

NÚMERO 333  
MENSAL  
DEZEMBRO 2022

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

## ÉPOCA FESTIVA

- COMO GERIR A ALIMENTAÇÃO E O PESO
- COMO MINIMIZAR OS EXCESSOS

## NEUROPSICOLOGIA

TRATAMENTO INOVADOR  
PARA REABILITAÇÃO APÓS AVC

DERMOCOSMÉTICA  
E ESTÉTICA EM DOENTES  
ONCOLÓGICOS

# TRATAMENTOS ESTÉTICOS DE INVERNO

SAIBA POR QUE RAZÃO ESTA É A MELHOR  
ÉPOCA PARA ALGUNS PROCEDIMENTOS  
CIRÚRGICOS E NÃO-CIRÚRGICOS

PREÇO CONTINENTE



3,00€

**H**OJE EM DIA, AS PESSOAS PREOCUPAM-SE cada vez mais com a sua imagem, em nossa opinião muito influenciadas pela pressão mediática, que promove a juventude e harmonia das formas, e também pela sua forte exposição na internet e redes sociais.

Paralelamente, a indústria dos cosméticos está continuamente a lançar novos produtos no mercado; a Medicina Estética tem sentido um enorme avanço no campo dos procedimentos não cirúrgicos minimamente invasivos; e as técnicas da cirurgia estética têm observado um avanço notável. Toda esta evolução tem permitido ir ao encontro da crescente procura de soluções para insatisfações de carácter estético que muitas pessoas manifestam e pretendem corrigir.

### DÚVIDAS FREQUENTES

A população tem hoje ao seu alcance uma miríade de técnicas cirúrgicas e não cirúrgicas para se embelezar e rejuve-

necer. Por vezes, a dificuldade está na escolha das técnicas mais adequadas e dos profissionais mais competentes.

Consideramos da maior importância que o público seja corretamente informado sobre o alcance e o limite dos diversos tratamentos estéticos existentes, bem como sobre a sua fiabilidade, forma e condições em que devem ser aplicados.

Aspetos simples, mas relevantes, como "pretendo rejuvenescer-me?", "devo optar por uma solução cirúrgica ou não cirúrgica?", "que profissional ou clínica devo escolher para me tratar?" ou "qual será a melhor altura do ano para me submeter a um dado tratamento?" são algumas das interrogações que se colocam a quem pretende recorrer a tratamentos estéticos mais ou menos invasivos.

Neste artigo, iremos deter-nos um pouco mais na influência das condições climáticas na recuperação de certos tratamentos e quais aqueles que devem ser, preferencialmente, efetuados no decorrer do inverno que se aproxima.



Por

**DR. FRANCISCO IBÉRICO NOGUEIRA**

Médico. Especialista em Cirurgia Plástica e Reconstructiva

E

**DR. FRANCISCO IBÉRICO NOGUEIRA (FILHO)**

Médico. Medicina Estética



O rejuvenescimento e embelezamento facial cirúrgico tem uma especial indicação para ser realizado durante o inverno

## PORQUÊ NO INVERNO?

Existem razões objetivas pelas quais alguns tratamentos estéticos, cirúrgicos e não cirúrgicos, têm vantagem em ser realizados durante os meses de inverno. A saber:

### 1 Melhores condições para a regeneração dos tecidos

O clima frio e com baixa radiação solar proporciona melhores condições para a regeneração dos tecidos, diminuindo a possibilidade do escurecimento de cicatrizes ou o aparecimento de “manchas” na pele ou mesmo queimaduras solares.

Durante os meses de inverno, a intensidade dos raios solares é menor e por isso, o risco de hiperpigmentação cutânea diminui consideravelmente. É que existem vários procedimentos estéticos que atuam removendo as camadas superficiais da pele, a

### 3 Maior conforto no período de recuperação dos tratamentos

Alguns tratamentos estéticos, especialmente aqueles de caráter cirúrgico, tais como face-lifts, abdominoplastias, mamoplastias e lipoaspirações, habitualmente exigem, no decorrer do pós-operatório, o uso de ligaduras compressivas ou cintas, o que, durante o verão, se pode tornar extremamente incômodo para os pacientes.

decorrentes da exposição ao calor e radiação ultravioleta mais intensa. Por todas as razões atrás indicadas, consideramos que o inverno é o “timing” ideal para preparar o corpo para o verão, recorrendo às diversas técnicas da cirurgia e Medicina Estética.

