

GLAMOUR,

Saúde e Beleza
Edição Summer 2024

Dra. Cintia Rosa
Médica

Alergologia, imunologia
Dermatologia estética

Melasma *Novidades* *Outubro* *rosa*

Dicas poderosas para
minimizar o surgimento
das manchas no rosto

Separei incríveis
novidades e dicas de
cuidados com a saúde
e a beleza. Vem ver!

Minha história
com o câncer
de mama

A woman with short dark hair is standing in a studio setting. She is wearing a two-piece floral dress with a deep V-neckline and ruffled shoulders. She is also wearing multiple gold bracelets and rings. She is looking slightly to her left. The background is a dark studio backdrop. Two vertical light tubes on stands are positioned on either side of her, casting a soft light. The floor is covered with a white, shaggy rug. The overall mood is elegant and glamorous.

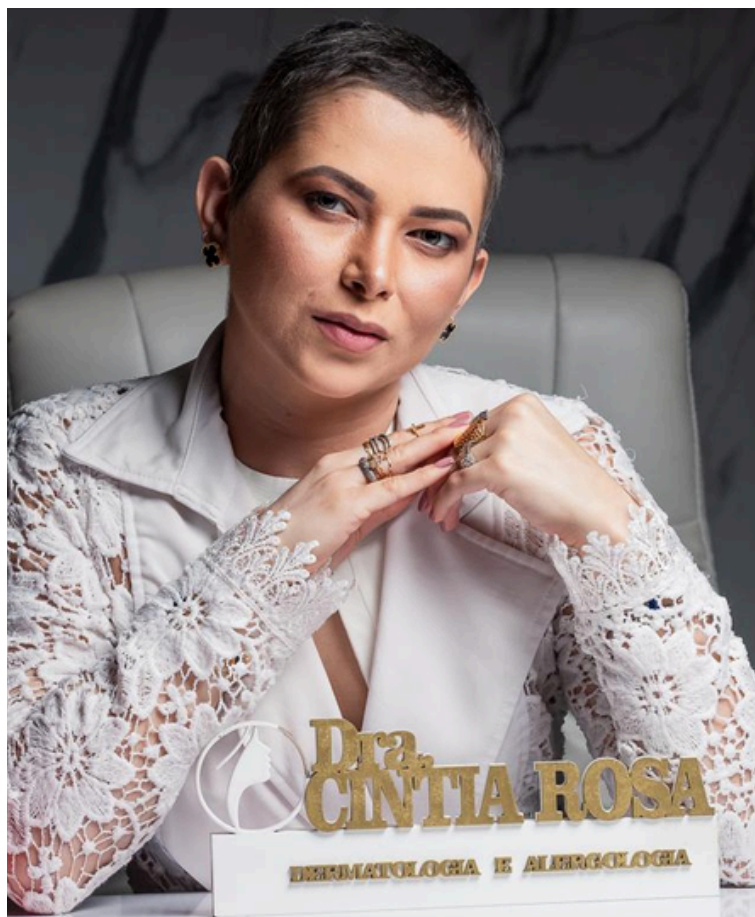
“Tenha fé, seja forte e declare o seu amor por você mesma”

Muito Glamour 💋

Dra. Cintia Roga



**Aponte a câmera
do seu celular para
o QR Code e veja
mais conteúdos no
meu Instagram!**



Que bom te ver por aqui!

É com muita alegria e satisfação que te apresento a minha Revista com algumas informações importantes para toda pessoa que deseja se cuidar e viver a melhor versão de si mesmo. São curiosidades, dicas e temas dentro das áreas dos cuidados com a pele, os cabelos, as alergias, os mitos e verdades da nossa saúde. Afinal, não existe beleza sem saúde e a saúde em dia é refletida na pele, não concorda?

Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre algum assunto que eu mostrei aqui, fique à vontade para falar comigo no Instagram:

@dra.cintiarosa

Um grande abraço,

Dra. Cintia Rosa



Espelho, espelho, meu:

perder cabelo é normal?

Perder cabelo em excesso é um medo que homens e mulheres tem em todas as idades. E não é para menos. Os cabelos são a moldura do rosto, proteção para a cabeça contra os raios solares e contribuem muito para a autoestima.

Por que os cabelos caem?

Assim como tudo no nosso organismo, o crescimento dos cabelos é cíclico, isso quer dizer que os fios nascem, crescem e depois são substituídos por novos fios. Esse é um processo normal. Segundo a literatura, o normal seria 100 fios por dia, mas como cada caso é único, é importante observar a sua normalidade de queda, qualquer mudança é sinal de que é preciso buscar auxílio com a Dermatologista.

Preste atenção se há fios caídos pela casa, caso tenha, é hora de buscar ajuda médica.

A queda de cabelos pode acontecer por problemas na dieta, hormonais, dermatológicos e hereditários, por isso é tão importante o acompanhamento especializado, de maneira a cessar o eflúvio e tratar as causas do problema.

Como tratar?

Quem sofre com a queda de cabelo já chega a pensar que a única solução é o implante, mas na verdade, existem muitos tratamentos que auxiliam no controle da queda de cabelos, feitos no consultório ou com medicamentos tópicos e orais.



Cuidados diários

Cabelos lindos e brilhantes, com aquele aspecto de saúde, precisam de cuidados diários. A seguir, veja algumas dicas que você pode aplicar hoje mesmo para melhores resultados com os seus fios.

CUIDADO COM A TEMPERATURA DO CHUVEIRO

A água muito quente danifica os fios e resseca a pele. Se estiver fazendo frio no dia, opte por tomar um banho mais cedo, no horário mais quente do dia.

SECADOR SEMPRE NO FRIO

De preferência, deixe o seu cabelo secar naturalmente. Se não puder, use o secador na temperatura fria para não quebrar os fios.

NÃO DURMA COM O CABELO MOLHADO

O cabelo molhado é o local ideal para que surjam fungos, pois é úmido e quente. Eles favorecem a queda do fio. A umidade no cabelo também desencadeia caspa.



Projeto Rapunzel

TRATAMENTOS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

MESOTERAPIA

Aplicação no couro cabeludo de vitaminas, aminoácidos e medicações para estimular o nascimento e crescimento de fios saudáveis.

MICROAGULHAMENTO CAPILAR

Técnica que utiliza agulhas muito pequenas para estimular o nascimento dos fios no couro cabeludo, especialmente nas falhas do cabelo.

