

Click to verify























Para evitar estrias na gravidez, deve-se usar cremes hidratantes ou óleos corporais ricos em vitamina E para favorecer a circulação do sangue e hidratar a pele, além de beber bastante líquido e consumir alimentos ricos em vitamina E e C. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, caso a mulher tenha estrias durante a gravidez, após o parto é possível fazer alguns tratamentos indicados pelo dermatologista para tirar as estrias, como laser, microagulhamento ou radiofrequência, por exemplo, pois permitem eliminar estrias brancas ou vermelhas da pele. Leia também: Estrias: o que são, tipos, causas, tratamento e como evitar tuasaude.com/estrias As estrias costumam surgir a partir da 25ª semana de gravidez, quando acontece um maior estiramento da pele devido ao ganho de peso e crescimento do bebê e aparecem, principalmente na barriga, nas mamas e nas coxas. Por isso, é importante consultar um dermatologista para que seja indicado o tratamento mais adequado para tratar as estrias. Como evitar estrias na gravidez Alguns fatores de evitar estrias na gravidez são: 1. Usar de cremes O uso de cremes ricos em vitaminas E e C, como seios, nádegas, coxas e abdômen. Além disso, também existem outros cremes específicos como Materskin Loção Corporal, Gestante Materskin Loção Corporal, por exemplo. 2. Aplicar de óleos corporais A aplicação de óleos ricos em vitaminas E, C e A é recomendada para evitar estrias vermelhas na gravidez porque aumentam a produção de colágeno, dão mais elasticidade à pele e ajudam na produção de novas células, reparando a pele danificada. O óleo de amêndoas doces e o óleo de semente de uvas, aumentam a elasticidade e a hidratação da pele, reduzindo as estrias vermelhas da pele. O óleo de rosa mosqueta é rico em ácidos gordos e vitamina A e ajuda na regeneração da pele, uma vez que estimula a produção de colágeno e elastina, essenciais para manter a pele firme e elástica, atenuando assim as estrias vermelhas da grávida. 3. Massagear regularmente a barriga e os seios Massagear regularmente a barriga e os seios também ajuda a prevenir as estrias, pois ativa a circulação sanguínea nessas regiões, proporcionando maior elasticidade à pele. É importante que essas massagens sejam realizadas diariamente, principalmente nas regiões mais propensas ao aparecimento de estrias, como abdômen, seios e coxas. Um bom momento para fazer isso é ao aplicar o creme ou óleo após o banho. 4. Usar roupas apropriadas É importante usar roupa interior adequada, que permita suportar o peso da barriga e que ajude a suportar também o peso dos seios. Em alguns casos, pode ainda ser usada uma cinta de gravidez que permita suportar o peso da barriga, isto evitará que a pele estique e fique ainda mais flácida. Além disso, também devem ser usadas roupas leves e que sejam de algodão, pois não causam compressão na pele e facilitam a circulação sanguínea, devendo-se evitar o uso de cintos, por exemplo. 5. Consumir alimentos ricos em vitamina C e E Os alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, são alimentos ricos em substâncias antioxidantes, como betacaroteno ou flavonoides, que agem como estimulantes do colágeno da pele, contribuindo também para o combate às estrias. Por outro lado, alimentos ricos em vitamina E, como cereais integrais, óleos vegetais e sementes, servem para proteger as células do organismo, sendo a vitamina E uma vitamina antioxidante com propriedades anti-envelhecimento para a pele. 6. Aumentar o consumo de água É recomendado beber pelo menos 2L de água por dia para manter a hidratação e elasticidade da pele, ajudando a prevenir o aparecimento de estrias. Para tal é necessário que a grávida acompanhe regularmente o seu peso e mantenha uma dieta saudável e equilibrada rica em legumes, frutas, cereais integrais, carnes brancas, peixe e ovo, evitando os alimentos com excesso de gorduras e açúcares. Veja como deve ser a alimentação durante a gravidez. Durante a gravidez é aceitável que a mulher engorde entre 11 a 15 Kg durante toda a gestação, porém o peso máximo aceitável depende de cada grávida e do seu peso inicial. Saiba como calcular quantos quilos pode engordar na gravidez. Como tirar estrias da gravidez Algumas formas de tirar estrias da gravidez após o parto são: 1. Microagulhamento O microagulhamento é indicado no tratamento de estrias vermelhas ou brancas e consiste no aumento da produção de colágeno, importante na renovação da pele, através de microperfurações da pele com agulhas finas, semelhante à acupuntura. Esta técnica deve ser feita pelo dermatologista porque é importante ser feita uma avaliação das estrias da pessoa para adequar o tratamento. 