

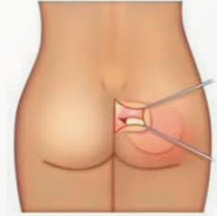
\*Dra. Moema Santana é Cirurgiã Plástica, graduada em Medicina pela Universidade Federal de Sergipe (UFS) e é Membro Titular Especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica

# Bumbum arrebitado

## QUEM NÃO QUER?



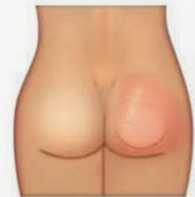
Incisão



Colocação da prótese dentro do músculo



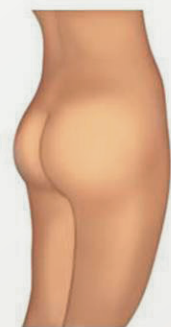
Sutura do músculo



Cicatriz final



Prótese de Glúteo Antes



Prótese de Glúteo Depois

**Haja agachamento!** São horas na academia e, muitas vezes, isso não é suficiente para garantir um bumbum perfeito. É aí que a **cirurgia plástica** se torna a opção mais procurada. Tipo: a “salvadora da pátria”. O primeiro passo da **gluteoplastia** é escolher a prótese mais adequada. Geralmente, o implante mais indicado é o que acompanha as curvas e o quadril arredondado das mulheres. Na gluteoplastia, as próteses são colocadas no meio do músculo glúteo máximo, que está em constante movimento, por isso o resultado é tão satisfatório. Ah! Outra boa notícia é que a **cicatriz é quase imperceptível**, porque fica localizada entre as nádegas.

### PESCOCO ENGILHADO NUNCA MAIS!

As mulheres mais atentas já devem ter reparado que não basta apenas cuidar do rosto para desfilar uma aparência jovial. Sim, o **pescoço também envelhece**, e nem sempre os creminhos dão jeito nele. É aí que entra o **lifting cervical**, conhecido popularmente como **lifting de pescoço**. **Com duração de cerca de uma hora e com internação de apenas um dia**, o procedimento é considerado pouco invasivo e superindicado para quem quer uma aparência mais jovem. A anestesia é geral ou local com sedação.



## SEIOS: NÃO DEIXE QUE A CORRIDA OS DERRUBE

Ao correr, balançamos os ligamentos do Cooper (expansões fibrosas que se projetam na glândula mamária) e a pele que dá sustentação às mamas. Se essas estruturas forem forçadas, pode ocorrer a **distensão das fibras de colágeno do tecido mamário**, levando à flacidez. Para minimizar esse balanço, passe a dar mais atenção a **tops de compressão** que diminuem esse movimento na prática esportiva, prevenindo a flacidez precoce dos seios.