

Beleza de verão

Os novos tratamentos que preparam o corpo para a temporada de praia, sol e calor

Telma Alvarenga

André Valentim/Strana



"Tudo na vida é prevenção. Não adianta você empurrar com a barriga, porque um dia quem empurra você é a sua barriga."

Lavínia Vlasak

Ricardo Fasanello/Strana



"Fui obrigada a gostar de salada. Hoje, adoro rúcula com tomatinho, mas sou louca por torta de limão e adoro comer brigadeiro na panela."

Daniella Sarahyba

A atriz Lavínia Vlasak faz musculação de segunda a sexta-feira, prefere os alimentos orgânicos, desde os 16 anos não sai de casa sem filtro solar no rosto e acaba de descobrir um novo aparelho que promete maravilhas contra a celulite. A modelo Daniella Sarahyba emagreceu 5 quilos em quarenta dias com tratamento ortomolecular e uma dieta rigorosa que a fez ficar longe dos brigadeiros, sua paixão, e aprender a gostar de salada. A apresentadora Glória Maria faz caminhadas diárias no Leblon, aulas de alongamento e pilates e volta de suas viagens ao exterior com as malas cheias de pílulas, cremes e produtos exóticos, como ninhos de passarinho para fazer uma sopa que, acreditam os tailandeses, retarda a ação do tempo. Mulheres lindas como Lavínia, Daniella e Glória têm sempre segredinhos de beleza na manga para explicar aquela pele luminosa, o corpo bem torneado, os cabelos sedosos que fazem delas exemplos de beleza. Elas sabem que não existem fórmulas milagrosas para manter a boa forma, mas, como a maioria das mulheres, estão sempre atrás de novidades para ficar ainda mais belas e saudáveis.

Mesmo com o corpo esculpido pelos exercícios físicos que faz regularmente, Lavínia,

de 29 anos, decidiu experimentar um novíssimo equipamento no consultório de sua dermatologista: o Accent, aparelho de radiofrequência para combater celulite, flacidez da pele e gordura localizada. Entre as novidades em tratamentos corporais oferecidos pelas clínicas dermatológicas (*veja quadro*), ele é uma das maiores vedetes. Poucas têm o equipamento, com tecnologia israelense, que custa em torno de 70.000 dólares e só entrou no mercado brasileiro há quatro meses. É um tratamento caro. Cada sessão custa entre 600 e 1.000 reais. Geralmente, são prescritas de seis a dez sessões, com um intervalo de quinze dias entre cada uma. "É um procedimento que só pode ser feito pelo próprio médico", alerta Paula Bellotti, que tem um aparelho em sua clínica no Leblon.

Ricardo Fasanello/Strana



"Tomo mais de 100 pílulas por dia e tenho uma geladeira só para botar cremes."

Glória Maria

Ricardo Fasanello/Strana



"Para perder a barriga, foi fundamental a ioga, que comecei a fazer quando minha filha tinha 30 dias."

Marcela Lacerda

Luci Magalhães é outra entusiasta da nova técnica. "É excelente para a celulite. Para gordura no abdômen, é mais revolucionária ainda", diz a médica, ressaltando que na curta experiência de três meses com o equipamento não viu resultado para culote. Nada que tenha tirado o entusiasmo da médica ou de seus pacientes. A dentista Fernanda Loureiro, de 25 anos, já havia se submetido a vários tratamentos para reduzir a celulite na parte posterior da coxa e no bumbum e a flacidez na parte interna da coxa. "Nada funcionava", comenta. "Com oito sessões de Accent, sinto a pele mais firme e noto uma diminuição na celulite", conta. Na avaliação de Omar Lupi, presidente da Sociedade de Dermatologia do Rio de Janeiro, o equipamento "tem um potencial bastante interessante". "Ele parece efetivo, com um bom perfil de segurança. Embora no Brasil a experiência ainda seja muito restrita, existem estudos internacionais mostrando sua eficácia", diz.

Alguns dermatologistas, como Aline Albuquerque Pinheiro, preferem esperar por mais resultados. "É um aparelho novo, parece promissor, mas só o tempo vai nos dizer." Na semana passada, a dermatologista esteve nos Estados Unidos para

conhecer melhor outra novidade apresentada no congresso europeu de dermatologia, realizado em julho, em Paris: o Titan, um laser com luz infravermelha. "É o que existe de mais moderno para flacidez", afirma. "Tem sido muito usado lá fora após a gravidez, para contrair o excesso de pele que fica ao redor do umbigo. É utilizado no braço, na parte interna da coxa e no pescoço." De forma geral, os médicos fazem uma associação de técnicas, para obter melhores resultados. Karla Assed, que abriu há duas semanas um centro de tratamento corporal no mesmo andar de seu consultório, em Ipanema, associa o Accent à drenagem linfática. O paciente sai da sessão com o aparelho direto para a massagem. "O resultado é muito mais rápido", avalia.