2. Microdermoabrasão A microdermoabrasão, também conhecida como peeling, tem como objetivo remover a pele danificada e promover a renovação das células e pode ser dividida em dois tipos, peeling físico e peeling químico. O peeling físico é uma técnica indolor que pode ser feita para tirar estrias da gravidez no pós-parto e que consiste na descamação da pele feita com materiais adequados, como lixas, cremes e aparelhos que utilizam cristais ou uma lixa diamantada. Para complementar o tratamento e melhorar a eficácia, podem ser usados esfoliantes ou cremes com ácido glicólico. No entanto, o peeling deve ser aconselhado é feito pelo dermatologista tendo em conta a pele da pessoa e, no pós-parto, o peeling químico consiste na remoção das camadas superficiais da pele, através da aplicação de agente químicos como o ácido salicílico, o ácido tricloroacético ou o fenol, permitindo uma regeneração da mesma. Saiba o que é a microdermoabrasão e como é feita. 3. Laser O laser é uma técnica que pode ser feita para tirar estrias da gravidez pós-parto, que consiste na produção de radiação eletromagnética que ajuda a renovar a pele, através da estimulação da produção de colágeno. Esta técnica pode ser usada para tratar estrias vermelhas e estrias brancas e deve ser feita pelo dermatologista. 4. Luz intensa pulsada é um tratamento indicado para tirar estrias e é feito através da emissão de luzes com várias características diretamente na pele, aumentando a atividade dos fibroblastos, que são as células responsáveis pela produção de elastina e colágeno, permitindo que a pele fica mais elástica e renovada. A luz intensa pulsada, devido às luzes que são emitidas, não é indicada durante a gravidez, devendo ser feita somente após o nascimento do bebê. 5. Carboxiterapia A carboxiterapia pode ser feita para tirar estrias vermelhas e estrias brancas e consiste em injetar gás carbônico no local da estria, ao longo de várias sessões, preenchendo-a e melhorando a circulação do sangue. A quantidade de gás carbônico a usar depende do tamanho e da profundidade da estria e, normalmente apresenta resultados após a quarta sessão. A técnica não é recomendada durante a gravidez devido à necessidade de usar o gás carbônico, pois pode provocar malformações no bebê, e deve ser um procedimento feito pelo dermatologista, no pós parto, após uma avaliação mais adequada. Veja o que é a carboxiterapia e para que serve. 6. Radiofrequência A radiofrequência é uma técnica usada no tratamento de estrias que gera uma corrente de alta frequência, atingindo as camadas mais profundas da pele e melhorando a circulação do sangue. Além disso, a radiofrequência estimula a produção de colágeno e elastina, responsáveis pela renovação e elasticidade da pele. No entanto, devido às correntes necessárias para fazer o tratamento, esta técnica não pode ser feita durante a gravidez, podendo ser iniciada após o parto e, com aconselhamento do dermatologista para uma melhor eficácia. Para evitar estrias na gravidez, deve-se usar cremes hidratantes ou óleos corporais ricos em vitamina E para favorecer a circulação do sangue e hidratar a pele, além de beber bastante líquido e consumir alimentos ricos em vitamina E e C. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, caso a mulher tenha estrias durante a gravidez, após o parto é possível fazer alguns tratamentos indicados pelo dermatologista para tirar as estrias, como laser, microagulhamento ou radiofrequência, por exemplo, pois permitem eliminar estrias brancas ou vermelhas da pele. Leia também: Estrias: o que são, tipos, causas, tratamento e como evitar tuasaude.com/estrias As estrias costumam surgir a partir da 25ª semana de gravidez, quando acontece um maior estiramento da pele devido ao ganho de peso e crescimento do bebê e aparecem, principalmente na barriga, nas mamas e nas coxas. Por isso, é importante consultar um dermatologista para que seja indicado o tratamento mais adequado para tratar as estrias. Como evitar estrias na gravidez Alguns fatores de evitar estrias na gravidez são: 1. Usar de cremes O uso de cremes ricos em vitamina E promove uma hidratação profunda da pele durante a gravidez, diminuindo as chances de estrias, pois aumentam a elasticidade da pele. Boas opções que podem ser utilizadas é o Óleo Bio-Oil, Isdin Woman Antiestrias ou Libbs Umiditá Gestante, que são ricos em vitamina E, e devem ser aplicados durante a gravidez em todas as áreas propensas a estrias, como seios, nádegas, coxas e abdômen. Além disso, também existem outros cremes específicos como Materskin Loção Corporal, Gestante Materskin Loção Corporal, por exemplo. 