

## MULHER

## Como retirar as marcas de acne da pele?

A acne, principalmente na adolescência é algo totalmente indesejável, e se não for tratada corretamente, pode deixar aquelas incômodas marcas e cicatrizes decorrentes desse problema.

A acne é uma doença que afeta muitas pessoas, em graus e períodos diversos. Atinge, geralmente, as regiões mais oleosas da pele. Ela provoca alterações de cunho psicológico e físico, por isso é preciso diagnosticá-la e tratá-la de forma adequada.

O diagnóstico é simples, basta encontrar na pele os comedões abertos (cravo preto) ou fechados (cravo branco), pápulas e pústulas (espinhas) e cistos infectados ou não. Estas lesões, geralmente, estão localizadas na face e no tronco.

Entre adultos, a acne acomete mais as mulheres, porque, muitas vezes, pode estar associada a disfunções hormonais, comum nesta faixa etária, devido aos anticoncepcionais e outros medicamentos à base de hormônios.

## Retirada de marcas e manchas

Em algumas pessoas, as lesões causadas pela acne são quase imperceptíveis, já em outras, as lesões ficam mais visíveis, que chegam até a perturbar de alguma forma e abalar a



autoconfiança da mulher.

Após a avaliação médica, são prescritos medicamentos sistêmicos e ou locais, cremes de limpeza da pele e o trabalho de profissionais é indicado no momento apropriado para limpeza mecânica de comedões.

Para tratar a acne, geralmente, são indicados cremes e medicamentos que diminuem a produção de sebo na pele.

Quando a pele já possui manchas devido à acne, estas podem ser tratadas com peelings, com a terapia foto dinâmica ou ainda, com a aplicação de laser.

A terapia foto dinâmica provoca várias reações na pele, e como efeito ocorre a retirada dessas manchas da pele e estimula a produção de colágeno, aumentando a firmeza da pele, deixando-a com um aspecto mais saudável.

Algumas coisas devem ser observadas no tratamento da acne:

- As limpezas de pele só devem ser feitas por esteticistas bem orientadas e devem visar

apenas a retirada dos comedões, usando a técnica manual;

- Em casa, não se deve mexer em espinhas, pois as tentativas domésticas de extração de espinhas podem resultar em inflamações ainda piores, podendo ocasionar pústulas, irritações e até levar à

formação de cistos, que só podem ser retirados por cirurgia;

- As máscaras anunciadas pelas esteticistas e pela indústria de beleza são úteis para quem tem cravos muito superficiais e em pequena quantidade.

## Cuidados com a acne

As pessoas portadoras da acne devem tomar alguns cuidados que de alguma forma contribuem para a melhora deste problema. Os principais cuidados a serem tomados são: higiene da pele, resistência aos maus hábitos, sol e alimentação.

**Higiene da Pele:** o mais indicado é seguir as instruções do seu dermatologista. O cuidados com a higiene da pele são fundamentais. Neste caso, a pele deve receber sabonetes especiais, emulsões ou leite de limpeza específico.

**Resistência aos maus hábitos:** espremer e cutucar cravos e espinhas fazem mal à pele. As mãos podem estar sujas e contaminar as espinhas.

**Uso do Sol:** o sol causa um espessamento da pele e também faz com que as glândulas sebáceas trabalhem mais. Não necessariamente é a luz solar é benéfica a pele.

**Alimentação:** alimentos com muita gordura, iodo, vitamina B12 refletirão na sua pele e cabelos. Por isso deve-se moderar o consumo desse tipo de alimento.

**Limpeza de pele:** a limpeza só deve ser feita por especialistas e sob recomendação médica do seu dermatologista.

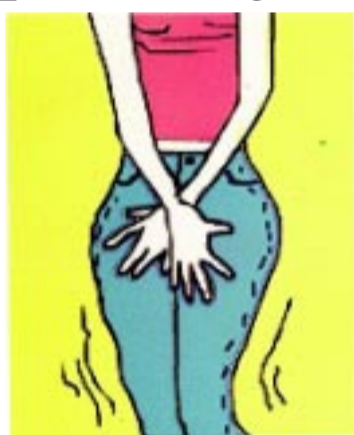
## Incontinência urinária atinge 25% da população feminina

A incontinência urinária é algo muito desagradável para a mulher que a apresenta. Mesmo os quadros leves interferem diretamente com as atividades diárias dessas mulheres, de tal maneira que aquelas que sofrem desta moléstia apresentam índices mais baixos de qualidade de vida.

Mesmo assim, muitas não procuram ajuda médica. Por desconhecer a existência de tratamentos modernos, nem sempre cirúrgicos que podem curar ou minimizar muito os sintomas. Ou por não priorizar seus cuidados sobre outras atividades que ocupavam seu tempo. Muitas relatam que a perda urinária faz parte dos problemas que as mulheres têm que aceitar ao se aproximar da velhice.

Segundo Dra. Nara Mattia, ginecologista e mastologista, o problema surge "Devido a fragilidade da musculatura de sustentação dos órgãos pélvicos. O aparelho esfinteriano, mais delgado, e a uretra feminina curta, proporcionam a incontinência urinária na mulher, que é muito freqüente após a menopausa onde todo esse assoalho fica ainda mais frágil pela falta do hormônio feminino".

A constituição física é um fator predisponente importante, porém com o aumento do peso do conteúdo abdominal e uterino, devido à gravidez, são também causas da incontinência urinária futura. Durante a gestação, o aumento do volume abdominal, e a presença da cabeça fetal na pelve podem causar uma pressão maior sobre o diafragma muscular pélvico, levando



do a uma flacidez.