### MELHOR, MAS NÃO OBRIGATÓRIO

É importante ressaltar que o aconselhamento para realização de certos tratamentos estéticos durante o inverno está

Para quem gosta de usufruir do sol do verão, o inverno é a altura ideal para programar algum tipo de tratamento estético mais invasivo, podendo deste modo aproveitar os meses frios para recuperar



Rejuvenescimento não cirúrgico, antes e depois



Face-lift, antes e depois



qual fica mais sensível e requer cuidados especiais difíceis de respeitar no verão.

Tanto as cicatrizes resultantes de intervenções cirúrgicas como as áreas cutâneas fragilizadas por terem sido submetidas a tratamentos agressivos, como peelings, dermabrasão ou laserterapia, sob o efeito da radiação ultravioleta dos raios solares podem escurecer e desenvolver hiperpigmentação, por vezes, difícil de tratar.

### 2 O frio diminui os inchaços (edemas) após os tratamentos

Com efeito, nos meses mais quentes, é mais difícil evitar a exposição ao calor das áreas tratadas, sendo que o aumento da temperatura nessas zonas desencadeia vasodilatação e consequente edema local, que atrasa o processo de recuperação de cirurgias e outros tratamentos. Nos meses de inverno, o vestuário que utilizamos e que envolve e protege o nosso corpo, permite diminuir este tipo de complicações.

### 4 Possibilidade de maior repouso após os tratamentos

Ao contrário do verão, em que as pessoas gostam mais de sair e têm mais solicitações de caráter social, no inverno as condições climáticas menos agradáveis convidam a permanecer mais tempo em casa; este maior recolhimento facilita um melhor repouso durante o pós-operatório de uma eventual cirurgia estética ou na recuperação de outro tratamento não cirúrgico mais agressivo.

### 5 “Timing” ideal para preparar o corpo para o verão

Para as pessoas que gostam de usufruir do sol do verão nas magníficas praias do nosso país, o inverno é, sem dúvida, a altura ideal para programar algum tipo de tratamento estético mais invasivo, podendo deste modo aproveitar os meses frios para recuperar desses procedimentos e enfrentar o verão sem o risco de complicações

somente dirigido àquelas pessoas que de forma nenhuma abdicam de passar o verão sem se bronzear e desfrutarem dos seus banhos de mar.

Na verdade, há muitas pessoas que, por diversos motivos, não gostam do calor do verão nem de se expor ao sol; nestes casos, não existe nenhum motivo para que essas pessoas não possam ser submetidas a qualquer tratamento estético, seja cirúrgico ou não cirúrgico, noutra qualquer época do ano. Nestes casos, apenas se exigem cuidados redobrados após os tratamentos mais agressivos, evitando a exposição solar e controlando a temperatura ambiental.

Em seguida, detalhamos alguns dos tratamentos estéticos mais aconselhados nestes meses de inverno.

### HIPERPIGMENTAÇÃO CUTÂNEA

O tratamento da hiperpigmentação cutânea (manchas), como melasma, cloasma, lentigo solar ou hiperpigmentação perior-

bitária (olheiras), preferencialmente deve ser efetuado no inverno, recorrendo a:

▶ **Peelings químicos**, em que se utilizam diversos ácidos, os quais eliminam as camadas superficiais da pele onde estão concentrados os pigmentos que alteram a sua coloração normal;

▶ **Laser CO2 fracionado**, cujos raios produzem uma queimadura extremamente precisa das camadas cutâneas mais superficiais, eliminando as manchas e promovendo uma retração que reduz a flacidez da face e pescoço;

▶ **IPL**. Os aparelhos que emitem Luz Intensa Pulsada são também muito eficazes para tratar a hiperpigmentação de coloração acastanhada, uma vez que a radiação que emitem é especificamente captada pelas células que contêm o pigmento castanho, as quais são instanta-

ângulos faciais, cirurgia esta que permite obter um rejuvenescimento espetacular, impossível de atingir de outra forma.

▶ **Blefaroplastia** – É uma cirurgia que permite rejuvenescer e embelezar o “olhar”, possibilitando também eliminar o excesso de pele e rugas das pálpebras, bem como remover as bolsas adiposas vulgarmente designadas por “papos dos olhos”.

A blefaroplastia, muitas vezes, complementa o face-lift, para potencializar o rejuvenescimento da face e pálpebras.

