

Os TRATAMENTOS MAIS PROCURADOS NESTA ÉPOCA DO ANO ESTÃO RELACIONADAS COM A FACE, PESCOÇO E PÁLPEBRAS: COM EFEITO, ESTAS REGIÕES ANATÓMICAS, NO VERÃO, ESTÃO MAIS EXPOSTAS ÀS AGRESSÕES AMBIENTAIS E, POR ISSO, SOFREM UM MAIOR DESGASTE.

# Tratamentos APÓS O VERÃO



PELO

Dr. Francisco Ibérico Nogueira  
Cirurgia Estética e Reconstructiva

A idade, o tabaco e as alterações hormonais, aliados elevada exposição solar e às diversas fontes de poluição são factores de envelhecimento cutâneo. Ao longo dos anos, a pele torna-se mais fina: a quantidade de ácido hialurónico presente na derme diminui, em média, 1% em cada 10 anos. Mais fina, a pele perde a sua firmeza e a capacidade de hidratação. A deterioração e rigidificação das fibras de elastina e de colagénio, proteínas estruturais da derme, alteram a flexibilidade e a elasticidade cutâneas: as rugas instalam-se.

No Verão, com o aumento da epiderme à exposição solar, as lesões pigmentares – manchas solares, couperose, manchas acneicas e melismas (mancha escura no rosto causada por exposição ao sol, gravidez e uso de anticoncepcionais orais) – tornam-se mais visíveis. A pele fica mais seca e desidratada e todas as pequenas imperfeições tornam-se mais evidentes – nomeadamente, as pequenas rugas de expressão e rugas estáticas, assim como os poros dilatados e a flacidez.

Consequentemente, após o Verão o objectivo de muitas pacientes é "tratar" o que o Verão "estragou". No obstante, há uma grande "fatia" de pacientes que, logo após o verão, retoma os cuidados com a manutenção da saúde e bem-estar do seu corpo, dando continuidade aos tratamentos drenantes e redutores, à mesoterapia da face e do corpo e aos tratamentos da face hidratantes e com efeitos de "lifting".



## Questões recorrentes

Nos consultórios dos cirurgiões plásticos, as questões mais colocadas são, na sua generalidade, idênticas. A título exemplificativo, passamos a citar algumas delas: "Como posso tratar a flacidez do pescoço?", "O que posso fazer para fazer desaparecer os pés-de-galinha e as rugas finas?", "Depois do Verão fico toda manchada, o que posso fazer para tratar e eliminar essa pigmentação?", "Há tantos tratamentos, que não sei o que é mais adequado para o meu tipo de pele e para a minha idade?", "Só existem tratamentos cirúrgicos ou posso e devo retardar a cirurgia fazendo tratamentos não cirúrgicos?"

Na Clínica Ibérico Nogueira, os tratamentos mais procurados nesta época do ano estão relacionadas com a face, pescoço e pálpebras: estas

regiões anatómicas, com efeito, no Verão estão mais expostas às agressões ambientais (raios ultravioletas, calor, vento, etc.) e, por isso, sofrem o maior desgaste. Para além dos clássicos "face-lift" para tratar a flacidez, hoje em dia, existe uma multiplicidade de procedimentos não cirúrgicos, mas também muito eficazes, como, por exemplo, a radiofrequência, os "peelings", o "mesobotox", a luz intensa pulsada (IPL), o preenchimento de rugas estáticas e correcção de rugas de expressão, tratamentos estes que permitem combater o envelhecimento cutâneo.

Para que o leitor possa mais facilmente entender os diversos tratamentos, apresentamos os mesmos, diferenciando-os entre cirúrgicos e não cirúrgicos, com uma breve descrição do seu objectivo.

## Tratamentos cirúrgicos

### Ritidoplastia Cervico-Facial (Face-lift)

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 ao nível do 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.

Nesta intervenção, efectua-se descolamentos e trações da pele e músculos que apresentam flacidez, de modo a reposicioná-los e obter um contorno facial mais juvenil.

As incisões do "face-lift" habitualmente são efectuadas de modo a ficarem ocultas no couro cabeludo das têmporas, nas pregas e sulcos naturais do contorno das orelhas, e no couro cabeludo atrás das orelhas.

Em muitas situações, para potenciar os resultados, pode ser necessário associar ao "face-lift" outras técnicas, como a lipoaspiração ou o laser CO2 fraccionado.

