

Você é única!

www.atrevida.com.br

atrevida

declare GUERRA!

♥ Truques para se livrar das espinhas para sempre
♥ Inspire-se no estilo militar e arrase nos looks

VEM DESCOBRIR
QUAL PROFISSÃO
É A SUA CARA!

BOCA ROSA

FOI COM MUITA ATITUDE QUE BIA ANDRADE SUPEROU O BULLYING E CONQUISTOU MILHARES DE GOXXTOSAS NA INTERNET. AGORA ELA ENSINA COMO VOCÊ PODE FAZER O MESMO!

girl power SERTANEJO

As garotas que mostram o seu poder na música



dicas INFALÍVEIS
PARA TERMINAR
O SEMESTRE COM
O BOLETIM AZUL

Fique ruiva
Tudo o que você precisa saber antes de mudar o visual

POSTER GIGANTE
ZÉ FELIPE
RAFA VITTI

EDIÇÃO 263 - PREÇO R\$ 7,90



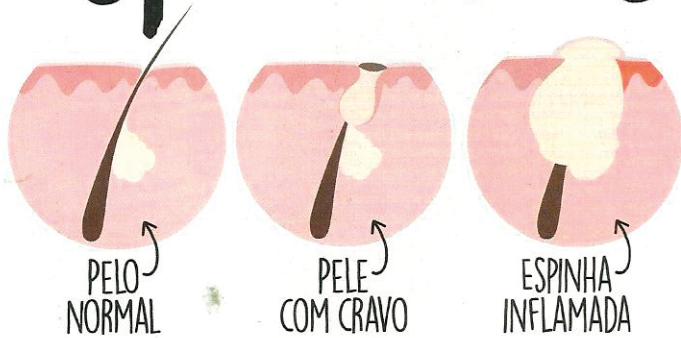
declare GUERRA

Elas atacam sem avisar, ocupam todo o território, querem minar a sua autoestima e parece que não vão se render tão fácil! Mas a gente garante: ganhar essa luta contra as espinhas não é nada impossível! Para ajudá-la nesse campo de batalha, fomos atrás de vários especialistas e descobrimos as dicas certas para você abater esse inimigo e levantar a bandeira branca para a sua pele. Preparada para traçar seu plano de guerra? 1,2,3 e já!

por ANA PAULA BÜRGER | arte ANDRESSA BEZERRA | fotos CARLA PARAIZO, DIVULGAÇÃO E SHUTTERSTOCK
modelo ERIKA MARTINS (ELO)



A REAL SOBRE AS espinhas



Por mais que você ache que elas insistem em aparecer do dia pra noite – especialmente quando você tem aquela festa com a galera ou um encontro especial com o gato –, as espinhas são resultado de um processo de entupimento dos poros que leva mais de um dia pra acontecer. A boa notícia? Sabendo disso, fica bem mais fácil evitá-las!

O QUE SÃO?

As espinhas são resultado de um processo inflamatório causado por bactérias nos poros da pele. Formam pus e são bem doloridas!

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ACNE, CRAVOS E ESPINHAS?

Podemos dividir da seguinte forma: a acne é a doença da pele, o que acontece quando os poros ficam entupidos. Desse entupimento, surgem os cravos, que são os pontinhos pretos causados pelo acúmulo do sebo (não precisa fazer #eca, porque esta é uma camada de gordura natural da pele). Quando os cravos inflamam, formam as espinhas.

ELAS PODEM SURTIR EM QUALQUER LUGAR DO CORPO?

Apesar de serem mais comuns no rosto, os cravos e espinhas podem surgir em qualquer lugar do corpo, especialmente nas áreas da pele que têm maior número de glândulas sebáceas, como pescoço, peito, costas e ombro.

POR QUE ELAS APARECEM MAIS NA ADOLESCÊNCIA?

Tudo porque com a produção de hormônios sexuais nessa idade, há um aumento de produção de óleo pelas glândulas sebáceas, aumentando também a chance de uma espinha chatinha aparecer a qualquer momento.

QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS MAIS EFICAZES CONTRA A ACNE?

