

SAÚDE&BEM-ESTAR

CUIDAR DO CORPO

DERMATOLOGIA

ESTÉTICA

CAUSAS | PERDA DE ELASTICIDADE

Há várias causas que justificam o processo de envelhecimento na população. A exposição aos raios ultravioleta no dia a dia é uma delas. Na prática, os sinais aparecem porque há uma diminuição da produção de colagénio e elastina, causando assim rugas e flacidez da pele.

DISCURSO DIRETO

Raquel Marinho,
fisioterapeuta
dermatofuncional



DIREITOS RESERVADOS

“PACIENTES A PARTIR DOS 25 ANOS”

CM - A quem se destina o exilis facial?

Raquel Marinho - Esta técnica destina-se a pacientes, homens e mulheres a partir dos 25 anos, que desejem rejuvenescer ou reafirmar a pele, podendo ser realizado como tratamento ou prevenção.

- Este procedimento exige alguma preparação especial?

- Evitar apanhar sol e fazer a depilação e barba no dia do procedimento.

- Que tipo de cuidados são necessários depois do tratamento?

- Após o tratamento a pele poderá ficar temporariamente rosada, mas os cuidados a ter são os cuidados habituais de higiene diária da pele: limpar, tonificar, hidratar e usar proteção solar. ●

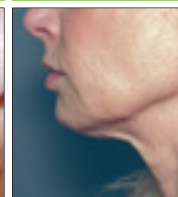
CONSELHO DA SEMANA

C As regiões do pescoço e do peito, sobretudo nas mulheres, são das zonas do corpo humano onde são mais evidentes os sinais do envelhecimento, desde rugas e flacidez até manchas. Por isso, o importante é prevenir: limpar, tonificar, hidratar e proteger do sol estas regiões do corpo, quer através de roupa, quer de protetor solar. A ingestão de água ajuda também a manter a elasticidade. ●

ANTES



DEPOIS



C Paciente recorreu ao exilis facial na região do pescoço. Os resultados do tratamento são visíveis com apenas uma sessão.

Exilis facial é realizado sem anestesia e não provoca qualquer dor



PEDRO CATARINO

APARELHO TRATA RUGAS E FLACIDEZ EM 20 MINUTOS

TÉCNICA ➤ Dispositivo combina a radiofrequência com ultrassons, garantindo resultados rápidos

EFICÁCIA ➤ Tratamento deve ser realizado pelo menos quatro vezes. Cada sessão custa 100 euros

FRANCISCA GENÉSIO

Combater as marcas do tempo no rosto e pescoço, como rugas e flacidez, já é possível em apenas 20 minutos. A possibilidade surge com o exilis facial, um aparelho que combina a aplicação simultânea de radiofrequência com ultrassons.

“A radiofrequência faz com que seja possível atingir resultados mais rápidos e eficazes. Permite o reafirmamento da pele, reestruturando as fibras de colagénio, utilizando a absorção de energia térmica e mecânica”, explica ao **CM** Raquel Marinho, fisioterapeuta dermatofuncional na clínica My Moment, em Lisboa. O tratamento inicia-se com uma limpeza e tonificação da pele; posteriormente, é colocado um eletrodo junto da região da omoplata, afastado da coluna. Depois, o

C Resultados dos tratamentos realizados na zona do queixo, na clínica My Moment, em Lisboa

ANTES



DEPOIS



PROCEDIMENTO INICIA-SE COM UMA LIMPEZA E TONIFICAÇÃO DA PELE

PACIENTE PODE SENTIR CALOR NO ROSTO AO LONGO DA APLICAÇÃO

paciente é ‘barrado’ com um gel neutro, de contacto, nas regiões do rosto e/ou pescoço a tratar. A fase seguinte passa por programar o equipamento com a potência adequada às necessidades do paciente para dar início à terapia.

“Durante o procedimento, o paciente sente uma sensação de aquecimento, que é consequência da contração do colagénio na derme”, explica Raquel Marinho, sublinhando que o procedimento é “bastante rápido e não provoca dor ao paciente”. De acordo com a pro-

fissional, os resultados são imediatos: “A pele fica mais suave e firme, com melhor textura e menos sinais de envelhecimento à volta da boca, olhos e testa e redefinição da linha da mandíbula.” Ainda assim, e porque nem todos os pacientes são iguais, “os resultados finais podem ainda ocorrer até três meses após o tratamento final”.

De forma a garantir resultados mais longos, Raquel Marinho recomenda pelo menos quatro sessões de exilis facial. O preço de cada sessão fica em cerca de 100 euros. ●

AVALIAÇÃO | **APTIDÃO EM CAUSA**

Qualquer pessoa que queira submeter-se a um tratamento estético tem primeiro de passar por uma pré-avaliação com um especialista. O objetivo é perceber se o paciente está ou não apto a realizar intervenções, assim como escolher o procedimento ideal de acordo com os objetivos pretendidos.

ALERTA | **DOENÇAS DA PELE**

O exilis não é recomendado a mulheres grávidas, a pessoas que sofram de doenças de pele ou lesões não diagnosticadas, rosácea ativa, doenças autoimunes, eczemas, dermatites, psoríase ou lúpus.

