

## **IBÉRICO NOGUEIRA**

é cirurgião plástico há mais de 30 anos. Nasceu e estudou em Coimbra mas foi no Rio de Janeiro que fez a pós-graduação e o internato de especialidade em cirurgia Plástica e Reconstrutiva. Regressou a Portugal nos anos 80 para, 11 anos depois, fundar a sua primeira clínica privada. Assume o seu ofício como uma arte nobre e romântica.

### **UM LEMA PARA TODA A VIDA**

**Passar pelos 50 com perfeita naturalidade, sem qualquer tipo de stress ou temor, depende da consciência de que todos temos os nossos momentos altos e baixos. Em caso de dúvidas, basta tratar dos outros como gostaríamos que tratassem de nós e dos nossos.**

Tive sempre uma actividade tão intensa que não tive muito tempo para pensar nos 50. Acho que isto acontece com muitas pessoas. Os 50 passaram-se muito naturalmente, sem qualquer stress nem nenhum temor em especial, e acho que é assim que esses anos devem ser vividos. Felizmente, tenho tido saúde, que é sem dúvida um elemento muito importante na nossa vida. Temos de cuidar de nós. De resto, todos temos os nossos altos e baixos, momentos mais alegres, outros mais tristes, mas sem saúde é que não se consegue viver. Aos 30 anos, não me apercebi de que iria ter muito sucesso quando chegasse aos 50, mas sempre tive a preocupação de ter uma boa carreira, de fazer as coisas bem-feitas, com uma ética irrepreensível. Sempre tive uma grande preocupação com os meus pacientes. O meu pai, que era professor de Medicina, catedrático de Ginecologia, disse-me muitas vezes que, quando eu tivesse alguma dúvida sobre um tratamento, para pensar naquilo que faria à minha mulher. E essa é a resposta certa. É esse o lema que devemos procurar seguir a vida toda: tratar os outros como se fossem da família e tomar decisões precisamente em função dessa filosofia. Ao longo dos mais de 30 anos da minha atividade, tornou-se muito importante, logo nas primeiras consultas, estabelecer uma relação de confiança com o paciente e tentar explicar-lhe o alcance e os limites de cada técnica, cirurgia e tratamento. Isso é fundamental, porque faz com que o paciente perceba o que o cirurgião lhe pode oferecer. É péssimo um cirurgião dizer a uma paciente que vai ficar linda e maravilhosa só para a captar por razões comerciais. Muitas vezes, temos de dizer à paciente que ela não ganha nada com uma intervenção.

Para isso, é preciso exercer medicina com muita seriedade. Nos primeiros anos, após ter acabado a especialidade, acontecia-me muito olhar para as pessoas e pensar que precisavam de um retoque aqui e ali. É a fase em que estamos com o sangue na guelra e só queremos operar. Mas, atualmente, isso já não me acontece. Hoje em dia, acabo a minha atividade e desligo completamente do facto de ser cirurgião plástico. Temos de ser capazes de desligar, de não levar o trabalho para casa.

## **O STRESS COMO INIMIGO**

**Recuperar energias é essencial quando exercemos uma actividade profissional exigente a vários níveis. Aos 50, já devemos saber desligar o botão e abstrair-nos dos dilemas do trabalho em prol da nossa saúde física e tranquilidade espiritual.**

Tenho uma agenda muito preenchida, mas não tenho nenhuma fábrica. Sou completamente contra esse tipo de medicina. Tenho um “atelier”, como costumam dizer, e faço no máximo duas cirurgias por dia. Perco bastante tempo na preparação das cirurgias, a estudar os casos, mas a minha agenda acaba por não ser assim tão preenchida porque gosto de me dedicar caso a caso, e não posso estar a operar um paciente a pensar que tenho mais dois ou três para operar. Assim não se conseguem obter bons resultados. O stress é nosso inimigo. Com a idade, aprendi que uma das maneiras que tenho de recuperar energias é ir para o Algarve à quinta-feira, onde também tenho um consultório e onde também faço uma cirurgia ao fim de semana. O sul do País tem uma energia muito especial, com o sol e aquele mar. No fundo, venho revitalizado quando regresso a Lisboa. Também aproveito o fim de semana, quando posso e o tempo o permite, para nadar, passear, andar de bicicleta. Acho que isso é muito importante para me abstrair e sair um bocadinho de Lisboa, que é uma cidade fantástica mas que está a ficar um pouco poluída, tem barulho e muito movimento. É muito importante podermos, uma vez por semana, fazer um retiro espiritual noutra zona do País. Eu aprendi que isso é fundamental para mim e recomendo a todas as pessoas procurarem tempo para cuidar de si e descansar.