São inúmeras as formas de combater a acne: começando pelos cuidados de higiene diários com a pele até o uso de medicamentos, regulação hormonal e laser. Tudo vai depender do caso e do nível de acne da pele, e deve sempre ser orientado por um dermatologista.

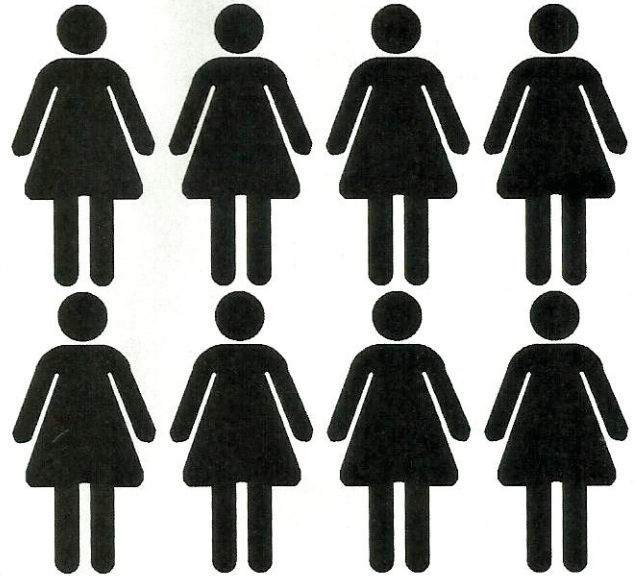
QUANDO É INDICADO TOMAR REMÉDIO?

Quando a acne é intensa e chega a deixar cicatrizes na pele. E provavelmente você já ouviu falar do Roacutan, medicamento que promete curar de vez o mal. O remédio, à base de isotretinoína, diminui a produção de sebo e a queratinização da pele, melhorando muito a acne. Mas os dermatologistas alertam: por ser bem forte e apresentar muitos efeitos colaterais graves, ele só é indicado em casos graves e que não responderam a outros tratamentos, e jamais deve ser usado sem a orientação e acompanhamento de um médico, ok?

33%

DOS CASOS DE ACNE ACONTECEM DOS 15 AOS 19 ANOS

PROBLEMAS HORMONAIS, ALIMENTAÇÃO E ESTRESSE SÃO APONTADOS COMO AS PRINCIPAIS CAUSAS



3 EM 10

CADA GAROTAS

JÁ SOFRERAM COM ESPINHAS PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA

*fonte: pesquisa "Acne relacionada a questões hormonais", realizada pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM-UNIFESP), em parceria com a Bayer

FIQUE ligada

DEU RUIM, EXPREMI uma espinha O QUE FAÇO AGORA?

A acne é uma doença multifatorial, ou seja, pode acontecer por diversos motivos. Entre eles, o estresse, exposição exagerada ao sol, fatores genéticos e hormonais. Mas, às vezes, elas indicam outro problema: a síndrome dos ovários policísticos, que forma vários cistos nos ovários e pode acarretar desde alterações menstruais até infertilidade. Quem sofre com essa síndrome, tem uma produção aumentada de androgênios (hormônios sexuais masculinos), que leva ao aumento da oleosidade da pele e, conseqüentemente, da acne. Se você acha que pode ter isso, vale visitar um ginecologista para fazer o diagnóstico.

Ela apareceu e você não resistiu: espremeu! Por mais que todos os dermatologistas do mundo digam que nunca, jamais, em hipótese alguma você pode espremer uma espinha, a gente sabe que às vezes é impossível resistir. E os médicos têm toda razão: ao espremer uma espinha ou um cravo, você pode acabar machucando a pele e ficando com uma cicatriz para o resto da vida. Ou, pior, pode até causar uma infecção mais grave. Mas, se você já espremeu (ou está prestas a fazer isso), siga essas três dicas para não piorar a situação:

1 LAVE BEM AS MÃOS

Como as espinhas são causadas por bactérias, elas podem ir parar em outro local do rosto e causar uma nova espinha, ou até uma infecção em algum outro lugar do seu corpo. Lave muito bem as mãos com água e sabão depois de espremer uma espinha.