Dilmar Cavalher/Strana



Aline Albuquerque Pinheiro fez uma viagem aos Estados Unidos para conhecer melhor o Titan: "É o que há de mais moderno contra a flacidez"

Maria Paulina Kede faz o mesmo no centro de medicina e estética do qual é sócia, na Barra. Mas ninguém deve esperar mágica. "O resultado depende muito do grau da celulite", explica a médica. Segundo Maria Paulina, a celulite mais leve pode até sumir. "No nível mais grave, a melhora costuma ser em torno de 30%. Na maioria dos casos, a pessoa fica satisfeita", diz. "Mas tem gente que chega aqui com uma perna tão feia que eu digo: 'Não adianta gastar dinheiro para ter uma melhora de 10% ou 15% e o resultado não aparecer'. Temos de ser muito sinceros com o paciente." Também não se devem esperar soluções rápidas para estrias. Muito menos que elas desapareçam completamente. "Para a estria recente, avermelhada, o tratamento dura em torno de seis meses e a melhora costuma ser em torno de 80%", explica Aline Pinheiro. "O tratamento da estria mais antiga, aquela esbranquiçada, pode chegar a dois anos e, quando a gente consegue 50%, já acho um resultado razoável. Mais que isso, não prometo." Nos casos mais graves, Aline faz uma associação de técnicas. "Muitas vezes, faço peeling de cristal e, imediatamente, laser seguido de peeling químico, com ácido." Mesmo pessoas magras podem ter estrias, por um fator hereditário. A melhor forma de preveni-las, de acordo com a dermatologista, é fazendo uma excelente hidratação da pele.

Dilmar Cavalher/Strana



Luci Magalhães está encantada com o Accent: "É excelente contra celulite e a gordura no abdômen"

Ricardo Fasanello/Strana



Paula Bellotti: "Digo para as pacientes não esperarem ficar igual à Gisele Bündchen"

Um novo aparelho de laser, mais usado para o rejuvenescimento do rosto, contra rugas, manchas e cicatrizes de acne, tem sido um grande aliado no tratamento das estrias: o Fraxel. "Ele estimula a produção de colágeno", explica Luci Magalhães, que tem o equipamento em sua clínica, na Barra. Karla Assed associa o Fraxel ao Gentle Wave, aparelho que usa uma luz amarela para estimular a produção de colágeno. "Ele tira a vermelhidão que o Fraxel deixa na pele e potencializa o resultado", diz. Todos os dermatologistas consultados fazem questão de dizer que, por mais revolucionárias que sejam essas técnicas, nenhuma elimina a necessidade de exercícios físicos e de uma dieta balanceada. "Costumo dizer a minhas pacientes: 'Não espere ficar igual à Gisele Bündchen'", afirma Paula Bellotti. "Para melhorar gordura localizada, flacidez, celulite, é preciso mudar hábitos de vida: entrar numa dieta, fazer exercícios físicos, ter uma vida saudável, beber bastante água."

André Nazareth/Strana



Karla Assed associa radiofrequência com drenagem linfática: resultado mais rápido

Ricardo Fasanello/Strana



Maria Paulina: "Na celulite mais grave, a melhora costuma ser em torno de 30%"

Lavínia Vlasak segue os conselhos à risca. Malha regularmente desde os 21 anos, bebe de 2 a 3 litros de água por dia, evita refrigerantes e cuida muito bem da alimentação. Aprendeu, inclusive, a fazer refogado sem óleo. "Sei que não vou ser gatinha o resto da vida, mas não quero ser limitada fisicamente. Não quero, por excesso de peso, deixar de amarrar o sapato, de me alongar, ter problema nas costas", diz a atriz. "Acho que tudo na vida é prevenção. Não adianta você empurrar com a barriga, porque um dia quem empurra você é a sua barriga", brinca. A apresentadora Angélica também tem uma alimentação saudável. "Sinto prazer em comer legumes e verduras", comenta. Ela não come carne vermelha. Só peixe e carne de soja. Durante a gravidez, engordou 10 quilos. Depois que Joaquim nasceu, voltou à forma rapidamente. Está com 53, dois a menos do que antes de engravidar. Na gestação, deixou de comer chocolate e, para prevenir estrias – que ela nunca teve –, usou muitos cremes e fez massagens com óleo de amêndoa. "Deu certo!", comemora.

Segundo a dermatologista de Angélica, Karla Assed, o óleo de amêndoa doce é um ótimo aliado no verão. Mesmo das mulheres que não estão grávidas. "Peço à paciente, quando tomar sol, que passe sempre um óleo (de semente de uva ou de amêndoa doce) depois do banho, ainda com o corpo molhado. Então ela deve secar o corpo sem tirar o óleo e depois passar o hidratante. Isso ajuda a fixar a cor e a não descascar", explica. Outra dica é, na praia, reaplicar o filtro solar, de preferência à prova d'água, a cada duas horas, no máximo. Angélica usa filtro fator de proteção solar (FPS) 30 e, no verão, aumenta para 50. "Sempre uso chapéu ou boné", ensina. Como a apresentadora, a empresária Marcela Lenz César Lacerda, 29 anos, também voltou rapidamente à forma depois da gravidez. Leticia nasceu há três meses e Marcela, que mede 1,72 metro, já está pesando 61 quilos, menos do que os 64,7 que tinha antes de engravidar. O mais impressionante é que ela não tem nenhuma gordurinha sobrando no abdômen. "Para perder a barriga, a ioga, que comecei a fazer quando a neném tinha 30 dias, foi fundamental", diz. Quarenta dias depois do parto, voltou à musculação, três vezes por semana.

