

# Beleza na ponta do bisturi

Se for escolhido um profissional de confiança, a cirurgia estética pode ser muito positiva para a imagem e a autoestima. Conheça as atuais tendências e as novidades nesta área.

Por Ana Cáceres Monteiro

**S**ão cada vez mais as pessoas que recorrem a procedimentos estéticos cirúrgicos para melhorar a imagem. Se antes estes eram associados a grandes investimentos financeiros, hoje são cada vez mais acessíveis e procurados por pessoas de ambos os sexos, também porque os avanços na área permitem agora reduzir os riscos e o tempo de recuperação e potenciar os resultados. Em 2013, o Brasil foi o país onde se realizaram mais procedimentos estéticos cirúrgicos, ao passo que os Estados Unidos da América ocuparam o primeiro lugar no que diz respeito à combinação de procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos, seguindo-se Brasil, México, Alemanha e Espanha. Os números são da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS). Em Portugal, embora não existam dados, já que não há

obrigação de comunicação a qualquer organismo oficial, o número de clínicas com consultas na área é crescente, e sabe-se que aumentaram drasticamente os procedimentos realizados. Se está a pensar em fazer uma intervenção cirúrgica estética, deve informar-se antecipadamente sobre o médico que escolheu, nomeadamente para se certificar de que tem as qualificações necessárias para lhe proporcionar um bom resultado. É preciso ainda que o cirurgião escolhido lhe garanta que não há um fator impeditivo, como um problema cardíaco, pulmonar, renal ou hepático. A Sociedade Portuguesa de Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética (SPCPRE) recebe todos os meses queixas de fraudes relacionadas com operações estéticas. Há médicos a operar sem qualquer formação na área. A entidade esclarece que algumas reclamações surgem por causa de médicos que não corresponderam às expectativas dos

“A curva de aprendizagem para um cirurgião plástico é extremamente longa. Para se alcançar aquilo a que chamo ‘o estado da arte’, são precisos 25 a 30 anos de prática.”

Francisco Ibérico Nogueira

doentes, outras por os profissionais não estarem preparados para exercer a atividade, por exemplo, por serem clínicos gerais ou dermatologistas e não cirurgiões, que recorrem a um vazio legal existente no nosso país, onde a Cirurgia Estética não existe como especialidade isolada, e aqueles clínicos aventuram-se fora das suas competências. A SPCPRE alerta ainda para a falta de condições de alguns locais onde se realizam cirurgias plásticas, sem meios logísticos adequados.

É imperativo informar-se sobre todos os aspetos relacionados com a intervenção, o tipo de anestesia que vai requerer, que cuidados pré e pós-operatórios implicará, os resultados esperados, eventuais riscos e complicações e, claro, os custos envolvidos. Deve ainda certificar-se de que a unidade de saúde está devidamente equipada e preparada para qualquer emergência, e evitar fazer vários procedimentos na mesma cirurgia, pois quanto mais longa for a intervenção, maior será o risco de complicações.

Francisco Ibérico Nogueira, licenciado em Medicina e Cirurgia pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, e especialista em Cirurgia Plástica e Reconstructiva, é um dos mais conceituados profissionais desta área, consagrado em Portugal e no estrangeiro. O clínico refere que o atual modelo de beleza é o incutido pelos *media*, fazendo com que muitas mulheres, principalmente as jovens, queiram aumentar o peito. A partir dos 45 anos, esclarece, a procura incide mais no rejuvenescimento facial, com um crescente interesse pelos procedimentos não cirúrgicos.

A chamada medicina estética é uma subespecialidade que não está ainda aprovada pelas Ordens dos Médicos europeias, embora a tendência vá nesse sentido. São médicos que se dedicam a procedimentos estéticos não cirúrgicos, como é o caso da >>



Marie Claire/Casa da Imagem

## ABC das plásticas

### ABDOMINOPLÁSTIA

Intervenção cirúrgica que corrige a flacidez e, ao mesmo tempo, elimina o excesso de pele e gordura no abdómen, promovendo uma melhoria do perfil e do contorno corporal. É uma intervenção muito solicitada por pacientes com flacidez abdominal causada por gravidezes ou desencadeada por oscilações de peso ou por perda do tônus muscular. É importante ter em conta que esta intervenção não serve para corrigir a obesidade abdominal e que, para serem obtidos melhores resultados, o paciente deverá estar no seu peso ideal aquando da cirurgia.

### BLEFAROPLASTIA

Cirurgia que tem como objetivo eliminar o excesso de pele nas pálpebras, permitindo rejuvenescer o olhar, modificar o contorno dos olhos, eliminar rugas e pregas e remover bolsas de gordura, os chamados ‘papos’. O contorno das pálpebras pode, através desta intervenção, ser modificado, para, por exemplo, dar um formato ‘amendoado’ aos olhos.