TERAPIA COM LASER

Tratamento com laser especial que estimula a circulação capilar, favorecendo o crescimento e nascimento dos fios.

VITAMINAS E MANIPULADOS

Compostos personalizados para fortalecer os fios contra a quebra. Podem ser em formato de pílulas, gomas, cremes, solução capilar e xampus.

Como evitar assaduras nos pequenos

Toda família com crianças pequenas sabe como são complicados os primeiros anos de vida da criança. Comigo também não foi diferente. O bebê desde o nascimento até os três ou quatro anos de idade é ainda muito sensível e por isso os cuidados com a pele e as roupinhas precisam de muita atenção. A dermatite de contato, também conhecida

como **assadura** pode aparecer pelo uso das fraldas (seja de tecido ou descartáveis) por um tempo prolongado. Isso acontece porque o xixi, o cocô e até mesmo o suor em contato com a pele do bebê geram atrito e uma reação inflamatória, que se não tratada vira uma ferida e pode até mesmo sangrar, além de causar dor e sofrimento à criança.

Atenção às roupas e fraldas descartáveis

Muitas vezes a dermatite pode acontecer devido ao fechamento da fralda (geralmente feito de plástico), elásticos e o TNT de algumas marcas pode ser um fator agressivo para a pele da criança. É importante observar a temperatura do corpo do bebê. O suor e o calor também podem causar irritações e dermatites.



Gravidez sem estrias

Durante a gestação, o aparecimento de estrias é comum, mas com orientação e acompanhamento é possível prevenir esse incômodo cutâneo.

Estrias? Como se formam?

Se você tem um bebê a caminho, saiba que os seus cuidados com a pele precisam ser redobrados. Manter a pele sempre hidratada é um bom começo para evitar as estrias, tão comuns nesse período. As estrias aparecem quando as fibras elásticas da pele se rompem e formam uma espécie de linha avermelhada, que pode se tornar esbranquiçada com o tempo. A estria é uma espécie de "cicatriz" do corpo que acontece na gravidez devido ao ganho de peso e as alterações que o corpo sofre para acomodar o bebê que se desenvolve no útero.

Cuidado! Há a possibilidade de produtos presentes na fórmula dos cosméticos penetrarem a pele e chegarem à corrente sanguínea, por consequência à placenta, o que faz com que nem todos os cosméticos possam ser utilizados por quem está gestante para evitar problemas à mãe e ao bebê.

Além da barriga

As estrias podem aparecer também nos seios, costas, coxas e bumbum. Para evitá-las, busque orientação médica antes de comprar hidratantes. Assim, além de bonita você será uma mamãe saudável.





Alergia também é coisa de adulto!

Espirros, tosse, coceira na pele, vermelhidão e até diarreia. Essas são algumas das manifestações mais comuns das alergias, que atingem crianças e também adultos.

Quando não tratado, um quadro de alergia pode trazer muitas complicações para a vida da pessoa. E dependendo da gravidade dos sintomas, pode evoluir para um choque anafilático, estado grave da reação alérgica.

DERMATOLOGIA E ALERGOLOGIA



ALERGIAS

Testes e vacinas

IMUNOTERAPIA

O tratamento e controle das alergias apresenta resultados excelentes, principalmente em crianças. As vacinas para alergia podem ser aplicadas em crianças a partir de 02 anos de idade.

Existem diferentes tipos de vacinas aplicadas na imunoterapia, com o objetivo de fazer com que o corpo "aprenda" a reagir de maneira menos agressiva à exposição às substâncias que causam alergias.

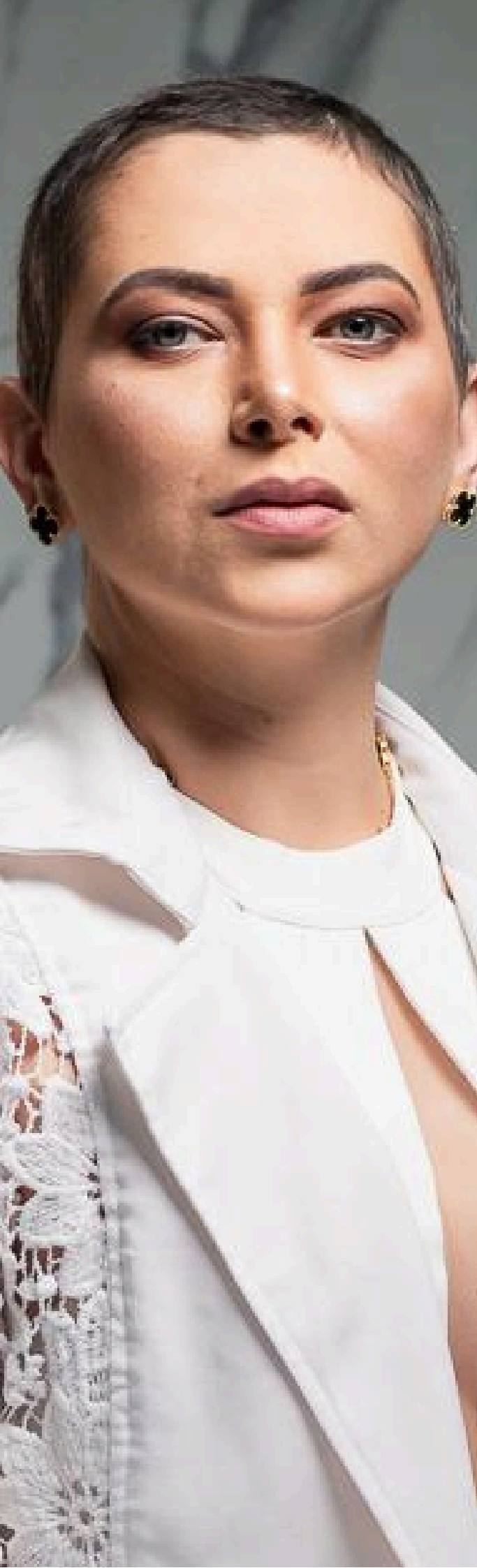
As vacinas mais comuns que utilizamos são para ácaros e picadas de insetos.

O tratamento com as vacinas visa uma qualidade de vida melhor para quem é alérgico, impedindo as reações graves.

COMO SABER A QUE TIPO DE SUBSTÂNCIA EU TENHO ALERGIA?