## **A PRESSÃO DA IMAGEM**

**A procura masculina da cirurgia plástica aumentou, mas são sobretudo as mulheres desta faixa etária que tentam reverter os incómodos sinais de envelhecimento. Gostam de mexer na face e melhorar o perfil corporal por uma questão de vaidade pessoal, mas também por pressão social.**

A maioria dos meus pacientes está na faixa dos 50 anos, e é composta sobretudo por mulheres. O contingente de homens que procura a minha clínica aumentou, mas é relativamente baixo em relação às mulheres, até porque elas têm mais coragem para enfrentar o bisturi. Isto é um cliché mas é a realidade. As mulheres são tão pressionadas pela sociedade para serem mais bonitas, jovens. Acho injusta essa pressão que se exerce sobre a mulher, mas é isso que leva muitas a procurarem a cirurgia plástica. Também o facto de não gostarem de envelhecer, e pela competição entre as mulheres para terem sucesso na vida amorosa e até profissional. Há uma série de fatores que levam a que o grande contingente dos clientes de clínicas de cirurgia plástica seja composto por mulheres. Há ainda a chamada dismorfofobia, segundo a qual as pessoas nunca estão contentes com a sua imagem e estão sempre à procura de alguma coisa que, no fundo, não é resolúvel com cirurgia plástica; eventualmente, só com psiquiatria. Mas esses casos são raros. Cerca de 99% das pessoas que nos procuram atravessam diagonalmente toda a sociedade portuguesa e querem pura e simplesmente melhorar algum aspecto da sua imagem que se deteriorou por algum motivo, ou então tentar retardar um bocadinho o relógio biológico. Há quem queira realçar alguma beleza na sua face. Motivos completamente realistas, lógicos e totalmente justificados. As mulheres de 50 anos tentam reverter os sinais de envelhecimento que começam a surgir por volta dos 35-40. Gostam de mexer na face, melhorar o perfil corporal, fazendo o chamado lifting mamário e/ou removendo alguma gordura indesejada em algumas zonas do corpo. É isso que leva a maioria das mulheres na faixa dos 50 a recorrer à cirurgia plástica.

## **A PERSONALIDADE NÃO ESTÁ NA FACE**

**Há rugas extremamente expressivas, bonitas até. E outras de uma flacidez muito inestética, imprimindo um ar decadente e desleixado. Em ambos os casos, o sinal da travessia da nossa vida está na nossa mente, nas nossas recordações, nas nossas emoções e sentimentos.**

Acho que as rugas são sobrevalorizadas. É um conceito completamente absurdo, pois não considero fundamental que as pessoas mantenham as rugas. Não acho que sejam as rugas que dão personalidade à mulher. A personalidade não está na sua face, está na sua cabeça. As rugas que as mulheres normalmente procuram eliminar são aquelas que lhes dão ar decadente. Há rugas muito bonitas. Há pessoas que têm uma face com rugas extremamente expressivas, esteticamente bonitas. E há outras pessoas com rugas e uma flacidez facial muito inestética, o que lhes dá um ar muito decadente e desleixado. Normalmente, são essas as pessoas que nos procuram. Os media têm uma noção completamente errada, falseada, do que leva as pessoas a recorrer à cirurgia plástica. Normalmente acham que é vaidade, futilidade, que é uma cirurgia dos ricos. É tudo ao contrário, não é nada assim. A maioria das pessoas que procura cirurgias plásticas não é da classe alta. A classe alta não precisa de estar tão preocupada com a sua imagem porque quem tem dinheiro não precisa de ser tão bonito. Pelo contrário, sou procurado pela classe média, por muitos professores de liceu que são pressionados pelas crianças cruelmente e de forma infantil, que lhes apontam os sinais de envelhecimento, como o chamado papo de peru ou as bolsas palpebrais.

