

prevenir*

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

SAÚDE MENTAL COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA?

PÁG. 46

nutrição

OS BENEFÍCIOS
DOS SHOTS
FUNCIONAIS

EPIDEMIA DIGITAL

OS PERIGOS
DOS ECRÃS
PARA CRIANÇAS
E JOVENS

PÁG. 78

SENIORES

O QUE É
A SÍNDROME
DE FRAGILIDADE

10

SINAIS DE ALERTA

QUE O SEU
CORPO
LHE DÁ
(E O QUE
DEVE FAZER)

COVID-19

O QUE
PROMETEM
AS NOVAS
VACINAS

PÁG. 18

BRA FITTING

APRENDA A
ESCOLHER O
SOUTIEN
CERTO

PÁG. 38

**PREVENIR
É ESSENCIAL
AS DOENÇAS
DA BOCA
MAIS COMUNS**

**QUER
EMAGRECER?
ELIMINE OS
ALIMENTOS
INFLAMATÓRIOS**



O tamanho importa. E muito!

A escolha do soutien vai muito além de uma simples questão estética. O tamanho da copa ou das costas pode ter um impacto direto na sua saúde. Uma especialista ensina a identificar os sinais que revelam se está a usar o tamanho certo ou errado. Faça o teste.

POR CARMEN SILVA

COLABORAÇÃO



INÊS BASEK
Consultora de *bra fitting*
na *Dama de Copas*
damadecopas.com

COPA

✓
«As mamas devem ficar inteiramente dentro das copas (desde a axila) e separadas uma da outra.»

✗
«Quando o peito é pequeno, ficam quase sempre afastadas e o soutien não suporta nem favorece a silhueta. Quando é mais volumoso, se não estiver devidamente suportado, toca e pressiona o estômago.»

ALÇAS

✓
«Devem ser elásticas, para ser mais fácil regular o tamanho. A sua largura deve corresponder às necessidades do peito: estreitas se for pequeno e ir aumentando à medida do tamanho e peso.»

✗
«Muito apertadas podem deixar um sulco permanente e colocar pressão desnecessária nos ombros.»

BANDA

✓
«Deve estar em linha reta e alinhada com a base do peito (não se devendo mover ao longo do dia).»

✗
«Se estiver mais para cima/ a subir/não fizer uma linha reta em relação à base do peito, está demasiado larga.»

ESPUMA

«É uma questão de gosto pessoal, mas a copa mole adapta-se mais à fisionomia do peito e suporta-o melhor. Já as costuras tornam-nos mais resistentes.»

ARO

✓
«Deve abarcar a toda a mama, desde a axila ao esterno. Ajuda na projeção e suporte do peito.»

✗
«Não deve ficar por cima do peito.»

«A maior parte das mulheres usa o tamanho de costas muito grande e a copa demasiado pequena», revela a consultora de *bra fitting* Inês Basek, o que pode trazer malefícios para a saúde. Por um lado, prejudica a postura pois, «devido ao peso do peito, a mulher fica mais curvada e há uma pressão excessiva nos ombros». Por outro lado, também podem surgir problemas de pele, pois «quando as copas são muito pequenas, as mamas ficam unidas e a transpiração, além do mau odor, pode causar irritações e alergias na pele».

DESCUBRA O TAMANHO
Além da medida do tronco e do peito, deve ter-se em conta o formato e profundidade da mama, daí que a avaliação «deva ser

2 dias

«Para preservar os elásticos e evitar um desgaste rápido não use o mesmo soutien mais de dois dias seguidos, devendo ser lavado após a segunda utilização», aconselha Inês Basek

feita por uma consultora». Mas para ficar com uma ideia aproximada do seu tamanho pode, para perceber o número de costas, sem soutien, «medir com uma fita métrica logo abaixo do peito, mantendo a fita na posição horizontal e ajustada ao corpo». Já para descobrir o tamanho da copa, coloque a fita métrica na zona mais volumosa do peito enquanto inspira. De seguida, com a ajuda de uma tabela, veja a que número e copa correspondem as suas medidas, mas, isto «não significa automaticamente que o tamanho seja X ou Y, visto este também variar em função da construção do soutien e até das marcas.» ✱

CASOS "ESPECIAIS"

A consultora de *bra fitting* Inês Basek deixa algumas recomendações para comprar *soutiens* nas seguintes situações:

✱ **Pós-operatório** «Após uma cirurgia de aumento ou redução do peito, opte por um soutien sem aro, pois podem existir cicatrizes.»

✱ **Mastectomia** «Quando é conservadora (retirada de uma parte da mama), opte por um soutien que disfarce a assimetria, em espuma ou decote em V, para disfarçar melhor. Em caso de mastectomia total, opte por um soutien em função da mama existente e escolha uma prótese que fique bem posicionada na outra copa.»

✱ **Reconstrução mamária** «A mama reconstruída não se assemelha à natural (mole e mais flácida). Existe sempre uma diferença visual entre elas, mas o soutien certo (como um *full cup*) vai atenuar as diferenças e acomodar melhor ambas as mamas.»

{ TAMANHO CERTO }

TAMANHO DE COSTAS	COPA (CM)															
	AA	A	B	C	D	DD	E	F	FF	G	GG	H	HH	J	JJ	K
28 (60 cm)	69	71,5	74	76,5	79	81,5	84	86,5	89	91,5	94	96,5	99	101,5	104	106,5
30 (65 cm)	74	76,5	79	81,5	84	86,5	89	91,5	94	96,5	99	101,5	104	106,5	109	111,5
32 (70 cm)	79	81,5	84	86,5	89	91,5	94	96,5	99	101,5	104	106,5	109	111,5	114	116,5
34 (75 cm)	84	86,5	89	91,5	94	96,5	99	101,5	104	106,5	109	111,5	114	116,5	119	121,5
36 (80 cm)	89	91,5	94	96,5	99	101,5	104	106,5	109	111,5	114	116,5	119	121,5	124	126,5
38 (85 cm)	94	96,5	99	101,5	104	106,5	109	111,5	114	116,5	119	121,5	124	126,5	129	131,5
40 (90 cm)	99	101,5	104	106,5	109	111,5	114	116,5	119	121,5	124	126,5	129	131,5	134	136,5
42 (95 cm)	104	106,5	109	111,5	114	116,5	119	121,5	124	126,5	129	131,5	134	136,5	139	141,5
44 (100 cm)	109	111,5	114	116,5	119	121,5	124	126,5	129	131,5	134	136,5	139	141,5	144	146,5

FONTE: DAMA DE COPAS (DAMADECOPAS.COM)