Existem diferentes tipos de testes para identificar as alergias. Atualmente trabalho com tipos de testes que identificam mais de 50 substâncias de acordo com os padrões internacionais das sociedades de Alergia e Imunologia, além dos testes para intolerância à lactose e ao glúten.

A maioria dos testes alérgicos pode ser realizada a partir dos 02 anos de idade.



TESTES ALÉRGICOS

PATCH TEST

O Patch Test é feito através de adesivos que são colados na pele do paciente. Ele identifica, principalmente, alergias de contato a substâncias como níquel, esmalte, bijuterias, tecidos, sapatos/roupas de couro e borracha, condimentos, sabonetes, produtos de limpeza e componentes de medicamentos.

O Patch Test é considerado o padrão ouro no diagnóstico das dermatites de contato, alergias que se manifestam principalmente através da pele (vermelhidão, ardência, coceira).

PRICK TEST

O Prick Test é feito com a aplicação de quantidades muito pequenas dos alérgenos diretamente na pele, observando a resposta do organismo. No Prick Test identificamos as alergias à ovo, leite de vaca, pólen, ácaros e diversos outros.

TESTE DE INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Para detectar se uma pessoa sofre de intolerância à lactose, fazemos um exame respiratório (teste do hidrogênio expirado), que identifica como o organismo reage à lactose do leite.

IMMUNOCAP

Este teste é feito através da coleta de sangue e identifica, a possível alergia a anestésicos e outros alergênicos que a pessoa pode vir a ter reações alérgicas.

Cuidados para ter uma pele de princesa

A mudança de temperatura (ora frio, ora calor) gera muitas dúvidas quanto ao cuidado em casa com a pele. Você já deve ter percebido que durante os dias mais quentes ou quando há mudanças bruscas de temperatura o ressecamento da pele gera coceira, irritação, vermelhidão e até feridas. A pele das mãos sofre muito com estes sintomas, especialmente pelo uso do álcool em gel. Confira algumas dicas fáceis e baratas para cuidar bem da pele em qualquer época do ano.



*Hidrate sempre
corpo e rosto!*

Use seu hidratante preferido específico para cada parte do corpo. Atenção aos olhos e o dorso das mãos.



Atenção também com os seus lábios!

Com o frio, os lábios podem começar a rachar, causando feridas, dor ou até sangramentos... Isso acontece porque a pele dos lábios é muito sensível. Alterações de temperatura (frio, calor e até a temperatura corporal, como nos casos de febre) podem gerar problemas. Para isso use um hidratante labial ou manteiga de cacau sempre que sentir necessidade ou notar ressecamento.

Proteja sua pele!

Os raios de sol e a luz azul das telas prejudicam a pele. Não se descuide, mesmo em casa. Use o filtro solar diariamente principalmente se tiver problemas de pigmentação da pele, como o melasma.

Faça chuva ou faça sol, use o filtro solar!



Nesse verão, a melhor aposta para looks modernos e que cabem no bolso, são rasteiras, sandálias e mules. Veja algumas sugestões:

BRILHANTE E GLAMOUROSA

Rasteira nude tiras cruzadas Glam ANACAPRI
@glamour_ita R\$ 139,90



LUXO E GLAMOUR NA MEDIDA

Mule preta couro
salto geométrico AREZZO
@glamour_ita R\$ 399,90

UM TOQUE DE COR E GLAMOUR

Rasteira palha tiras cruzadas laranja ANACAPRI
@glamour_ita R\$ 159,90



Dicas fashionistas

CLÁSSICO E GLAMOUROSO COMO AMAMOS

Sandália nude couro
salto fino Arezzo
@glamour_ita R\$ 359,90



CONFORTO COM GLAMOUR

Papete Rasteira preta
Fivela Glam ANACAPRI
@glamour_ita R\$ 359,90

@glamour_ita

(38) 3521-3222

PASSO A PASSO DO SKINCARE PARA *pele com manchinhas*



1º PASSO: LIMPEZA

Limpe com sabonete pela manhã para retirar a oleosidade acumulada durante o sono. Você pode usar sabonetes em barra ou em gel. O gel é melhor para pele oleosa e mista. Aplique com massagens suaves e remova com água fria, para fechar os poros. O ideal é ter um sabonete específico para o rosto.

2º PASSO: HIDRATAÇÃO

Na hora de hidratar, observe o seu tipo de pele. Se você tiver pele normal e seca pode usar um creme mais encorpado, mas quem tem a pele mista e oleosa deve usar um hidratante com textura em gel, que é mais leve e não pesa no rosto.

3º PASSO: PROTEÇÃO

Para proteger a pele da poluição, sol e outros fatores é preciso usar um filtro solar específico para o rosto. Outra opção é um filtro solar com cor, que também serve como maquiagem.

Acne na adolescência



Acne na adolescência, tem tratamento!

A acne é uma doença de pele bastante frequente que acomete cerca de 80% dos adolescentes, entre os 11 e 20 anos de idade. Os hormônios sexuais, que começam a ser produzidos na puberdade, são os principais responsáveis pelas alterações da pele, que se torna oleosa, com cravos, espinhas, nódulos e cicatrizes. A acne aparece principalmente na face, mas também nas costas, ombros e peito.

O mecanismo pelo qual a acne ocorre envolve quatro pontos principais: aumento da secreção sebácea; obstrução dos poros; proliferação bacteriana; e inflamação.

A acne pode ser classificada em não inflamatória ou grau I (quando predominam os cravos) e acne inflamatória, quando começam as lesões mais avermelhadas e com formação de pus, nódulos e cicatrizes, que podem ser classificadas em graus II, III e IV, dependendo da gravidade do quadro. O controle da acne é recomendado não só por razões estéticas (melhora da aparência geral), como também para preservar a saúde psíquica do adolescente e prevenir as cicatrizes (marcas da acne) difíceis de corrigir na idade adulta.

O que pode estimular o aparecimento da acne?
medicamentos (anticonvulsivantes, corticosteroides, lítio, algumas pílulas anticoncepcionais, vitamina B12), anabolizantes e determinados cosméticos. Note-se ainda que a acne pode ser indicativa de alguma alteração hormonal (síndrome dos ovários policísticos, hiperplasia de suprarrenal, puberdade precoce, etc.).

Quais as formas mais simples de prevenção da acne?