2 APLIQUE POMADA PARA DORMIR

O melhor é espremer a espinha a noite, lavar bem a região e aplicar uma pomada antibiótica (peça uma indicação para o seu dermatologista!) em cima da ferida antes de dormir, deixando-a agir durante a noite. De dia, lave bem o rosto e deixe a pele respirar. É com o contato do oxigênio do ar que a feridinha vai cicatrizar. Então, nada de lotar a pele de corretivo, ok?

3 PARE DE MEXER NA ESPINHA!

Pode até parecer que tem mais pus pra sair da ferida, mas a melhor coisa a fazer é deixar a ferida cicatrizar. Quanto mais você mexer, mais machucada e inchada a pele vai ficar.

#DICA

O curativo próprio para a acne ajuda a proteger o machucado ou a esconder a espinha quando ela está inflamada. Ele também absorve a secreção da espinha, ajudando a seca-la mais rápido.



chocolate ESTÁ LIBERADO

Apesar de a acne estar relacionada com o aumento da atividade hormonal, alguns alimentos mais gordurosos podem contribuir para o aparecimento de espinhas na pele. Os alimentos altamente calóricos e com alto teor de gordura, principalmente os ricos em açúcar (por isso prefira o chocolate com mais teor de cacau), favorecem as infecções, principalmente em quem já tem a pele oleosa e com acne. Mas os médicos afirmam: não é o alimento que dá a espinha – para ela aparecer, é necessário haver uma relação negativa entre o organismo e a comida. E se existe tendência acneica, provavelmente a pele será afetada por esse fator externo. Uma alimentação saudável ajuda a manter a aparência e a saúde da pele. Quer saber o que por no prato e do que passar longe? Olha só:

EVITE



SE JOGA!



PRODUTOS SALVA

1º PASSO LIMPEZA

O excesso de oleosidade, maquiagem e poeira deixam a pele "suja", o que leva ao entupimento dos poros e, ao aparecimento das espinhas. Para não deixar que isso aconteça, é importante limpar a pele duas vezes ao dia, de manhã e antes de dormir. Pra começar, escolha um sabonete próprio para pele com acne.



Aroma-perfection

NUXE (R\$ 93)
O gel de limpeza ajuda a desobstruir os poros e a reduzir o excesso de oleosidade.



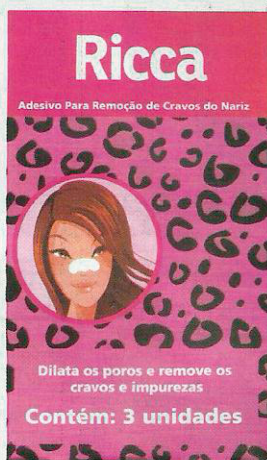
PURE ZONE L'ORÉAL (R\$ 12,90)
Limpa profundamente a pele sem ressecá-la. A versão em barra funciona para ser usada no corpo também.



BOURJOIS (R\$ 39)
Por ser em creme, é menos agressivo, e limpa suavemente a sua pele!

ESFOLIAÇÃO É NECESSÁRIA?

A esfoliação é importante porque remove as células mortas da pele e ajuda a prevenir a formação de cravos. Ela deve ser feita uma vez por semana. Mas cuidado: se estiver com uma espinha inflamada, melhor esperar cicatrizar antes de fazer a esfoliação. E que o procedimento pode machucar ainda mais a pele!



ADEUS, CRAVOS!

Se seu maior dilema são os cravos do nariz, use um adesivo em fita uma vez por semana. Eles dilatam os poros e removem os cravos e as impurezas em minutos!



RICCA (R\$ 10)



PURE ZONE L'ORÉAL (R\$ 19,90)
O formato roll on é superprático e suaviza a marca da acne.

JAFRA (R\$ 43)
Além de ajudar a secar a espinha, esse corretor facial tem cor e ajuda a disfarçar a marca da acne!



4º PASSO SECATIVOS

Quando aquela espinha chata aparecer, segure a onda e fuja da tentação de espremê-la. Ao invés de fazer isso, se jogue sem medo nos produtos secativos! Eles ajudam a acabar com a inflamação mais rapidamente e disfarçam a vermelhidão da pele.

