de tratar são as brancas, chamadas de nacaradas. Por serem mais antigas e largas, os tratamentos tendem a ser menos eficazes, mas, ainda assim, podem amenizar as linhas. As estrias tendem a ficar menos profundas e menos largas, isto é, mais suavizadas.

# Livre-se da pele de zebra!

Atualmente, há dezenas de tratamentos disponíveis para amenizar as estrias, e nós selecionamos aqueles que são mais utilizados. De acordo com o cirurgião plástico Vitório Maddarena Júnior, não é possível emendar fibra por fibra da pele, mas dá para estimular o organismo a produzir colágeno no local, melhorando o aspecto das linhas.

"Para isso, utiliza-se uma associação de tratamentos com cremes, peelings, endermoterapia e laser", explica o médico.

Para saber qual é o método mais adequado (e eficaz) para o seu caso, procure um especialista. Ele vai analisar as suas lesões e indicar as técnicas que darão melhores resultados.

## CREME COM ÁCIDO

O ácido retinóico tópico é muito usado para a formação de colágeno. Como causa descamação e vermelhidão na pele, durante o tratamento, a exposição solar deve ser evitada ao máximo. Com concentração específica para cada pessoa (determinada pelo médico), o creme tende a melhorar a textura e a coloração das estrias.

## PEELING

Age da mesma forma que o ácido, mas a descamação é forçada para auxiliar a penetração das substâncias utilizadas e renovar as camadas superficiais da pele. Como é feita uma espécie de esfoliação, ardência, coceira e descamação são comuns durante o tratamento – e, por isso, deve ser evitada a exposição ao sol.

## SUBCISÃO

Uma agulha grossa e com ponta cortante é introduzida ao longo e abaixo da estria, fazendo movimentos de ida e volta. As lesões causadas no tecido levam à formação de proteínas que uniformizam a superfície da pele. O tratamento forma manchas roxas (elas indicam a saída de sangue dos vasos), que também estimulam a produção de colágeno.

## LASER

Através de um feixe de luz pulsada ou contínua, estimula a formação de colágeno e renova a pele. Além de melhorar a coloração das estrias vermelhas, preenche as lesões causadas pelas "linhas".

## MICRODERMOABRASÃO

Um aparelho com ponta de cristal ou diamante "lixa" a pele que recobre a estria, descamando-a e estimulando a sua regeneração. Geralmente, a técnica é usada antes de outros tratamentos, como o peeling ou intradermoterapia, pois facilita a penetração das substâncias usadas.

## INTRADERMOTERAPIA

Agulhas finíssimas injetam substâncias ao longo da estria, melhorando a circulação local e a produção de proteínas da pele. A aplicação pode ser dolorosa, mas o tratamento proporciona a redução da altura e da espessura das linhas. Também recomenda-se evitar a exposição solar.

## COMO SE PREVENIR?



Você já sabe que é impossível eliminar completamente as estrias, certo? Portanto, procure manter alguns cuidados básicos para evitar que elas apareçam ou, pelo menos, que aumentem:

✦ **Beba pelo menos 2 litros de água por dia.** Assim, você manterá o seu corpo hidratado de dentro para fora

✦ **Passe hidratante diariamente** – um dermatologista pode receitar um creme à base de substâncias que hidratam bem a pele e a protegem contra a ruptura das fibras

✦ **Não use roupas apertadas e ative a circulação na pele,** alternando jatos de ducha quente e fria durante o banho

✦ **Use protetor solar diariamente e evite a exposição prolongada ao sol, pois o envelhecimento causado pelo sol afina a pele e facilita a formação de estrias**

✦ **Dê um basta no efeito sanfona** – as mudanças muito grandes no peso também propiciam o surgimento das "linhas"

✦ **Pratique atividades físicas, mas sem exageros**

✦ **Use sutiãs que sustentem o peso dos seus seios** (isso é fundamental!)

✦ **Mantenha uma alimentação saudável, rica em gelatina e vitamina C, por exemplo** – posses alimentos favorecem a formação de colágeno.