Primeiro, lavar o rosto apenas duas vezes ao dia com produtos específicos. Lavar mais vezes pode irritar a pele ou deixá-la mais oleosa, porque o seu corpo entende que, quanto mais se lava, mais oleosidade ele deve produzir. Evitar o hábito de beliscar as espinhas (acne), pois isso pode deixar marcas permanentes. Finalmente, sempre utilizar filtro solar e maquiagens adequadas para pele oleosa.

O fato dos meus pais ou irmãos terem tido acne grave indica que eu tenho maior probabilidade de ter acne?

Sim.

A exposição ao sol piora a acne?

Depende. Num primeiro momento o Sol pode atuar de maneira a "secar" mais rapidamente as lesões. Contudo, a sudorese excessiva e a utilização de filtros oleosos ou oclusivos podem piorar sua manifestação.

A alimentação influencia no aparecimento da acne?

Depende. A acne é muito mais influenciada pelas alterações hormonais do que pela alimentação.

O estresse e as oscilações hormonais contribuem para o aumento da acne?

Sim.

A acne é um problema na adolescência pois envolve alterações psicológicas no adolescente, mas juntos podemos realizar o melhor tratamento individualizado e vencer esse problema.



O laser é uma tecnologia que associa nos tratamentos de acne na adolescência.

A woman with short dark hair and light makeup is holding a red box of Sculptra. She is wearing a white jacket, a necklace with a black and gold pendant, and several bracelets on her wrists. The box is red with the word 'SCULPTRA' in white, 'Ácido poli-L-láctico' below it, and 'GALDERMA' at the bottom. It also says 'Contém 2 frascos'.

SCULPTRA

O que é?

O Sculptra é um Bioestimulador de Colágeno. Procedimento estético injetável da marca Galderma que utiliza o Ácido poli-L-láctico (PLLA), substância biocompatível com o nosso organismo. Após a aplicação, ele estimula a produção de colágeno na região tratada, aumentando em até 400%.

Quais são as regiões que podemos tratar com Sculptra?

O Sculptra® é indicado para homens e mulheres que desejam rejuvenescer a pele, tratar ou prevenir a flacidez do rosto e do corpo.

Além de tratar a flacidez, o Sculptra® faz com que a produção de colágeno seja acelerada, aumentando a espessura da pele e suavizando as linhas de expressão do rosto. Além disso, ele corrige o contorno da face, de acordo com o seu objetivo.

Regiões do corpo que podemos aplicar o Sculptra:

Pescoço e Colo: melhora a aparência das rugas; **Braços:** ajuda na flacidez e também no enrugamento da região; **Abdômen:** indicado para melhorar a firmeza da pele especialmente depois do parto ou de um pós-operatório; **Coxas:** reduz a flacidez e as celulites na parte interna e posterior da região; **Glúteos:** ajuda a aumentar o volume e corrigir desníveis; **Mãos:** melhora a aparência das rugas e textura da pele.

Outubro rosa

Minha história com o câncer de mama

O mês de Outubro já é conhecido mundialmente como um mês marcado por ações afirmativas relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento, conhecido como Outubro Rosa, é celebrado anualmente desde os anos 90. O objetivo da campanha é compartilhar informações sobre o câncer de mama e, mais recentemente, câncer do colo do útero, promovendo a conscientização sobre as doenças, proporcionando maior acesso aos serviços de diagnóstico e contribuindo para a redução da mortalidade.

Esse ano de 2023 essa campanha se tornou ainda mais importante para mim. Em novembro de 2022 aos 34 anos de idade, fui diagnosticada com câncer de mama. Já realizava anualmente ultrassom pois acompanhava um nódulo na mama direita e nessa rotina de exames, descobri um nódulo maligno na mama esquerda.

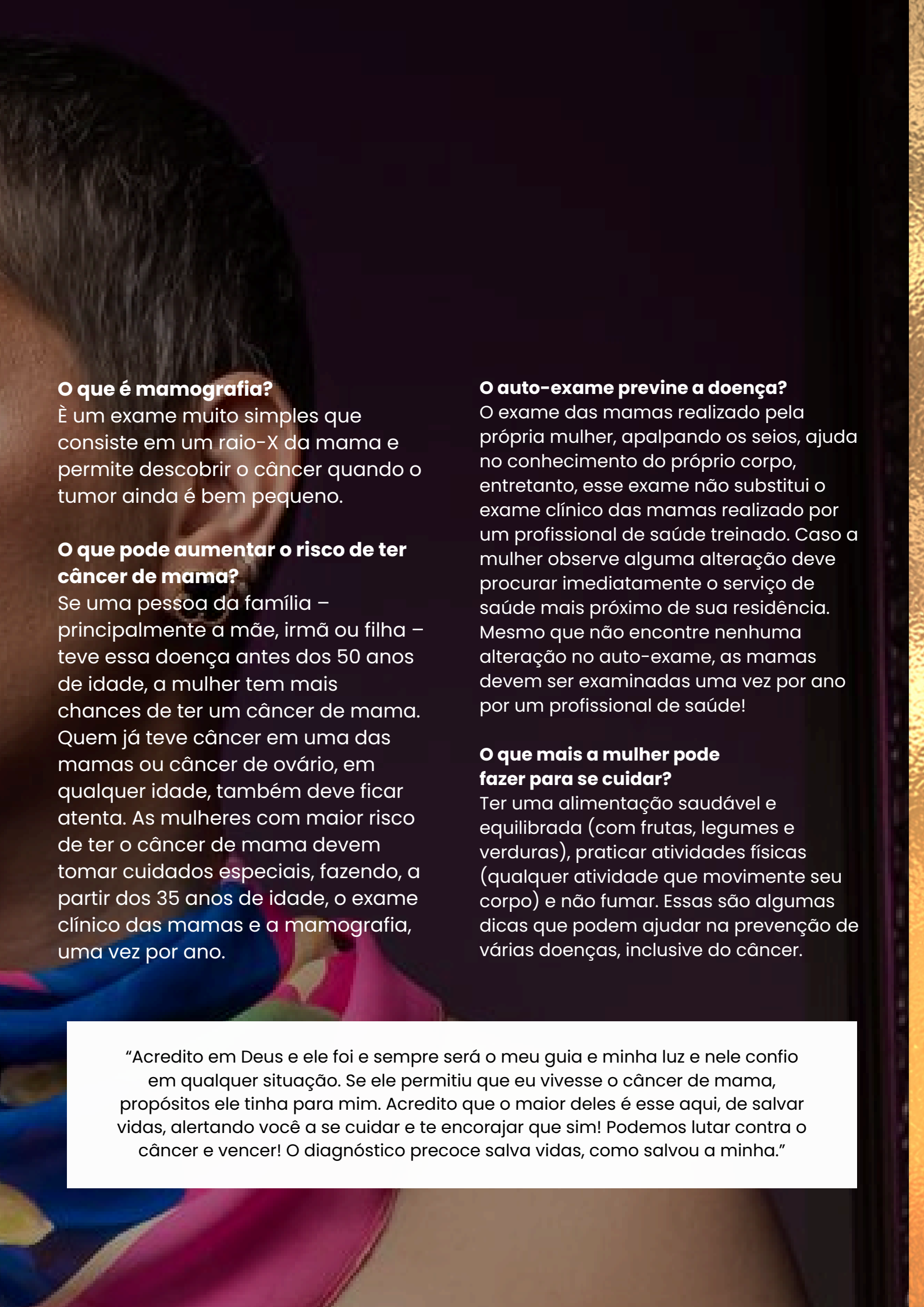
O diagnóstico precoce foi extremamente importante pro sucesso do meu tratamento e o meu papel é incentivar a você, mulher, a realizar o autoexame nas mamas e a ficar ainda mais atenta caso tenha histórico na família de câncer de mama, no meu caso, minha bisavó materna teve e duas primas também lutaram contra a doença, por isso eu tinha ainda mais o cuidado de fazer o meu exame anualmente.

