

# Tudo o que sempre quis saber sobre... *mamas*

Existem de várias formas, tamanhos e feitios. Mas o que é que os homens pensam realmente delas? E os implantes mamários, são seguros? Como aumentar e refirmar as mamas? E que roupa usar para as favorecer? Continue a ler...

Por Sandra Cáceres Monteiro



## **BRA FITTING GRATUITO**

A Dama de Copas é um salão de aconselhamento e venda de lingerie com um serviço gratuito de bra fitting. Num primeiro encontro, as especialistas indicam-lhe o que está errado no seu soutien atual, dizem-lhe qual o tamanho e o modelo mais indicados para si e dão-lhe alguns conselhos sobre como vestir corretamente um soutien. Lisboa: Rua do Carmo, 51, 1º D. Tel. 211 955 997. Porto: Rua de Santa Catarina, 375, 3º. Tel. 220 932 768 [www.damadecopas.pt](http://www.damadecopas.pt)



Soutien push-up Balconnet, na Dama de Copas. €44

## *Mitos e verdades*

POR TERESINHA SIMÕES, GINECOLOGISTA E OBSTETRA NA MATERNIDADE ALFREDO DA COSTA

*Existe algum exercício físico específico que faça crescer as mamas?*

Não. O aumento por exercício físico dos peitorais pode empurrar a mama para a frente, mas não a aumenta.

*De que forma é que o aumento ou a diminuição repentina de peso afeta o seu aspeto?*

Uma grande parte da constituição da glândula mamária é gordura. Logo, se a mulher aumentar de peso, a mama também aumenta de volume. Acontece o contrário se perder alguns quilos.

*Porque é que as mamas ficam maiores nos dias que antecedem o período?*

Porque a hormona libertada na segunda fase do ciclo, a progesterona, aumenta o volume da mama.

*Porque é que temos uma mama maior do que a outra?*

Pode acontecer, mas não é regra. O desenvolvimento mamário pode não ser absolutamente simétrico porque uma mama pode ter mais tecido mamário do que a outra.

*As mamas são dos principais pontos erógenos da mulher?*

São dos mais erógenos, principalmente os mamilos.

*O que é que pode provocar estrias na pele das mamas?*

A variação brusca de volume, que faz com que a pele estale e abra estrias por não conseguir acompanhar esse aumento. O mesmo acontece com a pele do abdómen na gravidez. *Depois de dar de mamar, o peito fica sempre descaído?*

Não necessariamente. Acontece com mais frequência nas mulheres que dão de mamar durante muito tempo e naquelas em que a mama cresce muito durante a amamentação.

## **5 Truques para parecerem MAIORES**

- 1/ Use um bom soutien push-up.
- 2/ Procure manter sempre as costas direitas.
- 3/ Prefira os tops com decote em V que alargam os ombros e criam a ilusão de um peito maior.
- 4/ Se necessário, recorra aos enchimentos de esponja ou líquidos.
- 5/ Opte por tons claros, que realçam o peito.



*Tome nota  
Um soutien tem sempre  
duas referências:  
um número  
e uma letra (70 C, por  
exemplo). O número  
define o contorno do  
tronco (tórax) e a letra  
o tamanho da copa  
(da mama).*

### *A escolha do soutien certo*

Um bom soutien pode ser sinónimo de elegância, basta saber usá-lo corretamente. Quando se usa o tamanho adequado, os seios ficam levantados e centrados e destacam-se mais do corpo. Existem alguns sinais reveladores de que pode estar a usar o soutien errado:

- As copas ficam afastadas dos seios;
- Os aros não abraçam o peito na base;
- O soutien sobe nas costas;
- As alças apertam demais ou descaem com o movimento do corpo;
- Tem de ajustar o soutien várias vezes ao dia.