

Dicas para acabar de vez com as olheiras

A correria do dia a dia, os hábitos não muito saudáveis e a herança genética refletem em todo o nosso corpo, inclusive em nosso rosto, potencializando os sinais do tempo e evidenciando as terríveis olheiras.

Cremes e corretivos nem sempre funcionam na hora de escondê-las, e muitas pessoas não conseguem se livrar dessas marcas escuras que insistem em nos deixar com aspecto cansado e envelhecido.

Alguns procedimentos e tratamentos estéticos podem te ajudar a conquistar um rosto mais iluminado e jovial.

Confira abaixo os tratamentos recomendados para clarear olheiras pela Mayne Chiaparro, especialista e fisioterapeuta da Pró-Corpo Estética:

Carboxiterapia: Esse método age diretamente na melhora da circulação ao redor dos olhos. Isso porque a aplicação de gás carbônico aumenta o fluxo de sangue da região, favorecendo a oxigenação e levando nutrientes necessários para manter um aspecto saudável e descansado.

CO₂ Fracionado: Este tratamento é indicado para aquelas olheiras acompanhadas de pequenas bolsas abaixo dos olhos. O laser faz uma tração nesta pele

com aspecto envelhecido, pois atua diretamente no colágeno e elastina, promovendo o clareamento da pele e o rejuvenescimento, que devolvem a vitalidade e o brilho de todo o rosto.

Peeling Químico: Tratamento feito com aplicação de ácidos específicos de

diferentes funções. No caso das olheiras escuras por manchas marrons, ele fará a despigmentação da melanina presente na região e promoverá a renovação das células, acarretando uma descamação que torna possível o surgimento de um jovem e novo tecido facial.

Drenagem Linfática: Este procedimento, que também pode ser feito no rosto, auxilia no clareamento das olheiras que possuem pequenos vasinhos nas pálpebras e não permitem que o fluxo sanguíneo transite pela região de forma integral. Trata-se de um método de massagem manual altamente especializado, que melhora o aporte de nutrientes da pele, pois aumenta a circulação e melhora a oxigenação dos tecidos.

Preenchimento: Os preenchedores, como o ácido hialurônico, são indicados para olheiras que possuem anatomia profunda,

casos conhecidos como “olhos fundos”. O objetivo é nivelar essa região, suavizando a profundidade e possibilitando uma harmonia e clareza no olhar.



Saúde lança aplicativo que avisa família sobre intenção de doar

USUÁRIOS DO FACEBOOK QUE FIZEREM A OPÇÃO POR SER UM DOADOR PODERÃO NOTIFICAR, PELO APLICATIVO, OS FAMILIARES E ADICIONAR O LAÇO VERDE — QUE É SÍMBOLO MUNDIAL DA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS — À FOTO DE SEU PERFIL .

O Ministério da Saúde lançou a campanha que marca o Dia Nacional de Doação de Órgãos, comemorado no mês de setembro.

A mensagem-chave é “Seja doador de órgãos e avise sua família. Sua família é a sua voz”, com o objetivo de sensibilizar as famílias e os doadores de órgãos quanto à importância do diálogo sobre essa decisão.

Isso porque, é a família quem autoriza o procedimento quando a situação do paciente é irreversível. Desta conversa nasce a decisão que pode trazer nova vida às pessoas que aguardam por um transplante de órgãos e tecidos.

Para reforçar a campanha, o Ministério da Saúde desenvolveu aplicativo que fará interface com o Facebook e irá notificar os familiares, automaticamente, no momento em que o cidadão se declarar doador.

Além disso, o internauta também poderá adicionar o laço verde — símbolo mundial da doação — à foto de seu perfil na rede social.

Para expressar o desejo de ser um doador de órgãos, o usuário precisa acessar a Fanpage do Ministério da Saúde e seguir os passos indicados pelo aplicativo. Com esses dados, o Sistema Nacional de Transplantes (SNT) criará um banco informal de doadores com base nas informações coletadas pela rede social. É importante ressaltar que a doação só acontece com a autorização familiar.

A Fanpage “DoacaoDeOrgaos” do Ministério da Saúde na rede social já conta com 242.614 curtidas, e abrigará todo o material da campanha e esclarecimentos sobre as dúvidas mais frequentes de como se tornar um doador.

Pode ser doador qualquer pessoa que concorde com a doação, desde que não prejudique a sua saúde. O doador vivo pode doar um dos rins, parte do fígado e da medula óssea ou do pulmão. De acordo com a legislação, parentes até o quarto grau podem ser doadores. Não parentes, somente com autorização judicial. Nos casos dos doadores fale-



cidos, é preciso a constatação de morte encefálica, geralmente vítimas de dano cerebral irreversível, como traumatismo craniano ou acidente vascular cerebral (AVC).



80% dos infartos em homens podem ser evitados

Um estilo de vida saudável, como alimentação adequada, controle do peso e prática de exercícios físicos, são fatores reconhecidos por ajudar a proteger o coração.