2. Aplicar de óleos corporais A aplicação de óleos ricos em vitaminas E, C e A é recomendada para evitar estrias vermelhas na gravidez porque aumentam a produção de colágeno, dão mais elasticidade à pele e ajudam na produção de novas células, reparando a pele danificada. O óleo de amêndoas doces e o óleo de semente de uvas, aumentam a elasticidade e a hidratação da pele, reduzindo as estrias vermelhas da pele. O óleo de rosa mosqueta é rico em ácidos gordos e vitamina A e ajuda na regeneração da pele, uma vez que estimula a produção de colágeno e elastina, essenciais para manter a pele firme e elástica, atenuando assim as estrias vermelhas da barriga e os seios também ajuda a prevenir as estrias, pois ativa a circulação sanguínea nessas regiões, proporcionando maior elasticidade à pele. É importante que essas massagens sejam realizadas diariamente, principalmente nas regiões mais propensas ao aparecimento de estrias, como abdômen, seios e coxas. Um bom momento para fazer isso é ao aplicar o creme ou óleo após o banho. 4. Usar roupas apropriadas É importante usar roupa interior adequada, que permita suportar o peso da barriga e que ajude a suportar também o peso dos seios. Em alguns casos, pode ainda ser usada uma cinta de gravidez que permita suportar o peso da barriga, isto evitará que a pele estique e fique ainda mais flácida. Além disso, também devem ser usadas roupas leves e que sejam de algodão, pois não causam compressão na pele e facilitam a circulação sanguínea, devendo-se evitar o uso de cintos, por exemplo. 5. Consumir alimentos ricos em vitamina C e E Os alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, são alimentos ricos em substâncias antioxidantes, como betacaroteno ou flavonoides, que agem como estimulantes do colágeno da pele, contribuindo também para o combate às estrias. Por outro lado, alimentos ricos em vitamina E, como cereais integrais, óleos vegetais e sementes, servem para proteger as células do organismo, sendo a vitamina E uma vitamina antioxidante com propriedades anti-envelhecimento para a pele. 6. Aumentar o consumo de água É recomendado beber pelo menos 2L de água por dia para manter a hidratação e elasticidade da pele, ajudando a prevenir o aparecimento de estrias. Para tal é necessário que a grávida acompanhe regularmente o seu peso e mantenha uma dieta saudável e equilibrada rica em legumes, frutas, cereais integrais, carnes brancas, peixe e ovo, evitando os alimentos com excesso de gorduras e açúcares. Veja como deve ser a alimentação durante a gravidez. Durante a gravidez é aceitável que a mulher engorde entre 11 a 15 Kg durante toda a gestação, porém o peso máximo aceitável depende de cada grávida e do seu peso inicial. Saiba como calcular quantos quilos pode engordar na gravidez. Como tirar estrias da gravidez Algumas formas de tirar estrias da gravidez após o parto são: 1. Microagulhamento O microagulhamento é indicado no tratamento de estrias vermelhas ou brancas e consiste no aumento da produção de colágeno, importante na renovação da pele, através de microperfurações da pele com agulhas finas, semelhante à acupuntura. Esta técnica deve ser feita pelo dermatologista porque é importante ser feita uma avaliação das estrias da pessoa para adequar o tratamento. 2. Microdermoabrasão A microdermoabrasão, também conhecida como peeling, tem como objetivo remover a pele danificada e promover a renovação das células e pode ser dividida em dois tipos, peeling físico e peeling químico. O peeling físico é uma técnica indolor que pode ser feita para tirar estrias da gravidez no pós-parto e que consiste na descamação da pele feita com materiais adequados, como lixas, cremes e aparelhos que utilizam cristais ou uma lixa diamantada. Para complementar o tratamento e melhorar a eficácia, podem ser usados esfoliantes ou cremes com ácido glicólico. No entanto, o peeling deve ser aconselhado é feito pelo dermatologista tendo em conta a pele da pessoa e, no pós-parto, o peeling químico consiste na remoção das camadas superficiais da pele, através da aplicação de agente químicos como o ácido salicílico, o ácido tricloroacético ou o fenol, permitindo uma regeneração da mesma. Saiba o que é a microdermoabrasão e como é feita. 3. Laser O laser é uma técnica que pode ser feita para tirar estrias da gravidez pós-parto, que consiste na produção de radiação eletromagnética que ajuda a renovar a pele, através da estimulação da produção de colágeno. Esta técnica pode ser usada para tratar estrias vermelhas e estrias brancas e deve ser feita pelo dermatologista. 