Como você pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Deve-se lembrar que nem todo caroço é um câncer de mama, por isso é importante consultar um profissional de saúde.

Qual a idade para realizar o exame da mama ?

Você deve procurar um médico independente da sua idade, caso descubra algum nódulo na sua mama, ou ainda se você tiver história família de câncer de mama, o ideal é vc procurar atendimento para rastreio 10 anos antes da idade que seu familiar de primeiro grau teve a doença, também toda mulher com 40 anos ou mais de idade deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente, além disso, toda mulher, entre 50 e 69 anos deve fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!



O que é mamografia?

É um exame muito simples que consiste em um raio-X da mama e permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve essa doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chances de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta. As mulheres com maior risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos de idade, o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano.

O auto-exame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo, entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso a mulher observe alguma alteração deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no auto-exame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde!

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar. Essas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

“Acredito em Deus e ele foi e sempre será o meu guia e minha luz e nele confio em qualquer situação. Se ele permitiu que eu vivesse o câncer de mama, propósitos ele tinha para mim. Acredito que o maior deles é esse aqui, de salvar vidas, alertando você a se cuidar e te encorajar que sim! Podemos lutar contra o câncer e vencer! O diagnóstico precoce salva vidas, como salvou a minha.”

REALÇANDO A BELEZA *no consultório*

Realçar a beleza e corrigir imperfeições hoje são ações possíveis de serem feitas sem uso de bisturi. Para quem não quer se submeter a uma cirurgia plástica as opções em consultório se mostram eficazes e com resultados rápidos. Conheça alguns dos procedimentos mais populares realizados em consultório e entenda as diferenças e benefícios de cada um:

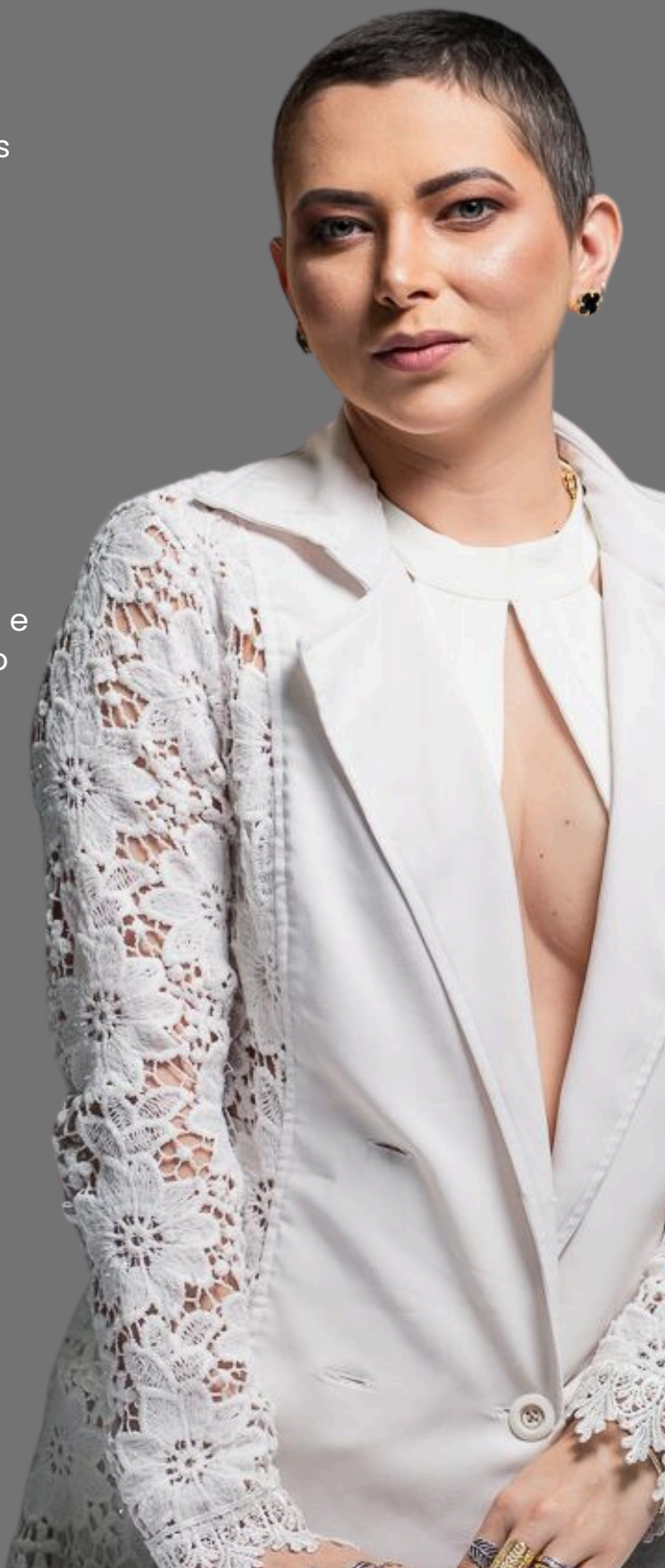
Botox

Para que serve? Para amenizar rugas no rosto, no pescoço, arquear as sobrancelhas e também ajuda a tratar a sudorese (excesso de suor) nas axilas e na palma das mãos.