Existem muitas maneiras de efectuar um "lift". Em função de cada caso clínico, o médico deverá decidir qual a técnica mais adequada:

- ▶ **"Lifting Temporal"**: utilizado para elevar as sobrancelhas e diminuir rugas na parte superior e externa do olho. Esta intervenção permite elevar as sobrancelhas em todo o seu conjunto ou alterar apenas a sua orientação no sentido ou de as arquear ou apenas elevar a sua extremidade externa, obtendo-se assim uma "orientalização" do olhar;
- ▶ **"Lifting Frontal"**: utilizado para corrigir as rugas da testa. Estas intervenções, para além de tratarem as rugas e flacidez da testa, têm como objectivo elevar e reposicionar as sobrancelhas, operação que tem um efeito importante no rejuvenescimento do olhar;
- ▶ **"Lifting Cervico-facial"**: permite um rejuvenescimento mais harmonioso de todo o rosto, pois actua na zona do pescoço e da face.



FACE-LIFT



FACE-LIFT + PEELING



BLEFAROPLASTIA



BLEFAROPLASTIA

### Blefaroplastia

Cirurgia que tem como objectivo eliminar o excesso de pele que, com a idade, tem tendência a formar-se nas pálpebras, permitindo rejuvenescer o "olhar", modificar o contorno dos olhos, eliminar rugas e pregas palpebrais e remover bolsas de gordura ("papos"). As incisões situadas nas pálpebras superiores são posicionadas de forma a ficarem escondidas quando os olhos estão abertos e nas pálpebras inferiores são marcadas junto aos cílios.

O contorno das pálpebras pode, através desta intervenção, ser modificado, por exemplo para obter um formato "amendoado" dos olhos.



BLEFAROPLASTIA

## Tratamentos não cirúrgicos

### “Peeling”

O objectivo de um “peeling” é corrigir e atenuar o envelhecimento da pele, minimizando rímulas, rugas, oleosidade da pele, manchas de pigmentação e cicatrizes de acne, melhorando o seu tônus, brilho e textura.

Dependendo da profundidade de penetração cutânea, os “peelings” podem ser superficiais, médios ou profundos. Sendo que todos eles devem ser antecedidos de uma consulta e realizados por médicos com experiência nesta área.

Muito resumidamente, podemos dizer que:

► Os **“peelings” superficiais**, cuja acção consiste em favorecer uma descamação superficial da pele, são eficazes em pacientes jovens com rugas finas e em pacientes que desejem renovar a camada externa da epiderme, a qual se apresenta, por exemplo, um pouco queratinizada.

Obviamente que a eficácia dos “peelings” superficiais é limitada, porque a sua acção não ultrapassa a epiderme. Contudo, a sua aplicação repetida pode proporcionar bons resultados, eliminando a pele envelhecida e as manchas cutâneas.

► Os **“peelings” médios** utilizam-se quando é necessário obter resultados mais consistentes. Numa só sessão, podem-se obter resultados sobreponíveis a 4 sessões de “peelings” superficiais. Este tipo de tratamento é muito utilizado para rugas médias (não muito profundas) e manchas mais acentuadas.

Requerem uma ausência social de 5 a 7 dias.

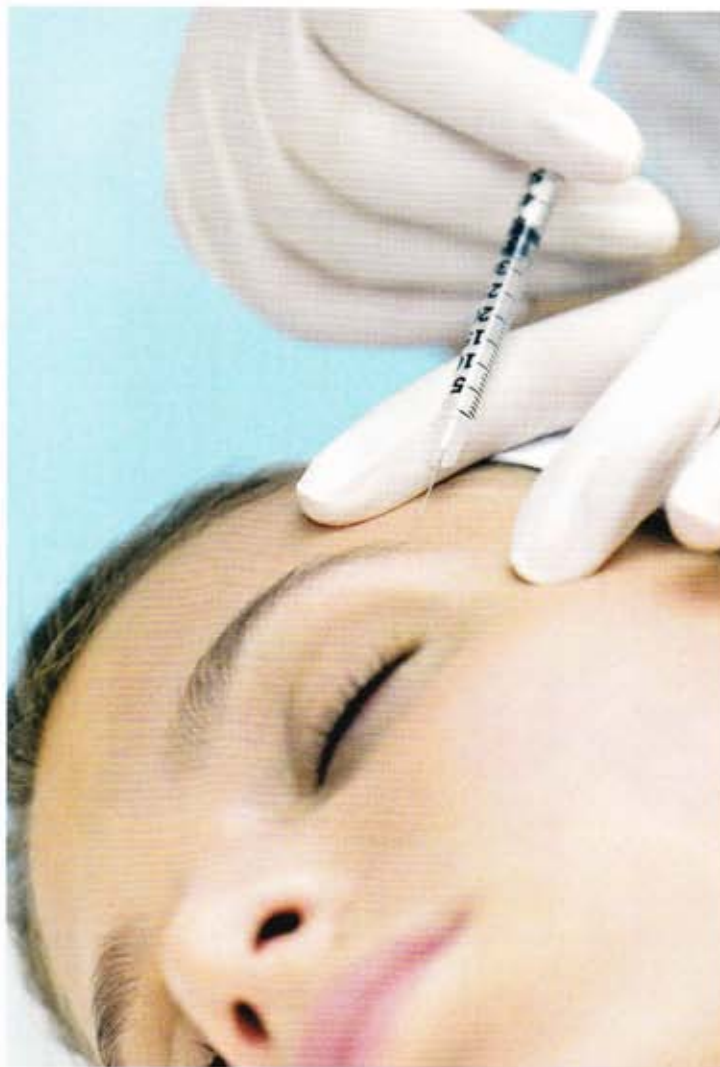
► Os **“peelings” profundos** são habitualmente efectuados utilizando um manipulado de várias substâncias químicas, entre as quais um álcool chamado fenol. Este composto, em contacto com a pele, desencadeia a coagulação das células da epiderme e derme superficial e profunda, o que permite reestruturar todas as camadas cutâneas, podendo, deste modo, ser tratadas rugas profundas e rejuvenescer pele muito danificada, como, por exemplo, tratamento das rugas labiais (“código de barras”), pés-de-galinha (muito marcados), pele espessa e muito manchada.