4. Luz intensa pulsada é um tratamento indicado para tirar estrias e é feito através da emissão de luzes com várias características diretamente na pele, aumentando a atividade dos fibroblastos, que são as células responsáveis pela produção de elastina e colágeno, permitindo que a pele fica mais elástica e renovada. A luz intensa pulsada, devido às luzes que são emitidas, não é indicada durante a gravidez, devendo ser feita somente após o nascimento do bebê. 5. Carboxiterapia A carboxiterapia pode ser feita para tirar estrias vermelhas e estrias brancas e consiste em injetar gás carbônico no local da estria, ao longo de várias sessões, preenchendo-a e melhorando a circulação do sangue. A quantidade de gás carbônico a usar depende do tamanho e da profundidade da estria e, normalmente apresenta resultados após a quarta sessão. A técnica não é recomendada durante a gravidez devido à necessidade de usar o gás carbônico, pois pode provocar malformações no bebê, e deve ser um procedimento feito pelo dermatologista, no pós parto, após uma avaliação mais adequada. Veja o que é a carboxiterapia e para que serve. 6. Radiofrequência A radiofrequência é uma técnica usada no tratamento de estrias que gera uma corrente de alta frequência, atingindo as camadas mais profundas da pele e melhorando a circulação do sangue. Além disso, a radiofrequência estimula a produção de colágeno e elastina, responsáveis pela renovação e elasticidade da pele. No entanto, devido às correntes necessárias para fazer o tratamento, esta técnica não pode ser feita durante a gravidez, podendo ser iniciada após o parto e, com aconselhamento do dermatologista para uma melhor eficácia. WhatsApp Facebook Twitter Pinterest LinkedIn Copiar Link Não é porque você está grávida que, obrigatoriamente, vai ter estrias. Algumas condições, como idade, estrutura da pele, ganho de peso na gestação, diabetes gestacional..., acabam favorecendo ou não o aparecimento das linhas. “A estria é uma atrofia do tecido, uma espécie de cicatriz deprimida na pele que surge quando as fibras elásticas e colágenas (responsáveis pela firmeza e sustentação da pele) se rompem”, explica Patrícia Mafra, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e acompanhamento do Serviço de Ginecologia e Sexologia do Hospital Mater Dei. “Elas aparecem quando há um crescimento rápido e abrupto da pele em determinadas regiões do corpo, como ocorre na região abdominal e nas mamas durante a gestação”, completa a especialista. Já para evitar as estrias na gravidez? (Foto: Getty Images) E, ao contrário do que muita gente pensa, quanto mais jovem a grávida, maiores as chances de as marcas aparecerem. “Vale ressaltar que as mulheres que engravidam em uma idade mais avançada, em geral, têm menos tendência ao surgimento das estrias, pois as mais jovens apresentam uma pele mais firme e que sofre mais com o estiramento dos tecidos”, explica Patrícia. A medida que vamos envelhecendo, a perda de colágeno — e consequente flacidez — permite que a pele se estique mais sem o estirão. “Alguns estudos já destacam que estrias grávidas são significativamente mais comuns em mulheres em idades mais jovens”, reforça o dermatologista Cristiano Horta,saiba mais Qual é a importância de usar produtos com colágeno? Como não existe uma causa única para o surgimento das estrias, é preciso um conjunto de ações para minimizar o seu aparecimento. E essas medidas começam antes mesmo de você engravidar. Manter hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, para fortalecer o musculatura, e alimentação balanceada, para manter o peso sob controle, são de grande ajuda. E, durante a gravidez, essas práticas continuam ser fundamentais, como explica Cristiano: “Manter a prática de exercícios durante esse período, com a permissão do médico, ajuda a aumentar a força do músculo abdominal, reduzindo o estresse e a tensão na pele abdominal causada pelo útero, além de contribuir para o controle do peso também”. Segundo Patrícia, uma das formas mais eficientes de evitar o surgimento das estrias na gestação é mesmo controlando o ganho de peso, evitando, assim, que a pele sofra grandes distensões, saiba mais Qual é a medida certa de atividade física na gravidez? E os cremes hidratantes e anti-estrias, funcionam ou não funcionam quando o assunto é proteger a pele das marquinhas? Cristiano Horta revela que diversos estudos mostraram que a utilização de qualquer produto (emoliente e/ou umectante) é melhor do que não utilizar nada na pele da gestante. E que usar produtos anti-estrias é melhor do que um produto qualquer. “Produtos com alguns ingredientes ativos específicos, são ainda melhores”, diz o dermatologista. A seguir, os ativos que o especialista destaca para pôr procurar em um creme para combater as estrias:Centella Asiática A tua no estímulo dos fibroblastos e inibe a atividade dos glicocorticóides (hormônios que favorecem o surgimento das estrias).