Quanto tempo dura?

Em geral de 04 a 06 meses. Pessoas que praticam muita atividade física precisam de cuidados específicos pois forçam a musculatura e, conseqüentemente dobram a pele, criando rugas e diminuindo o tempo de durabilidade do botox.

@dra.cintiarosa



Ácido Hialurônico

Para que serve?

Para preenchimento de rugas mais profundas que permanecem mesmo que a pessoa não force a expressão no rosto.

Pode ser usado para modelar o nariz, queixo, o malar (maça do rosto) e o maxilar no processo de Harmonização Facial e Top Model Look.

O ácido hialurônico também é utilizado no preenchimento dos lábios para maior hidratação e volume.

Quanto tempo dura?

De 06 meses a um ano dependendo do tipo de procedimento realizado e dos hábitos de vida do paciente.

ENTENDA MELHOR:

Existem dois tipos de rugas: As rugas dinâmicas que aparecem quando movemos os músculos, como abrir e fechar os olhos. Essas rugas não ficam marcadas no rosto. E as rugas estáticas, que ficam marcadas mesmo sem movimento, como na testa ou nas laterais da boca e do queixo.





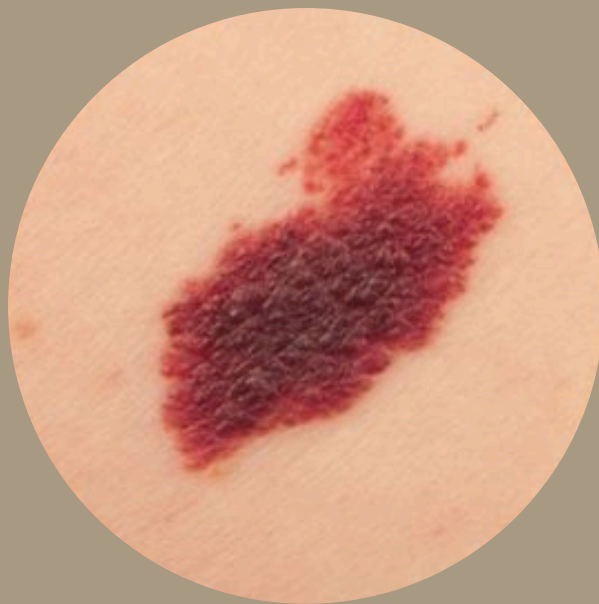
Dicionário das manchas

Nem toda mancha que aparece no nosso corpo é igual mas todas elas merecem atenção e tratamento adequado.

Vem comigo que eu vou te ensinar a diferença entre cada uma delas:

Hiperpigmentação pós-inflamatória

Esse tipo de mancha é resultado de situações onde houve inflamação, como no caso de espremer espinhas, por exemplo. Podem ser roxas, avermelhadas ou até marrons. Podem ser tratadas em consultório.



Lesões Cancerígenas

Antes de tudo, é preciso entender que a maioria das manchas não são cancerígenas. Para determinar se uma mancha ou lesão é câncer de pele, é necessário um exame detalhado feito pela dermatologista.

Assim como todo câncer, o câncer de pele dá sinais. Ele começa com uma simples pinta ou uma lesão que não cicatriza. Observe se:

- A: **as bordas da mancha/pinta são assimétricas**, ou seja diferentes umas das outras.
- B: **as bordas são irregulares**.
- C: **Se a cor da pinta/mancha não é uniforme**, se tem pedaços mais claros ou escuros
- D: **se a dimensão da pinta/mancha é maior que 6 mm**.
- E: **Se ela evolui**, isto é cresce ou muda de cor

CASO PERCEBA ALGUM DESTES SINAIS, OU SE TIVER ALGUMA MANCHA/PINTA QUE COCE, QUE PARECE NÃO CICATRIZAR OU QUE MUDA DE TAMANHO E COR, BUSQUE ATENDIMENTO MÉDICO. CÂNCER DE PELE PODE SER TRATADO!

Áreas Escuras

Algumas pessoas tem predisposição a terem as áreas das axilas, área íntima e as coxas mais escurecidas. Isso pode acontecer pelo atrito como no uso de barbeadores para depilação, determinados tipos de roupas e cera depilatória. É possível clarear com procedimentos feitos em consultório.



Manchas Solares

Essas manchas escuras são causadas pela exposição solar ao longo dos anos. Geralmente aparecem no dorso das mãos, ombros, tórax, braços e rosto. Podemos clarear as manchas causadas pelo sol com tratamentos a laser e peelings feitos em consultório.



Fitofotodermarose

A fitofotodermatose pode aparecer como uma mancha avermelhada que escurece com o tempo. Essa é uma reação da pele às substâncias ácidas, como o sumo do limão, que "queima" temporariamente a pele, causando o escurecimento.



Asma e rinite são a mesma coisa.

MITO!

Enquanto a asma provoca crises de falta de ar, chiado, sensação de aperto no peito e tosse, a rinite alérgica traz espirros, obstrução nasal, coriza e coceira no nariz, olhos, garganta e ouvidos. Mesmo não sendo tão grave quanto a asma, a rinite é um grande incômodo para o paciente, afetando sua qualidade de vida.

Os cremes mais caros têm mais efeitos que os demais.

MITO!

O creme ser caro não significa que ele seja bom. Há cremes caros bons e há aqueles bons que não têm um alto custo.

O melhor é sempre se atentar aos principais ativos de cada um e a necessidade de cada pessoa. Por isso consultar a dermatologista é sempre importante.

A pele do rosto suja provoca acne.

VERDADE!

Depende do que seja a sujeira. Principalmente se for uma substância oleosa, que possa ficar na pele ou que possa aumentar a oleosidade, pode, sim, estar relacionada com a formação de espinhas.

Chocolate provoca espinhas.

VERDADE!

O doce já foi relacionado com a piora da acne, assim como todo alimento rico em açúcar que tenha índice glicêmico alto, pode piorar a situação. Os que têm menos açúcar, como os chocolates 70% cacau, causam menos efeitos.



**mitos
e verdades**

CUIDADO CALMANTE

NA Vitamina B5 é um poderoso ativo para rejuvenescer e hidratar o rosto.