Agora, um novo estudo dá uma dimensão sobre o impacto desses hábitos sobre a saúde: de acordo com a pesquisa, eles podem prevenir cerca de quatro em cada cinco ataques cardíacos em homens.

O trabalho, feito na Suécia, analisou dados recolhidos durante onze anos de 20 000 homens saudáveis entre 45 e 79 anos de idade. Os pesquisadores consideraram que um estilo de vida de baixo risco para a saúde cardíaca inclui cinco fatores: adotar uma alimentação saudável, consumir de álcool



moderadamente, não fumar, ser fisicamente ativo e não ter excesso de gordura abdominal.

O estudo concluiu que apresentar esses cinco fatores de proteção à saúde cardíaca, em comparação não apresentar nenhum deles,

pode evitar 86% dos infartos entre homens dessa faixa etária ao longo de onze anos.

A pesquisa ainda descobriu que, individualmente, os hábitos também ajudam a reduzir o risco de ataque cardíaco. Deixar de fumar, por exemplo, diminui essas chances em 36%, enquanto diminuir a taxa de gordura abdominal evita 12% dos infartos.

Além disso, consumir frutas, legumes e gordura pode reduzir em até 18% a probabilidade de um ataque cardíaco. O estudo foi publicado no periódico *Journal of the American College of Cardiology*.

“O surpreendente não é o fato de um estilo de vida saudável prevenir ataques cardíacos, mas sim a forma drástica com que o risco do problema diminui devido a esses fatores”, diz Agneta Akesson, professora do Instituto de Medicina Ambiental do Instituto Karolinska, na Suécia.

Maconha reduz o risco de diabetes, diz estudo

De acordo com um estudo divulgado pelo *The American Journal of Medicine*, dos Estados Unidos, pessoas que fumam maconha regularmente têm menor risco de desenvolver diabetes.

Os pesquisadores descobriram que pacientes que fumam a erva regularmente apresentam níveis menores de insulina em jejum em comparação aos que nunca fumaram.

Os cientistas analisaram a quantidade de insulina em jejum de nove horas e a glicose por meio de amostras de sangue.

Os usuários de maconha apresentaram níveis



16% menores de insulina em jejum em comparação aos pacientes que nunca tinham usado a droga na vida.

Para análise, foram analisados dados obtidos durante o *National Health and Nutrition Survey* entre 2005 e 2010, que estudou os dados de 4.657 pacientes que completaram um questionário sobre uso de drogas.

Destes, 579 eram usuários de maconha, 1.975 já tinham usado a droga no passado, mas não eram usuários e 2.103 nunca tinham usado a droga.



Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>



Antidepressivo pode mudar estrutura do cérebro

Uma única dose do antidepressivo escitalopram (também conhecido pelo comercial de Lexapro) pode mudar a estrutura do cérebro.

A mudança nas conexões cerebrais ocorre depois três horas da ingestão do medicamento. Essa é a conclusão de um estudo publicado no periódico *Current Biology*.

O escitalopram é de uma classe de medicamentos chamada de inibidores seletivos de receptação (SSRI, na sigla em inglês). Esse tipo de remédio ajusta a disponibilidade da serotonina, neurotransmissor que regula o humor, no corpo. Ele diminui a sua reabsorção pelo organismo.

O estudo observou 22 pessoas saudáveis, das quais uma parte tomou o medicamento e outra não. Cada grupo foi submetido a três ressonâncias magnéticas em dias distintos: uma sem que os participantes ingerissem qualquer substância; a segunda três horas depois da ingestão de uma dose de Lexapro (para os voluntários que tomaram o remédio) e a última três horas depois de uma dose de placebo. Os cientistas, então, compararam as conexões cerebrais entre os voluntários em todas as fases da pesquisa.

Os exames revelaram que diminuiu a conectividade entre as células cerebrais das pessoas que tomaram escitalopram. Além disso, as regiões do cérebro se tornaram mais interdependentes. Essa característica foi notada, principalmente, no cerebelo, que coordena o movimento voluntário, e no tálamo, responsável pela parte sensorial.

“Nós não esperávamos que esse medicamento tivesse um efeito tão eminente em um prazo tão curto e que o efeito afetaria todo o cérebro”, diz Julia Sacher, do Instituto Max Planck para Cognição Humana e Ciências do Cérebro, na Alemanha.

Os cientistas dizem que os resultados são os primeiros passos para estudos clínicos que analisam pacientes que sofrem de depressão. “Entender a reação de cada cérebro pode ajudar a prever de forma eficiente quem vai se beneficiar deste tipo de antidepressivo, ou não”, explica Julia.



Aprovado remédio com ação mais rápida para disfunção erétil

Um remédio para disfunção erétil que reduz à metade o tempo que os pacientes precisam para tomar o medicamento antes da atividade sexual foi aprovado para venda nos Estados Unidos.

O Stendra é o primeiro remédio para disfunção erétil aprovado pela Administração Federal de Drogas e Alimentos dos EUA que pode ser tomado cerca de 15 minutos antes da atividade sexual.