Óleo de rosa mosqueta Rico em ácidos graxos polinsaturados e tem alta capacidade hidratante e de regeneração dos tecidos.Silício Orgânico E um componente estrutural dos tecidos conectivos.Óleo de amêndoa Tem propriedades hidratantes e existem algumas evidências (fracas) de que quando associado à massagem pode ser eficaz na prevenção e na redução da gravidade das estrias.Açúcar hialurônico Há algumas evidências (fracas) de que cremes contendo esse ativo possam prevenir a estria grávida.Alguns ativos presentes em cremes corporais, por sua vez, devem ser evitados durante a gravidez. “É o caso dos ácidos retinóico e glicólico, que podem ser usados como adjuvantes no tratamento das estrias, mas não durante a gestação. Isso porque não há comprovação de que eles são totalmente seguros para o feto”, alerta Patrícia Mafra. “Outro ativo que tem função hidratante mas que aconselhamos o uso apenas a partir do segundo trimestre da gestação é a ureia”, acrescenta a médica. Ela diz que como no primeiro trimestre é o momento em que ocorrem as maiores formações do bebê, o ideal é evitar produtos que não apresentem 100% de segurança comprovada nesse período. Cristiano Horta também fala da tretinoína que, apesar de se mostrar promissora para diminuir a gravidade da estria, é um ativo que só deve ser usado depois da lactação. Como o avanço da tecnologia na área estética, surgiram vários tratamentos para amenizar os sinais das estrias. Isolados ou em associação, procedidos com microdermoabrasão, radiofrequência, microagulhamento, vários tipos de lasers e laser – como o laser corante pulsado (dye laser), excimer laser, luz intensa pulsada, Nd:YAG... — são algumas alternativas. “A questão é que durante a gestação os tratamentos estéticos devem ser evitados”, aconselha Patrícia. “Durante a amamentação, alguns tratamentos já são permitidos e passado esse período, qualquer tratamento pode ser realizado, de acordo com a indicação individual feita pelo dermatologista”, completa a especialista.saiba mais SPA em casa: tratamentos naturais de beleza para grávidas Para manter a qualidade da pele de forma segura para o bebê, o ideal é usar produtos anti-estrias (com os ativos permitidos) desde o início da gestação. “Indicamos aplicar pelo menos duas vezes ao dia por pelo menos 85% do período gestacional. E vale a pena destacar que no período pós-parto os tecidos estão se reorganizando e, por isso, também é importante cuidar da pele, para que ela se recupere da melhor forma possível”, acrescenta Cristiano. Agora, independentemente de as estrias aparecerem ou não, o importante é saber que você está se cuidando da melhor forma. E se as marquinhas aparecerem, encare-as como lembranças de um momento especial da sua vida. Coloque o seu telemóvel na vertical para navegar no site.

Para evitar estrias na gravidez, deve-se usar cremes hidratantes ou óleos corporais ricos em vitamina E para favorecer a circulação do sangue e hidratar a pele, além de beber bastante líquido e consumir alimentos ricos em vitamina E e C. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, caso a mulher tenha estrias durante a gravidez, após o parto é possível fazer alguns tratamentos indicados pelo dermatologista para tirar as estrias, como laser, microagulhamento ou radiofrequência, por exemplo, pois permitem eliminar estrias brancas ou vermelhas da pele. Leia também: Estrias: o que são, tipos, causas, tratamento e como evitar tuasaude.com/estrias As estrias costumam surgir a partir da 25ª semana de gravidez, quando acontece um maior estiramento da pele devido ao ganho de peso e crescimento do bebê e aparecem, principalmente na barriga, nas mamas e nas coxas. Por isso, é importante consultar um dermatologista para que seja indicado o tratamento mais adequado para tratar as estrias. Como evitar estrias na gravidez Alguns fatores de evitar estrias na gravidez são: 1. Usar de cremes O uso de cremes ricos em vitaminas E e C, como seios, nádegas, coxas e abdômen. Além disso, também existem outros cremes específicos como Materskin Loção Corporal, Gestante Materskin Loção Corporal, por exemplo. 