Cicaplast Baume B5

La Roche - Posay 20ml

Drogacenter R\$ 49,90



CONTROLE DE OLEOSIDADE

Retirar o brilho em excesso da pele e prevenir o surgimento de acne é a base deste sabonete em barra.

Sabonete Dermotivini Oil Control.

Drogacenter R\$ 35,90

Beleza que cabe no bolso



O QUERIDINHO

Textura incrível, serve também como base. Excelente custo-benefício.
Protetor Solar Vichy Ideal Soleil FPS 50
Drogacenter R\$ 109,50



LIMPEZA TOTAL

Ideal para pele com espinhas, o sabonete líquido não pode faltar. *Sabonete Líquido Actine 60gr*
Drogacenter R\$ 31,90



NA DOSE CERTA

Retarda o aparecimento de linhas finas, uniformizando a pele do rosto e o relevo irregular
Sérum 10 SkinCeuticals - Rejuvenescedor Facial 15ml
Drogacenter R\$ 259,90

@drogacenterita

(38) 98862-8351

A woman with dark hair pulled back, wearing a light-colored, textured, long-sleeved top and a necklace, is holding a white and gold medical device labeled 'VEXTRA 125'. She is looking directly at the camera. In front of her is a control panel with a screen displaying 'EXPERT TOUCH' and various numerical settings. The background is a warm, orange-toned wall.

Tecnologias usadas por Dra. Cíntia Rosa

@dra.cintiarosa

ULTRAFORMER III

Você sabia? Que agora existe uma nova versão do ultraformer?

É o MPT, e estou trazendo para região.

Qual a diferença entre o Ultraformer III ou ULTRAFORMER MPT?

A principal diferença dessa nova versão do aparelho são os modos de pulso micro pulsados, que proporcionam resultados ainda mais avançados. Ou seja, além de um resultado de lifting – tanto facial como corporal – mais potente, ele ancora a pele melhor na musculatura, criando um resultado imediato impressionante.

O novo ultraformer MPT – Micro Pulsed Technology – oferece uma inédita categoria de ultrassom, ainda mais segura, tecnológica, eficaz e confortável na aplicação, que abre o leque de tratamentos e dá um passo à frente do Ultraformer III, auxiliando principalmente na perda de contorno ou acúmulo de gordura.

O Ultraformer® MPT estimula ativamente a produção de colágeno em diferentes camadas cutâneas, desde as mais superficiais até as mais profundas. Isso resulta em mais firmeza da pele, atenuação das rugas e linhas de expressão, efeito lifting na face, maior definição facial e corporal, melhora na textura e expressiva redução da papada (submento).

Vale destacar que o Ultraformer® MPT é recomendado para tratar a flacidez de áreas como a testa, sobrancelhas, pálpebras, região malar, sulcos ao redor dos lábios, pescoço, abdômen, entre outros. A tecnologia também é eficaz na redução de gordura localizada, melhora do contorno corporal e redução da flacidez em áreas como braços, abdômen, glúteos, axilas, quadril, cintura, coxas e costas. Tudo isso de forma não invasiva e capaz de gerar resultados imediatos, já na primeira sessão.



Para quem o tratamento é indicado?

O uso do Ultraformer® MPT é indicado para praticamente qualquer pessoa que queira se beneficiar dos resultados que podem ser alcançados a partir do tratamento. As únicas contraindicações são para mulheres grávidas, pacientes oncológicos e pessoas que possuem pino de metal no local a ser tratado pela técnica.

Quantas sessões de ULTRAFORMER® MPT são necessárias?

O protocolo é proposto de acordo com a necessidade de cada paciente, mas normalmente é composto por 1 a 3 sessões com intervalo mensal.

Quais são as áreas que podem ser tratadas?

Rosto; Olhos; Papada; Abdômen; Glúteos; Coxas; Braços, Interno de coxas; Flancos;

Resultados e manutenção

Embora seja possível notar resultados já desde o primeiro dia do tratamento o resultado completo pode ser visto entre 30 e 45 dias após a sessão.

LASER LAVIEEN

O que é?

O Laser Lavieen é um tratamento dermatológico que utiliza uma tecnologia avançada de laser para melhorar a saúde e aparência da pele. Ele é projetado para tratar uma variedade de condições cutâneas, incluindo acne, rugas, cicatrizes, manchas, melasma, calvície, queda de cabelos, micose de unha e muito mais. O Laser Lavieen utiliza um feixe de luz concentrado para direcionar áreas específicas da pele, estimulando a regeneração celular e promovendo a produção de colágeno.

Benefícios do Laser Lavieen

Rejuvenescimento da pele: O Laser Lavieen estimula a produção de colágeno. Isso ajuda a reduzir rugas, linhas finas e flacidez, proporcionando um aspecto mais firme e rejuvenescido.

Tratamento de manchas e pigmentação: Ele é eficaz no tratamento de manchas solares, melasma e outras condições relacionadas à pigmentação.

Melhoria da textura da pele: O Laser Lavieen é capaz de suavizar a textura da pele, reduzindo cicatrizes de acne, poros dilatados e irregularidades na superfície cutânea.

Tratamento de acne: O laser tem propriedades antibacterianas, o que o torna uma excelente opção para o tratamento da acne. Ele ajuda a reduzir a inflamação, diminuir a produção de sebo e destruir as bactérias responsáveis pelo desenvolvimento da acne.



Tratamento Capilar: O laser é um excelente aliado no tratamento das quedas de cabelos tanto da Alopecia Androgenética (calvície) atuando aumentando o estímulo para o crescimento capilar assim como das quedas de cabelos; ajudando a cessar a queda e estimular o crescimento capilar.

Tratamento das Micoses de Unha: Excelente tratamento para fungos das unhas, pois atua como fungicida matando o fungo.

Resultados rápidos e sem downtime: Uma das vantagens do Laser Lavieen é que os resultados podem ser vistos em um curto período de tempo. Além disso, o tratamento é não invasivo, o que significa que não há necessidade de tempo de recuperação e os pacientes podem retomar suas atividades normais imediatamente após a sessão.



PLATAFORMA SOLON

Minha plataforma predileta!

A Solon é uma plataforma de lasers e nela eu acoplo ponteiros como a do Laser de CO2 Fracionado Erbium e a Luz Intensa Pulsada. Sua indicação vai desde o rejuvenescimento de regiões como colo e face, ao tratamento de manchas, rosácea, fotoenvelhecimento e depilação.