A incontinência urinária de esforço é o tipo mais comum. A perda urinária ocorre durante aumento da pressão abdominal (tosse, espirro, levantar peso, movimento, ou exercício físico).

Incontinência urinária de urgência é a incontinência que as mulheres apresentam por meio de uma vontade súbita e urgente de ir ao banheiro, mas não conseguem chegar ao sanitário a tempo de evitar a perda de urina. O terceiro tipo é a incontinência mista que associa a incontinência de esforço à incontinência de urgência.

**Como saber qual é meu caso?**

O mais importante é fazer um diagnóstico correto.

1. História dessa mulher. É preciso conversar com ela para tentar caracterizar se a perda de urina é por esforço ou por urgência. Se a urina escapou, por exemplo, quando fez exercícios, ou em repouso, ou quando estava dormindo em casa. Essas duas situações são bastante di-

ferentes para identificação e tratamento da enfermidade.

2. Exame urodinâmico, que permite determinar a ocorrência de contrações vesicais involuntárias (sem que a bexiga esteja muito cheia, surge o desejo premente de urinar), assim como a perda urinária quando a paciente faz esforço. Nesse exame, a saída de urina é monitorizada por computação.

Com o diagnóstico correto estabelecido o especialista pode determinar qual melhor tratamento para cada caso.

- Fisioterapia:** menos invasiva e com menor risco para a mulher, não tem efeitos secundários, não impede futuras cirurgias e pode ajudar a curar em 51% dos casos, a função dos músculos do pavimento pélvico e do controle da bexiga.
- Cirurgia:** existem inúmeras técnicas que dependem da indicação de cada caso. As técnicas criam um suporte sub-uretral, para corrigir o ângulo uretrovesical e evitar a perda de urina. Em determinadas situações são necessárias outras abordagens cirúrgicas para corrigir falhas maiores da musculatura pélvica, bem como o reposicionamento do útero, ou do reto, caso estes também estejam comprometidos.
- Farmacológico:** pressupõe o uso de várias drogas que contêm substâncias anticolinérgicas que evitam a contração vesical. Usados para as incontinências de urgência e mistas.

## TUTTI MODELLI

## Customização

Moda e identidade sempre caminharam juntas com íntima ligação, e a cada desfile de moda, sempre um assunto ganha bastante atenção: a customização - ou em uma definição melhor, a celebração da individualidade. Quanto ao significado desse termo tão em voga, a palavra em português, a rigor, nem existe, e representa a corruptela da expressão em inglês "custom made", que por sua vez, significa "feito sob medida".

Esta personalização da moda representa a confirmação de um conceito que já vem desde o início da década passada. E a moda passa assim de uma condição de homogeneização com suas tendências para um aspecto totalmente subjetivo, onde a opinião e personalidade de cada pessoa é fundamental.

Apesar da atual fama, a customização não é, em si, nenhuma grande novidade. Tecnicamente, sempre existiu como alternativa à moda comercial. Nos anos 60, por exemplo, o culto ao artesanal e o desenvolvimento de técnicas de tingimento de tecido, permitiam a personalização da roupa. A grande diferença entre esses dois momentos, e que atualmente a customização se transformou em uma vertente comercial da moda, e não apenas algo alternativo.

Agora não existe apenas a menina que corta e borda o seu próprio jeans em casa, mas agora tem a companhia de marcas de roupas que lançam linhas inspiradas em con-



ceitos de customização. Mas é claro que só o acréscimo de detalhes em roupas como fazem essas novas linhas, não é o suficiente para quem de fato quer personalizar sua roupa. Nada substitui a criatividade e a subjetividade na hora de criar uma peça com a sua identidade.

dá para dar esse seu toque especial a várias coisas.

**Confira alguns exemplos:**

- Calça jeans:** com apliques, barras coloridas, bordados
- Boné:** com patch, buttons, botões
- Biquíni:** com miçangas
- Cinto:** com miçangas, tinta plástica
- Jaqueta:** com patch, laços e button



Av. Paes de Barros, 916  
Fone: 2605-2211

## LOCAÇÃO



Prédio com 4 andares, sendo subsolo, loja + 2 pavimentos, com elevador. Todo acabamento de Luxo. Locação: R\$ 28 mil. Rua do Oratório - Tratar: Cimino Imóveis - Fone: 2605-2211



Apto. com 3 suítes, sala para 4 ambientes, Copa/cozinha, área de serviço, Quarto e banheiro de empregado e 3 vagas de garagem. Locação R\$ 2.500,+ despesas. Tratar: Cimino Imóveis - Fone: 2605-2211



Av. Paes de Barros, 916  
Fone: 2605-2211

Loja + 2 aptos.  
Ótimo Investimento

Terreno com 9,60x22m, sendo loja + 2 aptos. independentes com 3 dorms., sala, cozinha, banho. Ótimo para renda. Tudo por R\$ 590 mil Tratar: Cimino Imóveis - Fone: 2605-2211

Sobrado Ok  
com 3 suítes

Sobrado em ótimo local junto a tudo que há de melhor do bairro da Mooca, todo acabamento de primeira qualidade 3 suítes, cozinha, 2 Vagas - Preço R\$ 420mil - Tratar: Cimino Imóveis - Fone: 2605-2211

Apto. Mooca Próximo ao  
Juventus c/ 2 dorms

Apto. com 68m² área útil 93 de área total no 14º andar, 2 dormitórios, sala em L, banheiro social, quarto de empregada c/ banheiro, cozinha e área de serviço. 1 Vaga de garagem. Preço R\$ 250mil - Tratar Cimino Imóveis - Fone: 2605-2211