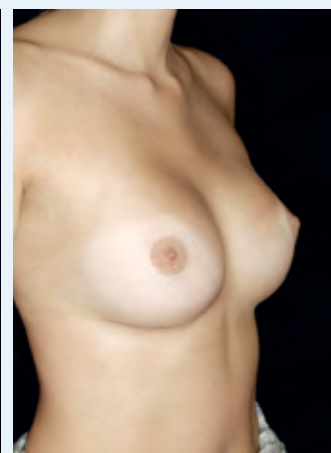
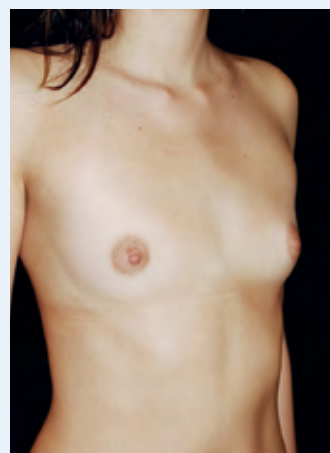
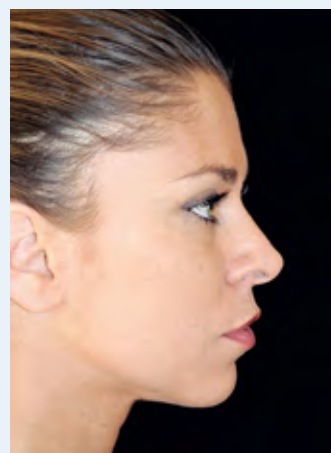
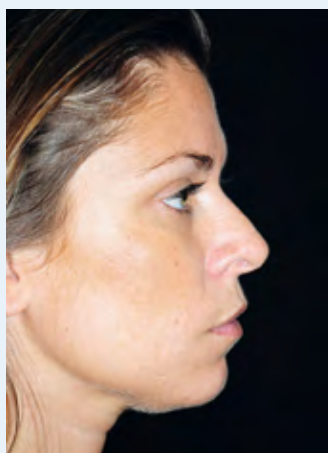
▶ **Rinoplastia** – Serve para tratar distorções ou imperfeições do contorno e perfil nasal. São cirurgias que, pela sua complexidade, exigem grande destreza e uma longa curva de aprendizagem, motivo pelo qual nem todos os cirurgiões plásticos

bém beneficiam em ser realizadas durante os meses de inverno, por tratarem áreas anatómicas muito expostas e mais difíceis de proteger do sol durante o verão.

## TRATAMENTOS CORPORAIS

Cirurgias estéticas corporais, tais como mamoplastia de aumento, mamoplastia de redução, mastopexia (lift mamário), abdominoplastia, lipoaspiração, aumento dos glúteos e, de um modo geral, todas as intervenções cirúrgicas que incidam em áreas anatómicas mais expostas e mais difíceis de proteger dos raios solares e do calor do verão, estão indicadas para serem realizadas durante o inverno, altura em que essas zonas estão mais protegidas pelo vestuário e em que a incidência de raios solares é diminuta.

Quanto aos tratamentos corporais não



Rinoplastia e lipoaspiração do pescoço, antes e depois

Mamoplastia de aumento, antes e depois

neamente vaporizadas e posteriormente eliminadas.

## REJUVENESCIMENTO E EMBELEZAMENTO FACIAL

O rejuvenescimento e embelezamento facial cirúrgico tem uma especial indicação para ser realizado durante o inverno. Entre estes procedimentos, destacam-se:

▶ **Face-lift** – É uma intervenção cirúrgica destinada a eliminar sulcos, rugas profundas e flacidez da face e do pescoço, e a melhorar e embelezar os contornos e

a praticam. A nossa experiência tem-nos demonstrado que estas intervenções, quando bem sucedidas, permitem obter um embelezamento notável, o qual pode “mudar” a vida dos pacientes por melhorar extraordinariamente a sua autoestima.

▶ **Outras cirurgias do rosto** – A otoplastia, para correção das chamadas “orelhas de abano”, a mentoplastia, para aumento ou redução do queixo, e a queiloplastia, para modificação do contorno labial, são cirurgias que, em nossa opinião e pelas razões já anteriormente sublinhadas, tam-

cirúrgicos, apesar de a maioria ter uma recuperação rápida, consideramos que o tratamento da celulite e de estrias, recorrendo a laser ou mesoterapia, bem como o rejuvenescimento da pele através de peelings químicos, devem ser reservados para os meses de inverno, de forma que os pacientes recuperem com total segurança e possam desfrutar do verão em plena forma.

## NÃO CORRA RISCOS

Não podemos concluir estas linhas sem alertar os leitores para a alta incidência de complicações que estão a surgir, decorrentes de tratamentos estéticos realizados por pessoas sem nenhum tipo de formação médica, complicações essas que podem ser graves e, por vezes, difíceis de resolver.

Por isso, o nosso conselho é que, quando decidir submeter-se a um tratamento estético invasivo, procure sempre um médico com especialização nesta área, por forma a não correr riscos desnecessários.

Quando decidir submeter-se a um tratamento estético invasivo, procure sempre um médico com especialização nesta área, por forma a não correr riscos desnecessários