É um grupo muito grande que procura as cirurgias plásticas para se rejuvenescer. Isso não tem nada a ver com futilidade ou vaidade. O facto de a pessoa gostar de se sentir bonita, de sermos atraídos pelo que é esteticamente harmonioso está nos nossos genes, nasce connosco.

Está mais que provado que nós nascemos com genes que nos dão um sentido estético. O que é que nos atrai num pôr do sol? Não sabemos... é um conjunto de cores, uma harmonia pela qual somos atraídos inconscientemente. Quando olhamos para o espelho e não gostamos da nossa imagem, é nessa altura que normalmente recorremos ao serviço ou de um cirurgião plástico ou de uma esteticista ou de uma cabeleireira. A maioria das mulheres pinta o cabelo, pinta os lábios, preocupa-se em vestir roupa que favoreça a sua forma. Isso é vaidade ou futilidade? Transportando isso para o lado da cirurgia plástica, porque é que as pessoas podem usar maquilhagem e não podem tratar o rosto? Mas é engraçado estar sempre a ver na imprensa a ideia de as rugas serem muito importantes. São sinal de quê? Não são sinal de nada. O sinal da travessia da nossa vida está na nossa mente, nas nossas recordações, nas nossas emoções e sentimentos. Isso é que é importante. Agora, se uma pessoa não se sente bem com a sua imagem porque se sente decadente, muito mais velho do que a mulher, ou sente que quer agradar mais ao companheiro, porque é que não há de poder melhorar? Portugal continua a ser um país muito atrasado nesse aspecto, muito por culpa da inveja da mediocridade, da perseguição que os media fazem a essas pessoas. É uma coisa que podia ser ultrapassada. Nos países mais desenvolvidos, as pessoas não andam a ver quem é que se opera ou não opera, se aumentou as maminhas ou diminuiu, a cirurgia estética é encarada como outra especialidade qualquer da medicina. Outro mito completamente errado é o vício das cirurgias plásticas. No caso de 99% das pessoas que operei, só as vi uma vez: na consulta, na cirurgia e no pós-operatório, e depois nunca mais voltei a vê-las. A maioria das pessoas faz uma cirurgia uma vez na vida, porque em dada altura havia um aspeto do seu corpo que as estava a inibir ou a entristecer, ou a perturbar a sua vida sexual, o que acontece muitas vezes. É isso que leva as pessoas a serem operadas. Não é a mania de serem bonitas, É porque isso, muitas vezes, vai melhorar a sua qualidade de vida, a sua autoestima, a sua felicidade pessoal.

## **A PRESSÃO DE NÃO ENVELHECER**

**As pessoas que trabalham até muito tarde na vida podem sentir a necessidade de ter um aspecto mais jovial, até para a manutenção dos seus postos de trabalho. Na sociedade oriental, a velhice é vista com respeito; por cá, nem por isso.**

Outra das motivações das pessoas que recorrem à cirurgia plástica é a vontade de rejuvenescer uma vez que trabalham até muito tarde na vida e sentem necessidade de ter um aspecto mais jovial, até para a manutenção dos seus postos de trabalho, pois há uma grande competitividade com os mais jovens.

O facto de o País estar a envelhecer também aumenta a quantidade de pacientes que recorrem às clínicas para tentarem lutar contra os sinais de envelhecimento.

Na sociedade oriental, a velhice é vista com respeito, os idosos representam sabedoria, conhecimento, são ouvidos e respeitados. Infelizmente, na sociedade ocidental os idosos e os doentes são muitas vezes colocados de parte e são pouco respeitados pelas pessoas mais jovens e, portanto, as pessoas de facto não gostam de envelhecer. Muitas vezes a fuga é essa, rejuvenescer-se com cirurgias e tratamentos estéticos.