2. Aplicar de óleos corporais A aplicação de óleos ricos em vitaminas E, C e A é recomendada para evitar estrias vermelhas na gravidez porque aumentam a produção de colágeno, dão mais elasticidade à pele e ajudam na produção de novas células, reparando a pele danificada. O óleo de amêndoas doces e o óleo de semente de uvas, aumentam a elasticidade e a hidratação da pele, reduzindo as estrias vermelhas da pele. O óleo de rosa mosqueta é rico em ácidos gordos e vitamina A e ajuda na regeneração da pele, uma vez que estimula a produção de colágeno e elastina, essenciais para manter a pele firme e elástica, atenuando assim as estrias vermelhas da grávida. 3. Massagear regularmente a barriga e os seios Massagear regularmente a barriga e os seios também ajuda a prevenir as estrias, pois ativa a circulação sanguínea nessas regiões, proporcionando maior elasticidade à pele. É importante que essas massagens sejam realizadas diariamente, principalmente nas regiões mais propensas ao aparecimento de estrias, como abdômen, seios e coxas. Um bom momento para fazer isso é ao aplicar o creme ou óleo após o banho. 4. Usar roupas apropriadas É importante usar roupa interior adequada, que permita suportar o peso da barriga e que ajude a suportar também o peso dos seios. Em alguns casos, pode ainda ser usada uma cinta de gravidez que permita suportar o peso da barriga, isto evitará que a pele estique e fique ainda mais flácida. Além disso, também devem ser usadas roupas leves e que sejam de algodão, pois não causam compressão na pele e facilitam a circulação sanguínea, devendo-se evitar o uso de cintos, por exemplo. 5. Consumir alimentos ricos em vitamina C e E Os alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, são alimentos ricos em substâncias antioxidantes, como betacaroteno ou flavonoides, que agem como estimulantes do colágeno da pele, contribuindo também para o combate às estrias. Por outro lado, alimentos ricos em vitamina E, como cereais integrais, óleos vegetais e sementes, servem para proteger as células do organismo, sendo a vitamina E uma vitamina antioxidante com propriedades anti-envelhecimento para a pele. 6. Aumentar o consumo de água É recomendado beber pelo menos 2L de água por dia para manter a hidratação e elasticidade da pele, ajudando a prevenir o aparecimento de estrias. Para tal é necessário que a grávida acompanhe regularmente o seu peso e mantenha uma dieta saudável e equilibrada rica em legumes, frutas, cereais integrais, carnes brancas, peixe e ovo, evitando os alimentos com excesso de gorduras e açúcares. Veja como deve ser a alimentação durante a gravidez. Durante a gravidez é aceitável que a mulher engorde entre 11 a 15 Kg durante toda a gestação, porém o peso máximo aceitável depende de cada grávida e do seu peso inicial. Saiba como calcular quantos quilos pode engordar na gravidez. Como tirar estrias da gravidez Algumas formas de tirar estrias da gravidez após o parto são: 1. Microagulhamento O microagulhamento é indicado no tratamento de estrias vermelhas ou brancas e consiste no aumento da produção de colágeno, importante na renovação da pele, através de microperfurações da pele com agulhas finas, semelhante à acupuntura. Esta técnica deve ser feita pelo dermatologista porque é importante ser feita uma avaliação das estrias da pessoa para adequar o tratamento. 2. Microdermoabrasão A microdermoabrasão, também conhecida como peeling, tem como objetivo remover a pele danificada e promover a renovação das células e pode ser dividida em dois tipos, peeling físico e peeling químico. O peeling físico é uma técnica indolor que pode ser feita para tirar estrias da gravidez no pós-parto e que consiste na descamação da pele feita com materiais adequados, como lixas, cremes e aparelhos que utilizam cristais ou uma lixa diamantada. Para complementar o tratamento e melhorar a eficácia, podem ser usados esfoliantes ou cremes com ácido glicólico. No entanto, o peeling deve ser aconselhado é feito pelo dermatologista tendo em conta a pele da pessoa e, no pós-parto, o peeling químico consiste na remoção das camadas superficiais da pele, através da aplicação de agente químicos como o ácido salicílico, o ácido tricloroacético ou o fenol, permitindo uma regeneração da mesma. Saiba o que é a microdermoabrasão e como é feita. 3. Laser O laser é uma técnica que pode ser feita para tirar estrias da gravidez pós-parto, que consiste na produção de radiação eletromagnética que ajuda a renovar a pele, através da estimulação da produção de colágeno. Esta técnica pode ser usada para tratar estrias vermelhas e estrias brancas e deve ser feita pelo dermatologista. 