

Ana Maria

a semana em

**FRIO NO
ESCRITÓRIO**

**Monte looks
clássicos e
quentinhos**

MAIO LARANJA

**Proteja os
pequenos do
abuso sexual**

**MÃES QUE
EMPREENDEM**

**Como trocar
a CLT por
liberdade
e dinheiro
no bolso**

**EMPRÉSTIMO
NÃO PRECISA
SER VILÃO**

**ESTRIA TEM
SOLUÇÃO?
ESPECIALISTA
RESPONDE!**

**TUDO SOBRE
ALOPÉCIA**

Entrevista exclusiva

**Para Regiane Alves, dificuldades, tristezas e alegrias coexistem,
o que muda é a maneira de interpretar cada experiência:**

***“Minha escolha é ser feliz
e pensar o que posso tirar
de bom das situações”***

Marcas permanentes

Causas, tipos e o que realmente ajuda no tratamento das estrias

Beatriz Cyrino

As estrias estão entre as alterações de pele que mais incomodam as mulheres, principalmente em fases de mudanças corporais intensas, como adolescência, gravidez e ganho de peso. Apesar de serem comuns, ainda existem muitas dúvidas sobre as causas, os tipos e o que realmente funciona para amenizar as marcas. A seguir, vamos esclarecer os principais mitos e verdades sobre o assunto e explicar quais cuidados podem ajudar na prevenção e no tratamento.

ENTENDA TUDO SOBRE ESSAS MARCAS

Causas das estrias

As estrias surgem quando a pele sofre um estiramento rápido, provocando a ruptura das fibras de colágeno e elastina. Segundo a dermatologista Paula Chicralla, isso costuma acontecer durante períodos de crescimento acelerado, alterações hormonais, gestação ou mudanças bruscas de peso. A predisposição varia bastante entre as pessoas. Fatores genéticos, qualidade da pele e níveis hormonais influenciam diretamente no surgimento das marcas. Algumas peles conseguem se adaptar melhor ao estiramento, enquanto outras têm mais dificuldade e acabam desenvolvendo as lesões com facilidade.



Estrias vermelhas, roxas e brancas

A cor das estrias indica o estágio em que elas estão. De acordo com a médica, as estrias vermelhas ou arroxeadas são mais recentes e ainda passam por um processo inflamatório, com presença de vasos sanguíneos. Já as brancas são mais antigas e cicatrizadas. Essa diferença também interfere nos tratamentos. As estrias iniciais, por

exemplo, costumam responder melhor aos procedimentos e aos ativos dermatológicos, enquanto as versões mais antigas exigem estímulos mais intensos para melhorar a aparência da pele.



Hidratação e cremes ajudam de verdade?

Embora não exista fórmula milagrosa, alguns cuidados podem reduzir o risco de desenvolver estrias e até melhorar o aspecto das marcas recentes. Manter a pele hidratada ajuda na elasticidade e favorece a adaptação ao estiramento. Além disso, alimentação equilibrada e evitar oscilações rápidas de peso fazem diferença. Sobre os cosméticos, Paula alerta que é mito acreditar que cremes eliminam completamente as estrias, principalmente as brancas.

Fique de olho

Alguns ativos apresentam bons resultados, como ácido retinoico, vitamina C, ácido hialurônico e centella asiática. Eles estimulam a produção de colágeno e ajudam a melhorar a textura e a qualidade da pele, especialmente nas estrias mais recentes.

Tratamento em casa é mito?

Os cuidados caseiros ajudam mais na prevenção e na manutenção da pele do que na eliminação das marcas já instaladas. A especialista explica que hidratação constante e produtos adequados conseguem melhorar discretamente a aparência, mas não tratam profundamente as estrias antigas. O uso contínuo dos produtos é importante, mas os resultados costumam ser limitados quando o objetivo é suavizar marcas mais profundas ou esbranquiçadas.



Procedimentos estéticos no consultório

Os procedimentos dermatológicos seguem como os tratamentos mais eficazes para melhorar a aparência das estrias. Técnicas como laser, microagulhamento e bioestimuladores de colágeno conseguem suavizar textura, profundidade e coloração das marcas. A escolha do tratamento depende do tipo de estria e da região do corpo. As estrias vermelhas costumam responder melhor a lasers vasculares. Já as brancas exigem estímulos mais intensos para produção de colágeno. Apesar dos avanços da dermatologia, é bom lembrar que as estrias não desaparecem completamente, já que são consideradas cicatrizes. Ainda assim, com o tratamento correto, é possível deixá-las muito menos aparentes.