### FACELIFT

Ao longo dos anos, com a força da gravidade e com a progressiva perda de elasticidade da pele, acompanhada por uma diminuição do volume do esqueleto, verifica-se um excesso de pele no rosto. Esta cirurgia permite diminuir os sinais do envelhecimento por via do estiramento da pele da face: maçãs do rosto, pescoço, queixo e contorno dos olhos. São feitos descolamentos e trações da pele e dos músculos que apresentam flacidez, de modo a reposicioná-los e a obter um contorno facial mais jovem. As incisões são habitualmente efetuadas de modo a que as cicatrizes fiquem ocultas. Em muitas situações, para se obter um resultado melhor, pode ser necessário associar ao *facelift* outras técnicas, como a lipoaspiração ou o *laser*. Em função do caso clínico apresentado, o médico deverá decidir qual o tipo de *lifting* que será mais adequado. Existe o *min lifting*, utilizado para corrigir pequenas rugas e flacidez na região do pescoço; o *lifting* temporal, que eleva as sobrancelhas e diminui rugas na parte superior e externa dos olhos; o *lifting* frontal, usado para corrigir as rugas da testa e elevar e reposicionar as sobrancelhas, rejuvenescendo o olhar; e o *lifting* cervicofacial, que permite um rejuvenescimento mais harmonioso de todo o rosto, pois atua na zona do pescoço e da face.

### LIPOASPIRAÇÃO/LIPOESCULTURA

Intervenção que tem como objetivo remover tecido adiposo subcutâneo de forma a remodelar o contorno corporal, eliminando gordura indesejada. A remoção de gordura na face e no pescoço permite melhorar o seu contorno, eliminando, por exemplo, o duplo queixo ou corrigindo o contorno do maxilar inferior. Associada a um *facelift*, uma lipoaspiração ou lipoescultura pode ser uma arma de rejuvenescimento.

### MAMOPLASTIA DE AUMENTO

Permite aumentar o volume e a projeção da mama,

traduzindo-se numa melhoria significativa da autoestima. Esta técnica cirúrgica é usada para aumentar seios que se desenvolveram pouco e os que diminuíram de volume após uma ou mais gravidezes. Antes deste tipo de intervenção, além dos exames de rotina, é fundamental fazer uma mamografia e uma ecografia mamárias, para detetar a eventual presença de nódulos ouquistos mamários. As próteses atualmente utilizadas têm diversas formas, volumes e projeções, pelo que devem ser previamente discutidas e definidas com a paciente, tendo sempre em consideração as suas características e expectativas individuais. Na definição das próteses a utilizar, usa-se o estudo informático da imagem, para que a paciente possa verificar os diferentes resultados em função do tipo de prótese.

### MAMOPLASTIA DE REDUÇÃO

Técnica cirúrgica que consiste na diminuição do volume mamário. O volume excessivo dos seios denomina-se ‘hipertrofia’. Esse aumento é geralmente provocado pelo desenvolvimento exagerado da glândula mamária ou do tecido adiposo e provoca alterações nos tecidos e incapacidade de amamentar. Seios muito grandes podem provocar problemas físicos, mas também psicológicos, pois a paciente pode chegar a ter vergonha do seu corpo, o que poderá originar dificuldades de relacionamento. Regra geral, esta cirurgia, salvo opinião médica em contrário, não deve ser realizada antes do completo desenvolvimento da mama, o qual ocorre entre os 18 e os 20 anos. O resultado da intervenção depende não só do cirurgião mas também das características da mama em questão: tipo de pele e de glândula e tamanho. A posição e a forma definitiva dos seios só serão visíveis após seis meses.

### MASTOPEXIA

Intervenção que tem como objetivo corrigir a flacidez mamária, reposicionando o mamilo de modo a obter uma forma harmoniosa e sensual. A lei da gravidade, aliada ao relaxamento da pele, exerce o seu inevitável efeito. Os seios, como qualquer outro órgão, com o passar do tempo, sofrem modificações na forma e têm tendência para descair. A mastopexia permite elevar e melhorar a forma dos seios caídos e flácidos, que apenas necessitam de levantamento e fixação. Esta elevação da mama é feita através de uma incisão circular na aréola e de uma incisão vertical até ao sulco submamário. Em muitos casos, é necessária a colocação de uma prótese para aumentar o volume da mama.