Estes “peelings” profundos têm uma recuperação, em média, entre 7 a 15 dias, mas a pele pode manter-se avermelhada por um período até 3 meses, durante o qual esta deverá ser maquilhada e protegida do sol por meio de filtros solares de coeficiente elevado.



### “Mesobotox”

O “mesobotox” é uma técnica que consiste na utilização de uma pequena quantidade de toxina botulínica, a qual é diluída em agentes hidratantes (vitaminas, minerais e ácido hialurónico), que são injectados na pele através da técnica de mesoterapia facial. Esta adição de vitaminas e minerais permite uma optimização do resultado, obtendo uma pele mais suave, macia e preenchida. O procedimento permite reduzir as linhas e rugas finas que aparecem na face, pescoço e decote, que são resultado da ligação de pequenas fibras musculares à pele, repuxando-a.



### Botox®

A toxina botulínica, vulgo “botox”, quando injectada no músculo, actua bloqueando a libertação de acetil-colina na junção neuro-muscular, o que provoca um relaxamento muscular temporário, com a consequente eliminação das rugas que lhes estão associadas.

Este procedimento permite tratar rugas de expressão, tais como, as rugas da testa, as rugas entre as sobrancelhas e as rugas palpebrais conhecidas por “pés-de-galinha”. Permite ainda tratar o excesso secreção de suor nas mãos e axilas e até certos tipos de enxaqueca. O bruxismo e as cefaleias de tensão são, igualmente, problemas frequentes e tratados com toxina botulínica.

## Radiofrequência

Uma das causas para o envelhecimento cutâneo é, também, a diminuição da função das fibras elásticas cutâneas, que se manifesta por flacidez cutânea.

A radiofrequência é uma técnica muito eficaz no combate à flacidez da pele, evitando, em muitas situações, a necessidade de uma intervenção cirúrgica. Esta técnica tem demonstrado ser muito eficaz, permitindo obter excelentes resultados. É um procedimento não cirúrgico, muito solicitado nos centros de medicina estética em todo o mundo. Uma das grandes vantagens deste tipo de tratamento é permitir a sua combinação com outras técnicas, tais como a toxina botulínica (Botox®), a luz intensa pulsada (IPL) e os "peelings", per-

mitindo tornar os efeitos "anti-aging" mais duradouros.

A radiofrequência é um tratamento efectuado com um aparelho que, basicamente, consegue rejuvenescer a pele através do calor, aquecendo a pele em profundidade. Este efeito é produzido pela energia que a radiofrequência transmite ao colagénio das camadas mais profundas da pele.

De um modo simplificado, pode-se dizer que a radiofrequência actua na superfície cutânea desencadeando um efeito de retracção (como se a pele encolhesse).

É possível tratar com a radiofrequência qualquer zona corporal que apresente flacidez, quer seja a face, abdómen, braços ou nádegas.

## Laser CO2 fraccionado

O laser CO2 fraccionado é considerado o procedimento de excelência para rejuvenescer a pele e tratar a flacidez da face, pescoço, decote e mãos. O tratamento consiste na utilização de raios laser que aquecem e evaporam instantaneamente a água contida nas células da pele, permitindo eliminar, de modo selectivo e controlado, as camadas mais superficiais da pele, estimulando a formação de novo colagénio.

É um método que actua nas lesões pigmentares (manchas solares, couperose, manchas acneicas, etc.), assim como nos poros dilatados, flacidez, nas rímulas, rugas, marcas e cicatrizes.

Este tipo de tratamento deve ser sempre efectuado por um médico, uma vez que o diagnóstico inicial é essencial para garantir a segurança do paciente e para alcançar os resultados desejados.

O método é seguro e eficaz, sendo que o calor gerado não produz qualquer tipo de lesão, o que pode ser atestado pelos milhares de tratamentos já realizados e sem registo de complicações.