Ela possui todas essas tecnologias: Expert Light (Luz Intensa Pulsada), Pro Collagen (Er:Yag 2940nm), Multi Station (Nd:Yag 1064nm), Multiwave Hair Removal System.

Expert Light, a Luz Intensa Pulsada: Indicada para tratar lesões pigmentadas benignas, estímulo de colágeno, rejuvenescimento, poiquilodermia, rosácea, acne ativa e telangectasias.

Pro Collagen (2940nm) com Laser Erbium: Indicada para Rejuvenescimento, peeling a laser, resurfacing, volumização labial, tratamento intra oral para efeito lifting facial. Também é possível realizar cirurgia a laser para tratamento de siringomas, xantelasma, milios coloides, ceratoses seborreicas, lobuloplastia, estrias e cicatrizes.

Laser Multi Station Nd:Yag 1064nm: Indicado para tratar vasos e telangectasias, realizar bioestimulação de colágeno, biomodulação cicatrizante, lipo compactação para redução de gordura localizada, celulite e efeito bichectomia, além de epilação em fototipos altos e peles bronzeadas.

Multiwave Hair Removal System: Um novo sistema tecnológico desenvolvido para epilação, indicado para tratar os diferentes tipos de pelo e pele.

ENDOLASER

O que é?

Endolaser (laser diodo 1470), um procedimento revolucionário que melhora a flacidez e a gordura localizada tanto no rosto quanto no corpo.

O QUE É E COMO FUNCIONA?

O Endolaser (endoskin) é um tratamento que utiliza um laser diodo e fibra ótica para combater a flacidez e a gordura localizada. A fibra é inserida sob a pele, ativando o laser na região gordurosa, proporcionando um efeito de lifting facial (endolift) sem cirurgia e lipólise, quebra da gordura, o processo corrige o aspecto da pele parecido com casca de laranja devido distrofias do subcutâneo que chamamos de Lipedema.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO ENDOLASER:

Não precisa de cortes ou suturas e é feito com anestesia local, o paciente não sente dor no momento da inserção da fibra;

Auxilia na contração da pele e redução do tecido gorduroso;

Permite a associação de outros procedimentos para uma melhora mais expressiva, como por exemplo, fios de pdo na face e pescoço, fios lisos na região dos olhos, sculptr na face e corpo, entre outros;

Pode ser feito por pessoas de todas as idades e fototipo;

Ativa a produção gradual de colágeno e o resultado é visto de imediato, porém, o resultado final é visto depois de 3 meses;



O tratamento pode ser realizado em diferentes áreas do rosto e do corpo com resultados duradouros.

O procedimento não substitui uma lipoaspiração porém é uma excelente opção para pessoas que não desejam realizar procedimentos cirúrgicos e invasivos, mas que possuem áreas de gordura localizada que merecem serem tratadas.

É um procedimento indicado por cirurgiões plásticos para refinamento de Lipoescultura.

The image shows a person's midsection, specifically the waist and lower back area, next to a white Cm Slim machine. The machine has a digital screen at the top displaying the 'dapOving' logo and a red emergency stop button. A blue handle is attached to the machine. The person is wearing a dark blue sports top. The background is a soft, out-of-focus light color.

CM SLIM

Tem novidade pro verão!

Você deseja tonificar sua musculatura e ficar mais sarado pro verão?

Você gostaria de potencializar os seus esforços na academia ou ainda um incentivo para iniciar ou manter a rotina de atividade física?

Acelerar os resultados da academia é um desejo de muitos pacientes. Outros, não praticam musculação, mas, ainda assim, gostariam de ter mais definição muscular ou uma menor camada de gordura em determinadas regiões.

O CmSlim™ funciona à base da tecnologia HI-EMT: um campo eletromagnético focado e com alto nível de intensidade que atua na hipertrofia e hiperplasia das fibras musculares.

Durante o tratamento, o campo eletromagnético passa de maneira segura e não invasiva pelo corpo e interage com os neurônios motores, desencadeando contrações musculares supra-máximas, contrações essas que não conseguimos atingir de forma voluntária na academia.

Em apenas 30 minutos são realizadas mais de 20.000 contrações musculares na região tratada, podendo ser braços, abdome, glúteos, posterior e anterior de coxa e panturrilhas. Tudo isso ocorre de maneira confortável e sem dor, enquanto o paciente está deitado, sem tempo de inatividade após o tratamento. O protocolo engloba de 8 a 10 sessões iniciais que devem ser realizadas duas vezes na semana para melhores resultados.

Para os objetivos de aumento de força, hipertrofia, emagrecimento ou definição, o Cm Slim™ promove resultados impressionantes. A eficácia da tecnologia é comprovada em estudos que relatam que após dois meses do tratamento houve um aumento de média de 15% na espessura do músculo abdominal e uma redução de aproximadamente 19% de gordura subcutânea.

Além disso, os benefícios vão além da estética: com ele é possível tonificar a musculatura do core abdominal para melhora da postura e de dores nas costas, tonificar musculatura dos braços e coxas para melhorar dores articulares e ainda melhorar a diástase abdominal pós-parto.

Agende seu horário!

Em novembro na Clínica Slim em Capelinha e Clínica Harmonize em Itamarandiba!

*Sabor 100%
mineiro!*



Gratidão!

As páginas desta revista foram escritas com muito carinho. Aqui coloquei um pouquinho das minhas paixões e do meu conhecimento, espero que, de alguma forma possa ajudar a você que lê, que me acompanha e por quem eu tenho um grande respeito e gratidão.

Ao longo da minha história enquanto médica eu percebi que a maior missão do ser humano está em ser instrumento do bem e da paz divina. Desde muito jovem, os valores da religião foram ensinados em minha casa a mim e meu irmão Vinícius, por nossos pais, José e Celisa, de quem herdamos também interesse pelo o empreendedorismo e principalmente por ajudar às outras pessoas.

A você que dedicou o seu tempo a ler todo o conteúdo desta publicação deixo o meu profundo agradecimento. É graças às pessoas como você que eu posso seguir fazendo o que amo: cuidar das pessoas!

@dra.cintiarosa





*“Um toque de glamour, para
um toque de amor próprio.”*



Meus locais de atendimento

Capelinha

Instituto Medcenter

Rua Capitão Clementino, 64 - Centro
(38) 9 9831-3151

Itamarandiba

Instituto Vitalli

Rua Coronel Gentil Fernandes 48A - Centro
(38) 9 9970-7351