### RINOPLASTIA

Intervenção cirúrgica em que podem ser corrigidas anomalias de formato do nariz. Ao longo da vida, o nariz também sofre um processo de envelhecimento, que por vezes se caracteriza pela ‘queda’ da sua ponta e por alterações do revestimento cutâneo. É por isso que muitas vezes uma rinoplastia, ao reposicionar as estruturas nasais, pode participar no processo de rejuvenescimento.

**Celebridades que ADORAM os resultados das suas plásticas**

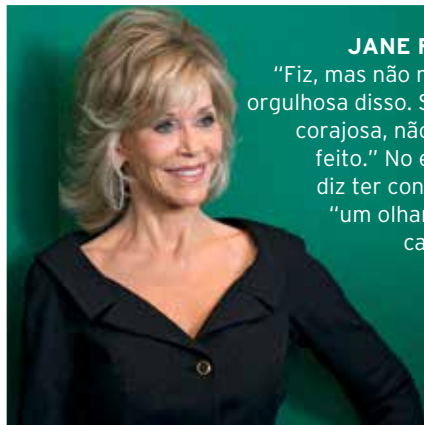
**MARIA JOÃO ABREU**

A atriz portuguesa fez uma lipoaspiração aos 48 anos, sentindo-se agora mais elegante e bonita do que nunca.



**JANE FONDA:**

"Fiz, mas não me sinto orgulhosa disso. Se fosse corajosa, não o teria feito." No entanto, diz ter conseguido "um olhar menos cansado".



**KATY PERRY**

Diz que não fez qualquer plástica, mas é inegável que os seus lábios aumentaram e o seu queixo mudou. Para melhor.



**SCARLETT JOHANSSON**

Fez uma rinoplastia bem conseguida. Mexeu, discretamente, no nariz, ficou mais bonito, menos largo, e com um ar muito natural.



**MADONNA**

Também a 'material girl' tinha um nariz menos bonito antes de ser famosa. E é sabido que recorre a aplicações de botox para manter o ar jovem.



**Celebridades que se ARREPENDEM de ter feito plásticas**

**CARMEN ELECTRA:**

Sentiu necessidade de tornar o seu corpo mais voluptuoso e, por isso, fez implantes mamários. No entanto, diz que "não os queria tão grandes".



**NICOLE KIDMAN:**

Depois de vários rumores, admitiu ter recorrido ao botox mas diz que não gostou dos resultados. "Nunca mais usei e já consigo mexer a testa outra vez!"



**JAMIE LEE CURTIS:**

Diz ter feito uma pequena lipoaspiração e aplicado botox. "Mas nada disso funciona porque o corpo volta sempre ao lugar", diz. Agora, está decidida a envelhecer naturalmente.



**KOURTNEY KARDASHIAN:**

Conta ter aumentado os seios aos 22 anos por impulso. "Fui tão estúpida!", disse, queixando-se de que o peito artificial lhe causa desconforto, sobretudo quando está deitada.



**DENISE RICHARDS:**

Pôs implantes de silicone aos 19 anos e arrependeu-se: "Sentia-me vulnerável."



**DANA DELANY:**

Aplicação de botox afetou um músculo do olho direito. "Por isso, esse olho descaiu um bocado", diz. Desde então, garante que não voltará a recorrer a outros métodos antienvhecimento além de pintar o cabelo.



**COURTNEY LOVE:** Afirmar lamentar três dos procedimentos cirúrgicos estéticos que fez: "A lipoaspiração, o aumento dos lábios e a operação ao nariz foram um erro."

>> aplicação de ácido hialurónico, dos peeling, das mesoterapias, das intralipoterapias (técnicas que têm como objetivo eliminar gordura localizada). É preciso estar ciente de que a eficácia destes tratamentos não é tão elevada como a cirurgia. "Obviamente que um peeling profundo é muito mais incisivo e tem resultados muito mais espetaculares do que umas infiltrações ou um botox, mas também tem uma recuperação mais demorada e exige uma anestesia, mesmo que local. A cirurgia é sempre um procedimento mais invasivo, e portanto a medicina estética é uma opção menos agressiva para se conseguir ir atrasando o processo de envelhecimento", diz o médico. "Quando se fala de procedimentos não invasivos é preciso cuidado para não comprar 'gato por lebre'. Na realidade, lipoaspiração não invasiva é um termo incorreto e um procedimento que não existe, uma vez que estes tratamentos não aspiram gordura, limitam-se a aplicar energia térmica em zonas de gordura localizada na tentativa de a remover, resultado este que, na minha opinião, dificilmente se consegue obter", alerta.