Tarcísio de Lima



"Se o tratamento for muito rápido e radical, certamente o resultado será passageiro."

Para completar, Marcela corre na praia duas vezes na semana e faz três sessões semanais de massagem redutora. A massagista vai a sua casa, às 7h30 da manhã. "A massagem dói, é desagradável", conta. Apesar de ficar com algumas partes do corpo roxas, ela acha que o sofrimento matinal vale a pena. "Tinha muito culote, perdi quase 10 centímetros nos quadris, a celulite diminui, o bumbum dá uma levantada", enumera as vantagens. Durante a gravidez, a empresária fez drenagem linfática com uma fisioterapeuta. É uma massagem superficial com um toque bem suave, que melhora a circulação e diminui o acúmulo de líquido. Resultado: Marcela não ficou nem um pouquinho inchada.

Angélica

Angélica também é fã. "Massagens são sempre bem-vindas", diz. Cautelosa, a apresentadora vê com desconfiança produtos e tratamentos que oferecem soluções milagrosas. "Se o tratamento for muito rápido e radical, certamente o resultado será passageiro", explica. Já Glória Maria é uma consumidora voraz das novidades nessa área. "Disseram que é para manter a energia e a juventude, eu vou lá",

conta. "Desde que não seja cirurgia plástica, injeção, bola e essas coisas que não são naturais, faço de tudo", afirma. Nas viagens ao exterior, ela vasculha farmácias e lojas de produtos naturais. "Tomo mais de 100 pílulas por dia e tenho uma geladeira só para botar creme. Vou para as farmácias e fico vendo: esse tira o apetite, esse queima celulite, esse deixa a bunda dura, esse não sei o quê... Pode ser tudo mentira, mas eu compro tudo e tomo." Daniella Sarahyba, 55 quilos distribuídos em 1,78 metro, só toma as pílulas prescritas por sua médica no tratamento ortomolecular. Mas se solta na hora de comprar xampu. "Tenho umas quinze marcas no box. Cada dia uso uma." Ela também não fica sem um hidratante no corpo e no rosto e tira a maquiagem assim que chega em casa. Mais um segredo de beleza dessas beldades estonteantes? "Beijo na boca", diz Lavínia Vlasak. "É um milagre para a pele." E sem contra-indicação.

Tecnologia para ter um corpo em forma

Accent

O que é

Aparelho de radiofrequência indicado para flacidez da pele, celulite e gordura localizada. Aquece a região tratada, levando à formação de novo colágeno, enrijecendo a pele. O calor rompe as células de gordura, que caem na corrente sanguínea e são eliminadas

Duração

De seis a dez sessões, com intervalo de quinze dias

Quanto custa

Entre R\$ 600,00 e R\$ 1 000,00 a sessão

Endermologia

O que é

Massagem feita com a ajuda de um aparelho, que melhora a vascularização da área, promove a desagregação das moléculas de gordura, a drenagem linfática e a eliminação de toxinas. Deve ser associada a exercícios físicos para não haver flacidez provocada pelo uso do aparelho

Duração

Em torno de dez sessões, duas por semana

Quanto custa

De R\$ 70,00 a R\$ 250,00 a sessão

Fraxel Laser

O que é

Usado para a remoção de cicatrizes provocadas por acne, para o rejuvenescimento da pele do rosto e no tratamento de estrias. O laser faz microperfurações nos pontos em que é aplicado, mas o tecido ao redor fica intacto, o que faz com que a pele se recupere rapidamente

Duração

Entre duas e seis sessões

Quanto custa

De R\$ 1 000,00 a R\$ 1 500,00 a sessão

Gentle Wave

O que é

Utiliza uma luz amarela para estimular a produção de colágeno. Indicado para retardar o envelhecimento da pele do rosto e no tratamento de estrias

Duração

Em torno de dez sessões

Quanto custa

De R\$ 100,00 a R\$ 150,00 a sessão

Intra-dermoterapia

O que é

Indicada para gordura localizada, celulite e estrias. São injetadas substâncias na pele para melhorar a circulação, promover a quebra de gordura e, no caso de estrias, estimular a produção de colágeno. Só pode ser feita por médico e provoca um pouco de dor

Duração

Dez sessões, uma vez por semana

Quanto custa

Em torno de R\$ 120,00 a sessão

Manthus

O que é

Aparelho de ultra-som usado para facilitar a introdução de substâncias que promovem a quebra de gordura. Indicado para celulite, gordura localizada e flacidez

Duração

Mínimo de dez sessões

Quanto custa

De R\$ 80,00 a R\$ 250,00 a sessão

Phydias

O que é

Indicado para gordura localizada, celulite e flacidez muscular. Correntes elétricas promovem a contração de fibras musculares, melhorando o tônus

Duração

Em torno de quinze sessões

Quanto custa

De R\$ 80,00 a R\$ 250,00 a sessão