



# ESTRIAS

## COMO PREVENIR?

**DESCUBRA TRÊS MANEIRAS  
COMPROVADAS DE PREVENIR  
ESTRIAS!**



# INTRODUÇÃO

- **O que é Estrias?**
- **Quais são as causas das Estrias?**
- **Como prevenir as Estrias?**

# O que é Estrias?

As estrias são cicatrizes derivantes de lesões ocasionadas pelo rompimento de fibras elásticas e colágenas que sustentam a camada intermediária de nossa pele. Essas lesões acontecem, normalmente, quando há um estiramento repentino da pele, como acontece na gravidez, por exemplo, e são caracterizadas por linhas paralelas de cor arroxeadada, rósea ou branca sobre a superfície da pele

## #DICA

Caso você já tenha identificado sinais de estrias em seu corpo, não se apavore, mas é muito importante monitorar a evolução, o motivo que pode estar criando as estrias e a coloração dela!

# Quais são as causas das Estrias?



- Gravidez;
- Puberdade;
- Ganho de peso em um curto período de tempo;
- Excesso de exercícios físicos;
- Colocação de próteses de silicone;
- Uso excessivo de anabolizantes;
- Aumento de estatura abrupto;
- Além desses, outros dois pontos podem ocasionar o aparecimento de estrias: o fator genético e alguns tipos de síndromes, como a síndrome de Cushing, síndrome de Marfan e síndrome de Ehlers-Danlos.

## #DICA

As estrias geralmente começam aparecer em meninas, no início da puberdade, quando começa a iniciar o ciclo menstrual, onde os hormônios se afloram e os atinconcepcionais começam a ser usado.

Acompanhe sua filha nessa fase, monitorando o seu corpo e o efeitos dos anticoncepcionais que ela esta tomando.

Duvidas procure um médico!

# Como prevenir as Estrias?

- Manter-se hidratado, bebendo de 2 a 3 litros de água diariamente;
- Manter um peso saudável;
- Massagear a pele com hidratante melhora a circulação e estimula o crescimento de novas camadas de tecido epitelial.
- Por mais que as estrias não acarretem problemas médicos na maioria das vezes, as que surgem de forma abrupta e são muito largas podem ser sintomas de doenças endocrinológicas.
- Na questão de tratamento, cada tipo de estria requer um tratamento diferente do outro. É válido saber que quanto antes começar o tratamento, melhor eficácia ele terá.



## #DICA

Outro momento que favorece a formação das estrias, é no período da gravidez.

Cuide com a alimentação, e consumo exagerado.

Hidrate-se seja com líquido, como também com cremes.

Faça os acompanhamentos médicos de rotina.




Meu nome é Mônica Silva e desde 2004 comecei a perceber o prazer de cuidar das pessoas e promover saúde, bem-estar e beleza. Tudo começou com a minha mãe Dora Cardoso que atua na área de estética há mais de vinte anos e com ela aprendi muitas técnicas para tratamentos corporais e faciais, técnicas únicas que utilizo até hoje.

Fiz curso técnico de Massoterapia e Graduação Superior de Cosmetologia e Estética e hoje atuo no mercado da beleza e realizo diversos tratamentos corporais e faciais com metodologia exclusiva.


Um beijo carinhoso

Mônica Silva

 **(11) 97689-5893**

**contato@monicasilva.com.br**

**www.monicasilva.com.br**

 **@monicasilvaesteticista**

 **Monicasilvaestetica**

 **Monica Silva Estética**