4. Luz intensa pulsada é um tratamento indicado para tirar estrias e é feito através da emissão de luzes com várias características diretamente na pele, aumentando a atividade dos fibroblastos, que são as células responsáveis pela produção de elastina e colágeno, permitindo que a pele fica mais elástica e renovada. A luz intensa pulsada, devido às luzes que são emitidas, não é indicada durante a gravidez, devendo ser feita somente após o nascimento do bebê. 5. Carboxiterapia A carboxiterapia pode ser feita para tirar estrias vermelhas e estrias brancas e consiste em injetar gás carbônico no local da estria, ao longo de várias sessões, preenchendo-a e melhorando a circulação do sangue. A quantidade de gás carbônico a usar depende do tamanho e da profundidade da estria e, normalmente apresenta resultados após a quarta sessão. A técnica não é recomendada durante a gravidez devido à necessidade de usar o gás carbônico, pois pode provocar malformações no bebê, e deve ser um procedimento feito pelo dermatologista, no pós parto, após uma avaliação mais adequada. Veja o que é a carboxiterapia e para que serve. 6. Radiofrequência A radiofrequência é uma técnica usada no tratamento de estrias que gera uma corrente de alta frequência, atingindo as camadas mais profundas da pele e melhorando a circulação do sangue. Além disso, a radiofrequência estimula a produção de colágeno e elastina, responsáveis pela renovação e elasticidade da pele. No entanto, devido às correntes necessárias para fazer o tratamento, esta técnica não pode ser feita durante a gravidez, podendo ser iniciada após o parto e, com aconselhamento do dermatologista para uma melhor eficácia. Para evitar estrias na gravidez, deve-se usar cremes hidratantes ou óleos corporais ricos em vitamina E para favorecer a circulação do sangue e hidratar a pele, além de beber bastante líquido e consumir alimentos ricos em vitamina E e C. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, caso a mulher tenha estrias durante a gravidez, após o parto é possível fazer alguns tratamentos indicados pelo dermatologista para tirar as estrias, como laser, microagulhamento ou radiofrequência, por exemplo, pois permitem eliminar estrias brancas ou vermelhas da pele. Leia também: Estrias: o que são, tipos, causas, tratamento e como evitar tuasaude.com/estrias As estrias costumam surgir a partir da 25ª semana de gravidez, quando acontece um maior estiramento da pele devido ao ganho de peso e crescimento do bebê e aparecem, principalmente na barriga, nas mamas e nas coxas. Por isso, é importante consultar um dermatologista para que seja indicado o tratamento mais adequado para tratar as estrias. Como evitar estrias na gravidez Alguns fatores de evitar estrias na gravidez são: 1. Usar de cremes O uso de cremes ricos em vitamina E promove uma hidratação profunda da pele durante a gravidez, diminuindo as chances de estrias, pois aumentam a elasticidade da pele. Boas opções que podem ser utilizadas é o Óleo Bio-Oil, Isdin Woman Antiestrias ou Libbs Umiditá Gestante, que são ricos em vitamina E, e devem ser aplicados durante a gravidez em todas as áreas propensas a estrias, como seios, nádegas, coxas e abdômen. Além disso, também existem outros cremes específicos como Materskin Loção Corporal, Gestante Materskin Loção Corporal, por exemplo. 2. Aplicar de óleos corporais A aplicação de óleos ricos em vitaminas E, C e A é recomendada para evitar estrias vermelhas na gravidez porque aumentam a produção de colágeno, dão mais elasticidade à pele e ajudam na produção de novas células, reparando a pele danificada. O óleo de amêndoas doces e o óleo de semente de uvas, aumentam a elasticidade e a hidratação da pele, reduzindo as estrias vermelhas da pele. O óleo de rosa mosqueta é rico em ácidos gordos e vitamina A e ajuda na regeneração da pele, uma vez que estimula a produção de colágeno e elastina, essenciais para manter a pele firme e elástica, atenuando assim as estrias vermelhas da barriga e os seios também ajuda a prevenir as estrias, pois ativa a circulação sanguínea nessas regiões, proporcionando maior elasticidade à pele. É importante que essas massagens sejam realizadas diariamente, principalmente nas regiões mais propensas ao aparecimento de estrias, como abdômen, seios e coxas. Um bom momento para fazer isso é ao aplicar o creme ou óleo após o banho. 4. Usar roupas apropriadas É importante usar roupa interior adequada, que permita suportar o peso da barriga e que ajude a suportar também o peso dos seios. Em alguns casos, pode ainda ser usada uma cinta de gravidez que permita suportar o peso da barriga, isto evitará que a pele estique e fique ainda mais flácida. Além disso, também devem ser usadas roupas leves e que sejam de algodão, pois não causam compressão na pele e facilitam a circulação sanguínea, devendo-se evitar o uso de cintos, por exemplo. 