+ SAÚDE COM O CM

Os leitores do Correio da Manhã pediram e têm acesso a mais informação credível e de qualidade sobre saúde. Todas as semanas,

aos sábados e domingos, publicamos duas páginas com temas atuais, casos, conselhos de especialistas e informação concisa.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Técnica pode ser realizada noutras zonas do corpo



- 1 Pernas** são uma das zonas preferidas de quem recorre a este procedimento estético. Técnica permite eliminar celulite
- 2 Aparelho** atinge a temperatura de 22 graus de forma a chegar às camadas de gordura mais profundas do corpo
- 3 Barriga** é outro dos sítios preferidos para procedimentos técnicos. São sobretudo as mulheres quem mais recorre

O aparelho exilis pode ser utilizado noutras regiões do corpo além do rosto e do pescoço. Trata-se de uma evolução do tratamento, já que permite a modelação corporal, redução de gordura localizada, como a celulite, sem qualquer corte ou cirurgia. A técnica, realizada em cerca de meia hora, não obriga ao internamento do paciente nem a qualquer tempo de recuperação. Neste procedimento, o aplicador atinge a temperatura de 22 graus, de forma a chegar às camadas mais profundas da gordura do corpo humano. Normalmente, passados dois dias

após o paciente ter sido submetido à técnica, tem de regressar à clínica para realizar uma massagem modeladora. À semelhança do exilis facial, os resultados são imediatamente visíveis, mas ainda assim os especialistas aconselham que sejam feitas quatro sessões, de forma a garantir melhores resultados. Entre as zonas mais procuradas para tratamento estão as pernas e a barriga e são sobretudo as mulheres quem mais recorre a este tipo de procedimento. Para outras zonas do corpo, o preço é mais variável. Cada sessão pode custar entre 100 e 300 euros. ●



Exercício pode ser feito em casa

Atividade física aliada ao tratamento

A população que deseja submeter-se a um tratamento estético, quer seja ou não invasivo, deve ter sempre em atenção a prática regular de exercício físico, assim como um regime alimentar saudável.

Há exercícios para ajudar a eliminar gorduras a mais, assim como combater a flacidez, que podem ser feitos em casa. No que diz respeito à alimentação, devem evitar-se as gorduras. ●

CONSULTÓRIO CM



OFTALMOLOGIA

Existem alguns sinais que devem alertar para deficiência visual

POR PROF. DR. EUGÉNIO LEITE

Que sinais podem indicar que uma criança está com deficiência na visão?

Existem alguns sinais que nos devem alertar para uma possível deficiência visual, tais como: desvio do alinhamento dos olhos ou fechar um dos olhos sempre que há mais luminosidade (estrabismo); aproximar os objetos dos olhos (miopia ou astigmatismo); mancha branca no centro da pupila; catarata (ou tumor retinoblastoma); uma córnea (parte da frente do olho) grande e opaca (glaucoma congénito). Em caso de suspeita, deve consultar um oftalmologista.

Quem está sujeito a maior risco de doença ocular?

Há dois tipos de doentes: os doentes por exposição e os que apresentam patologias próprias. No primeiro caso, quem lida com produtos químicos, trabalha com altas

temperaturas ou manuseia máquinas. No segundo, incluem-se pessoas que padecem de doenças como diabetes, colesterol elevado, hipertensão arterial ou que estejam medicadas com, por exemplo, cortisona.

Que lesões oculares estão relacionadas com a exposição desprotegida à radiação UV?

A exposição à UV sem proteção pode provocar sintomas imediatos por lesão na córnea, típicas de quem vai para a neve ou de quem vê um operador a soldar. Provocam forte dor, lacrimejo e hipersensibilidade à luz. Mas as mais graves são as queimaduras na mácula, típicas da observação dos eclipses, e ainda a degenerescência macular, ambas com perda progressiva e irreversível da visão. Por último, aceleram o desenvolvimento de cataratas.

PRÓXIMA SEMANA: MEDICINA DENTÁRIA

ENVIE AS SUAS PERGUNTAS PARA O EMAIL SOCIEDADE@CMJORNAL.PT

INEM

PRIMEIROS SOCORROS

A doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) é uma obstrução permanente à passagem de ar ao nível dos brônquios, devido à diminuição do seu diâmetro

SINAIS DE GRAVIDADE

Dificuldade respiratória com incapacidade de o doente completar uma frase; Cor roxa da pele e mucosas e alterações da consciência. Deve proporcionar ao doente uma posição confortável para facilitar a ventilação (posição de sentado ou semissentado).

O QUE FAZER

No caso de o doente possuir oxigénio, situação normal nos casos de DPOC, deve ser administrado na quantidade habitualmente utilizada e minimizar esforços. Deve ligar de imediato 112 se estiverem presentes os sinais de gravidade referidos.

ENVIE AS SUAS PERGUNTAS PARA O EMAIL INEMRESPONDE@CMJORNAL.PT