O remédio foi aprovado inicialmente em 2012, quando foi indicado para uso 30 minutos antes do sexo.

O medicamento, desenvolvido pela Vivus, é comercializado nos Estados Unidos e Canadá pela Auxilium Pharmaceuticals.

O Viagra, droga para disfunção erétil da Pfizer, pode ser tomado cerca de uma hora antes da atividade sexual.

O Vivus, mais conhecido pelo remédio para obesidade Qysmia, possui os direitos comerciais internacionais para desenvolvimento e comercialização do Stendra para uso em casos de disfunção



erétil, exceto em alguns países da Ásia na costa do Pacífico.

O Sanofi tem uma licença para comercializar o Stendra na África, Oriente Médio, Turquia e na Comunidade de Estados Independentes, incluindo a Rússia.

O Stendra, que é vendido como Spedra na União Europeia, está disponível em múltiplas dosagens e pode ser ingerido com ou sem comida e consumo moderado de álcool, disse a empresa.



Por que é tão difícil acabar com o culote?

ÁREA QUE INCOMODA A MUITAS MULHERES, O CULOTE NEM SEMPRE VAI EMBORA SÓ COM EXERCÍCIOS E BOA ALIMENTAÇÃO.



Caracterizado pelo acúmulo de gordura localizada, o culote causa estresse e desconforto para muitas mulheres – até mesmo para aquelas mais magrinhas, já que esse acúmulo de gordura entre as pernas pode ser de origem hormonal ou genética.

Segundo o Dr. Alderson Luiz Pacheco, cirurgião plástico da Clínica Michelangelo, de Curitiba – PR, os culotes são difíceis de serem tratados apenas com exercício e alimentação adequados, já que podem ter origem genética.

“Além disso, existem diferentes tipos de culote: o fibroso, que apresenta uma maior consistência e celulite avançada; o menos fibroso, que, como o pró-

prio nome já diz, é consistência macia, acompanha as formas do corpo, é menor e apresenta leve celulite; o não flácido, que pode ser resolvido com um procedimento de lipoescultura ou hidrolipo; e o flácido, que apresenta tamanho desproporcional e a pele flácida, de difícil retração após lipoaspiração”, descreve Pacheco.

Na maioria dos casos o culote surge ainda na adolescência, quando ocorrem os maiores períodos de mudanças hormonais femininas. Mas apesar de difícil, não é impossível eliminar o culote – principalmente se a mulher aliar uma vida saudável e, se necessário um procedimento estético.

“A drenagem linfática, exercícios físicos e uma alimentação saudável são muito bons para o corpo como um todo, mas, infelizmente, não resolvem sempre o probleminha extra do culote”, comenta o especialista.

A drenagem, por exemplo, remove o líquido, responsável pelo inchaço, mas não acaba com ele. “Para acabar com a temida ‘gordura localizada’ às vezes é preciso um procedimento mais efetivo, já que nem sempre uma boa alimentação, cuidados estéticos e exercícios físicos são o suficiente para mandá-la embora”, comenta.

Essa é a gordura mais difícil de ‘derreter’, por isso é comum vermos muitas mulheres com corpos esculpturais, mas insatisfeitas com uma possível ‘barriguinha’ ou culote. “Para esses casos existe a cirurgia de lipoaspiração de culotes, que melhora o contorno do corpo, mas que assim como qualquer outra lipoaspiração, não é um método de emagrecimento”, diz Pacheco.

Caracterizada por ser a solução que vai mais a fundo e retira a gordura localizada, a lipoaspiração, quando ministrada com a drenagem, uma série de exercícios e boa alimentação, é a chave perfeita para a lapidação do corpo ideal.

Os resultados desses procedimentos nos culotes normalmente são um sucesso e apresentam longa duração. “Isso é devido ao esforço da paciente. Nós fazemos a nossa parte – que é a fatia médica e as orientações – e elas cuidam do ‘resto’, ou seja, do período pós operatório”, comenta Pacheco, que lembra que o resultado final só deve ser avaliado seis meses após a cirurgia.

Maioria dos homens prefere mulheres sem maquiagem



Se você acha que uma maquiagem caprichada ajuda a conquistar os homens, saiba que não é por aí.

De acordo com uma pesquisa realizada na Inglaterra, três quartos dos homens entrevistados preferem mulheres sem maquiagem e 40% deles acreditam que elas carregam demais nos produtos.

A pedido da marca de cosméticos St. Ives, foram ouvidos 550 homens para se chegar ao resultado. Foi feito também uma lista com o que eles menos gostam numa mulher quando o assunto é beleza: 45% respondeu “excesso de maquiagem”, 33% “bronzamento artificial” e 5% “batom vermelho brilhante”.

Mulheres também foram entrevistadas (mil no total) e os números mostram que elas e eles pensam muito diferente sobre o assunto.

Metade das participantes disse que se sentem melhor maquiadas. Segundo cálculos baseados nas respostas, chegou-se a conclusão também que as britânicas saem de casa sem maquiagem por apenas três semanas e meia durante todo um ano.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br