5. Consumir alimentos ricos em vitamina C e E Os alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, são alimentos ricos em substâncias antioxidantes, como betacaroteno ou flavonoides, que agem como estimulantes do colágeno da pele, contribuindo também para o combate às estrias. Por outro lado, alimentos ricos em vitamina E, como cereais integrais, óleos vegetais e sementes, servem para proteger as células do organismo, sendo a vitamina E uma vitamina antioxidante com propriedades anti-envelhecimento para a pele. 6. Aumentar o consumo de água É recomendado beber pelo menos 2L de água por dia para manter a hidratação e elasticidade da pele, ajudando a prevenir o aparecimento de estrias. Para tal é necessário que a grávida acompanhe regularmente o seu peso e mantenha uma dieta saudável e equilibrada rica em legumes, frutas, cereais integrais, carnes brancas, peixe e ovo, evitando os alimentos com excesso de gorduras e açúcares. Veja como deve ser a alimentação durante a gravidez. Durante a gravidez é aceitável que a mulher engorde entre 11 a 15 Kg durante toda a gestação, porém o peso máximo aceitável depende de cada grávida e do seu peso inicial. Saiba como calcular quantos quilos pode engordar na gravidez. Como tirar estrias da gravidez Algumas formas de tirar estrias da gravidez após o parto são: 1. Microagulhamento O microagulhamento é indicado no tratamento de estrias vermelhas ou brancas e consiste no aumento da produção de colágeno, importante na renovação da pele, através de microperfurações da pele com agulhas finas, semelhante à acupuntura. Esta técnica deve ser feita pelo dermatologista porque é importante ser feita uma avaliação das estrias da pessoa para adequar o tratamento. 2. Microdermoabrasão A microdermoabrasão, também conhecida como peeling, tem como objetivo remover a pele danificada e promover a renovação das células e pode ser dividida em dois tipos, peeling físico e peeling químico. O peeling físico é uma técnica indolor que pode ser feita para tirar estrias da gravidez no pós-parto e que consiste na descamação da pele feita com materiais adequados, como lixas, cremes e aparelhos que utilizam cristais ou uma lixa diamantada. Para complementar o tratamento e melhorar a eficácia, podem ser usados esfoliantes ou cremes com ácido glicólico. No entanto, o peeling deve ser aconselhado é feito pelo dermatologista tendo em conta a pele da pessoa e, no pós-parto, o peeling químico consiste na remoção das camadas superficiais da pele, através da aplicação de agente químicos como o ácido salicílico, o ácido tricloroacético ou o fenol, permitindo uma regeneração da mesma. Saiba o que é a microdermoabrasão e como é feita. 3. Laser O laser é uma técnica que pode ser feita para tirar estrias da gravidez pós-parto, que consiste na produção de radiação eletromagnética que ajuda a renovar a pele, através da estimulação da produção de colágeno. Esta técnica pode ser usada para tratar estrias vermelhas e estrias brancas e deve ser feita pelo dermatologista. 4. Luz intensa pulsada é um tratamento indicado para tirar estrias e é feito através da emissão de luzes com várias características diretamente na pele, aumentando a atividade dos fibroblastos, que são as células responsáveis pela produção de elastina e colágeno, permitindo que a pele fica mais elástica e renovada. A luz intensa pulsada, devido às luzes que são emitidas, não é indicada durante a gravidez, devendo ser feita somente após o nascimento do bebê. 5. Carboxiterapia A carboxiterapia pode ser feita para tirar estrias vermelhas e estrias brancas e consiste em injetar gás carbônico no local da estria, ao longo de várias sessões, preenchendo-a e melhorando a circulação do sangue. A quantidade de gás carbônico a usar depende do tamanho e da profundidade da estria e, normalmente apresenta resultados após a quarta sessão. A técnica não é recomendada durante a gravidez devido à necessidade de usar o gás carbônico, pois pode provocar malformações no bebê, e deve ser um procedimento feito pelo dermatologista, no pós parto, após uma avaliação mais adequada. Veja o que é a carboxiterapia e para que serve. 6. Radiofrequência A radiofrequência é uma técnica usada no tratamento de estrias que gera uma corrente de alta frequência, atingindo as camadas mais profundas da pele e melhorando a circulação do sangue. Além disso, a radiofrequência estimula a produção de colágeno e elastina, responsáveis pela renovação e elasticidade da pele. No entanto, devido às correntes necessárias para fazer o tratamento, esta técnica não pode ser feita durante a