## **ESTAR BEM NA SUA PELE**

**Ter uma cabeça muito aberta em relação a tudo aquilo que se passa à nossa volta, à evolução da sociedade, é meio caminho andado para não nos sentirmos desfasados com a idade. Como quem olha no espelho e para a vida que construiu e gosta do que vê.**

Nunca tive cuidados nenhuns comigo. É um bocadinho aquela ideia de “ em casa de ferreiro, espeto de pau”. Também porque não tenho muito tempo para me cuidar. As pessoas devem começar a cuidar-se quando se olham ao espelho e não gostam do que veem, ou se sentem infelizes com a imagem. Eu gostava de ser mais forte, de poder fazer ginástica, de ter os músculos mais desenvolvidos, mas é uma coisa que não me diminui, nem me torna infeliz. Talvez um dia, se realmente sentir que estou com muito má cara ou má imagem e que precise de me rejuvenescer, faça qualquer coisa. de cabeça, sinto-me jovem. Tento acompanhar a evolução dos tempos, até porque tenho filhos e lido com gente jovem.

Temos de ter uma cabeça muito aberta em relação a tudo aquilo que se passa á nossa volta, à evolução da tecnologia, da moda, da cultura, da música. Procurar acompanhar minimamente essa evolução para não nos sentirmos desfasados da sociedade em que estamos inseridos. Tenho três filhos mas ainda não tenho netos. Tenho pena, mas hoje em dia é verdade que os jovens têm tendência para casar e ter filhos mais tarde, até pelas dificuldades económicas com que se deparam. Isso é um problema grave porque o País está a envelhecer, não há nascimentos, e os países precisam de gente nova para manterem a sua força de trabalho. Hoje em dia, os casamentos longos são raros. E as pessoas, também de forma um pouco egoísta, acabam uma relação por qualquer discussãozinha. Estou um bocadinho desfasado dessa realidade porque estou casado há 35 anos, numa relação com a qual me tenho sentido muito bem durante toda a vida.

## **NUNCA DEIXAR DE APRENDER**

**A curva de aprendizagem deve acontecer desde o princípio até ao fim de uma carreira. E, no entanto, podemos ir ensinando aos demais aquilo que outros nos ensinaram. Com a reforma à vista, há que criar hobbies e distrações para não estagnarmos e não entrarmos em depressão.**

Já trabalhei com vários jovens aos quais procurei transmitir os ensinamentos da escola que recebi do professor Pitanguy, no Brasil. Também gostaria de, eventualmente, se o meu filho um dia vier trabalhar comigo e eu ainda tiver saúde, lhe transmitir alguns conhecimentos, de maneira a que ele pudesse seguir um bocadinho os meus passos. Encaro esta atividade não como um negócio, mas com muito amor, carinho e paixão. O cirurgião, tendo passado aquela longa curva de aprendizagem que tem ao longo da vida, chega a uma altura em que domina relativamente as técnicas cirúrgicas e chega ao estado da arte. Quando começa a operar sem stress, a ter um grande controlo sobre a técnica e a conseguir os seus objectivos, o seu poder criativo começa a manifestar-se, principalmente na cirurgia da face, nas rinoplastias, em que há um lado artístico que pode ser muito importante e diferenciador. Uma coisa é tirar uma giba nasal, o chamado nariz de papagaio, outra coisa é fazer um nariz bonito. Uma coisa é tirar peso a um seio numa hipertrofia mamária, outra coisa é diminuir um seio e fazê-lo bonito. É precisamente essa beleza que o cirurgião plástico persegue. As técnicas têm evoluído muito, mas vê-se uma evolução ainda maior na tecnologia. Aprendemos todos os dias. Na nossa vida, a curva de aprendizagem deve acontecer desde o princípio até ao fim de uma carreira, por isso gosto de ir a congressos, de dar palestras, de me atualizar e conhecer novas pessoas. Nquanto eu tiver discernimento, saúde e as mesmas aptidões que tenho agora para operar, vou continuar a fazê-lo. Mas gostava de chegar a uma altura em que pedesse usufruir um bocadinho também de outros aspectos da vida que para mim são muito importantes. Gostava de viajar, de ter mais tempo para ler, gosto muito de cinema e de fazer fotografia, de bricolage e de mecânica. Tenho muito com que me entreter. Se me reformar, de certeza que não vou ficar sem nada que fazer nem entrar em depressão, como acontece a muitas pessoas, porque há muita coisa a que gostava de me dedicar. Tenho amigos que estão reformados e que passam o dia a comer ou em casa a fazer nada. As pessoas têm de criar hobbies, distrações. É uma coisa que se vai criando ao longo da vida.