VIDAS

Além de doloridas e feias, as espinhas ainda podem deixar cicatrizes eternas na sua pele. Pra evitar que elas apareçam, a dica é manter uma rotina de cuidados diários. Então deixe a preguiça de lado e se apegue nesse passo a passo para ostentar uma pele lisinha, lisinha!

quem deu as dicas: os dermatologistas Dra. Alice Jaruche, do Hospital das Clínicas de São Paulo; Dr. Claudio Wulkan, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, da Sociedade Americana de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein; o ginecologista Dr. Afonso Nazário, Chefe do Departamento de Ginecologia da UNIFESP; e as nutricionistas Andrea Marim, Tatiana Brum e Patricia Cruz.



2º PASSO

TÔNICO ADSTRINGENTE

Os tônicos complementam a limpeza da pele. Eles removem as sujeirinhas mais difíceis de tirar e ajudam a regular a oleosidade. Eles podem ser usados para tirar a maquiagem também.

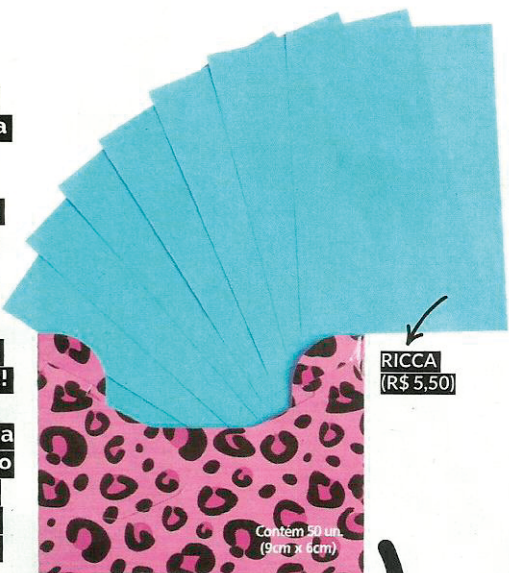


FACINATUS (R\$ 10)
Com pepino e aloe vera, reduz os poros e deixa a pele mais uniforme.



MARY KAY (R\$ 64,90)
Ajuda a eliminar as células mortas da pele e a diminuir a aparência dos poros.

PRA TER NA BOLSA!
Se no fim do dia você brilha mais que o figurino do show da Katy Perry, tenha sempre na bolsa esses lençinhos removedores de oleosidade! Use sempre que achar que a pele está muito oleosa e não se preocupe: ele não tira a maquiagem.



RICCA (R\$ 5,50)

NÃO SE ESQUEÇA DO FILTRO SOLAR!

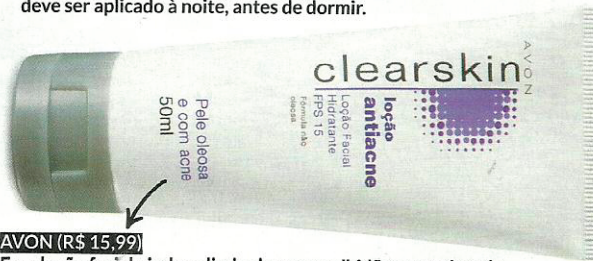
Quem tem pele acneica não pode esquecer nunca do protetor solar! É que o sol pode acabar deixando marcas escuras na pele com espinhas. Escolha uma versão oil-free e aplique diariamente na pele.



ENSOLEI PROFUSE (R\$ 61,50)
O gel-creme é um protetor solar antioleosidade que combate o excesso de sebo e evita a obstrução dos poros.



THE BODY SHOP (R\$ 53)
Esse gel hidratante tem textura leve e deve ser aplicado à noite, antes de dormir.



AVON (R\$ 15,99)
Essa loção facial ajuda a diminuir a vermelhidão causada pela acne. Ideal pra ser usada durante o dia, já que tem proteção solar.

3º PASSO

HIDRATAÇÃO

Achar que a pele oleosa não precisa de hidratação é um erro! O truque é escolher loções próprias para pele acneica, que não tenham óleo na fórmula (procure o selo de "oil free" no rótulo) e não provoquem cravos ("não-comedogênicos").