**Expectativas irrealistas**

Há quem se submeta a intervenções estéticas com expectativas irrealistas. Para que isso não aconteça, são muito importantes as consultas, a primeira e as subsequentes, para que o paciente possa perceber se os resultados que pretende são alcançáveis. Francisco Ibérico Nogueira recorre a um computador e a um programa de imagem para mostrar imagens de "antes e depois" e fazer um estudo e uma previsão do resultado esperado. "Se for utilizada de uma maneira séria, sem ser para enganar o paciente, é uma ferramenta útil e fundamental para que este não espere um resultado irrealista e não possa vir a dizer que foi mal informado e não esperar um resultado inalcançável." O cirurgião já se recusou a operar, em casos em que existia algum risco médico ou sabia que os resultados não iam satisfazer, até porque esta é uma especialidade a que recorrem com frequência pessoas com algum grau de distúrbios psicológicos, obrigando os médicos desta área a serem também um pouco psicólogos ou psiquiatras. Uma cirurgia estética bem conseguida é aquela que satisfaz o paciente e é, principalmente, aquela em que no resultado não se veja a 'mão do cirurgião'.

*Quando não corre bem*

'Botched' é um reality show norte-americano sobre cirurgia plástica, emitido no canal E! Entertainment. Se em alguns episódios os casos apresentados são de pessoas que, de facto, beneficiariam com uma intervenção cirúrgica estética, noutros as situações tratam casos em que uma intervenção psiquiátrica seria a mais indicada. Uma das participantes é a antiga supermodelo Janice Dickinson, que já foi linda de morrer mas está desfigurada devido às cirurgias plásticas. Num dos episódios, conhecemos Monique Allen, 58 anos, que nasceu homem mas mudou de sexo aos 22 anos. Desde então, a norte-americana diz ter feito, pelo menos, 200 cirurgias, muitas delas para corrigir erros de operações anteriores que a deixaram desfigurada. No programa, Monique tenta corrigir duas insatisfações: uma com uma orelha, que ficou com o lóbulo alongado depois de uma cirurgia ao rosto, e outra que se deve a uma lipoaspiração à barriga. A transgénero, que atualmente trabalha como cantora, já havia aparecido em 2013 numa reportagem do jornal Daily Mail. Na época, já tinha feito 23 operações ao nariz e nove para aumentar o peito. Devido aos 12 litros de silicone injetados no corpo, no mercado negro das plásticas, Monique tem problemas graves de circulação, alterações na textura da pele e dificuldades de locomoção. "Estou dada como inválida. Ignorei os riscos e agora tenho de viver com os resultados", afirmou. Muitos dos famosos de Hollywood já se arrependeram de cirurgias plásticas que fizeram.

*Uma cirurgia estética bem conseguida é aquela em que não se vê a 'mão do cirurgião'.*

'Numa rinoplastia, por exemplo, tem de haver um equilíbrio entre o nariz e a face. Não faz sentido um nariz comprido numa face oval, curta, pouco alta, assim como um nariz muito pequeno numa face muito longa e magra também não parece natural. É uma operação que não pode ser estereotipada. Todas as mulheres e todos os homens têm um grande potencial estético. É preciso procurar em cada paciente os seus pontos fortes, estudando-os bem. É esse o segredo para obter bons resultados. "É muito importante que exista uma harmonia estética. Por exemplo, não adianta fazer um rejuvenescimento facial espetacular a alguém que tenha os dentes num estado lamentável. Também é preciso pensar se um aumento mamário excessivo, além de não ser benéfico para a saúde, não ficará inestético. Devem recusar-se essas cirurgias disparatadas, que são prejudiciais tanto para a coluna vertebral como também esteticamente, pois o peso excessivo exercido pelas próteses mamárias provoca um estiramento da pele do polo superior da mama e um conseqüente aumento da sua flacidez. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a mama não tem ligamentos nem músculos que a amparem: é a pele que a mantém na sua posição. Por isso, quanto maior for o seu volume, maior será a ação da gravidade, que irá distendê-la e provocar flacidez. É por isso que o aumento mamário deve ser bem planeado, para se evitar novas intervenções", explica o especialista. Para quem procura o rejuvenescimento facial, a Clínica Ibérico Nogueira propõe uma técnica inovadora. Designado por *Soft Lift*, este procedimento pouco invasivo consiste na associação de lipoaspiração da face e do pescoço com a aplicação simultânea de radiofrequência, subcutaneamente, por meio de finas cânulas. Esta nova técnica, concebida pelo próprio Ibérico Nogueira, permite obter uma melhoria de todo o contorno da face e um efeito de *lifting* praticamente sem cicatrizes, porque são feitas apenas três incisões, mínimas, para que pequenas cânulas de lipoaspiração e radiofrequência penetrem na região subcutânea, remodelando os tecidos nessa área. "É um *lifting* moderado mas com resultados muito visíveis, feito com anestesia local e sem internamento", esclarece o cirurgião. ●