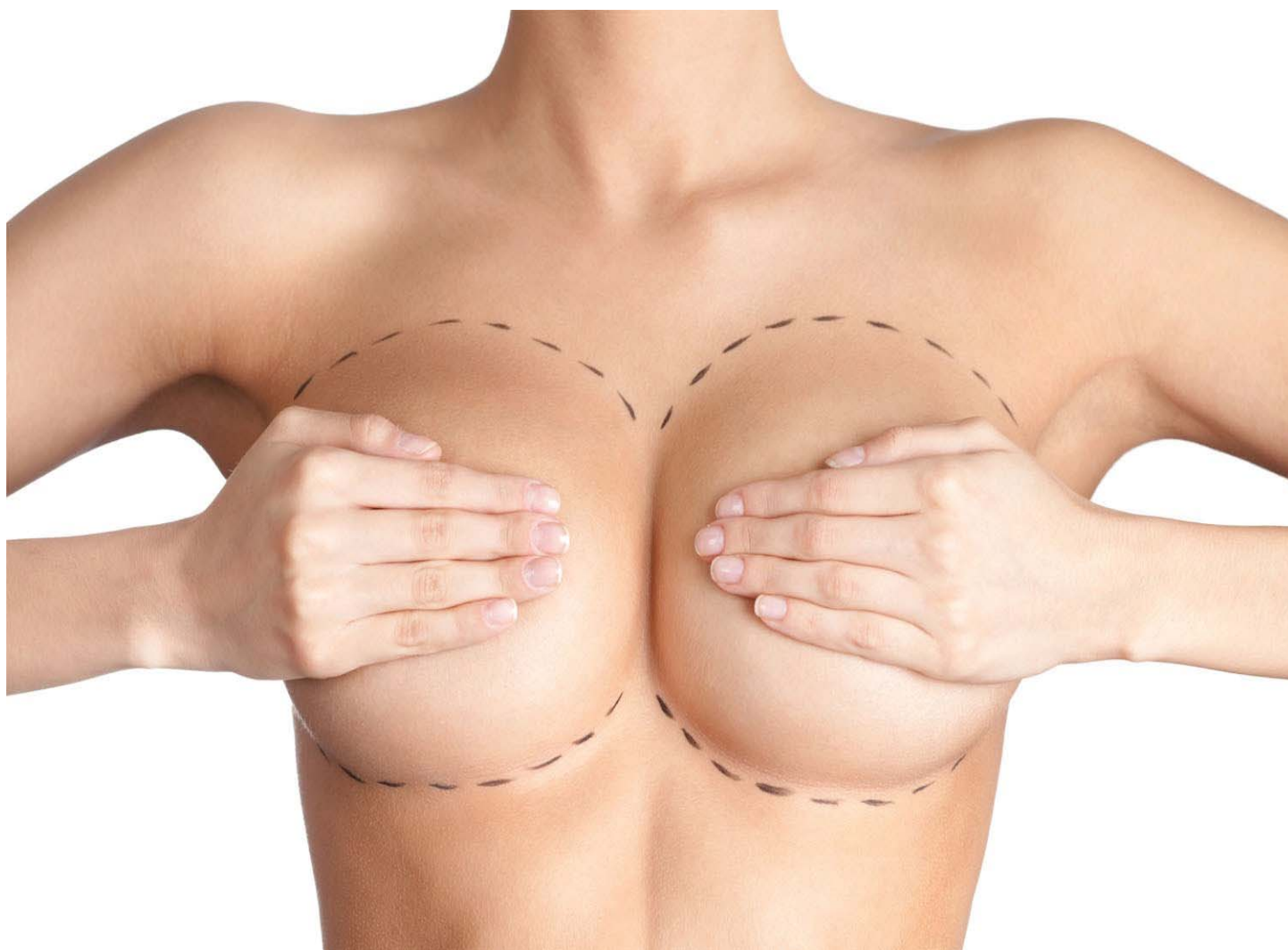


A importância da **avaliação** antes de fazer **cirurgias plásticas**

EXAMES PRÉVIOS SÃO INDISPENSÁVEIS PARA GARANTIR A SEGURANÇA DOS PACIENTES NA HORA DE FAZER INTERVENÇÕES ESTÉTICAS.

O NÚMERO DE CIRURGIAS PLÁSTICAS REALIZADAS NO BRASIL NÃO PARA DE CRESCER.



De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), o país se tornou líder mundial em número de cirurgias plásticas, ultrapassando, inclusive, os EUA. Só em 2013, mais de 1,49 milhão de procedimentos estéticos foram realizados.

De acordo com Dr. Alderson Luiz Pacheco, de Curitiba, as pessoas perderam o medo e a vergonha, não só pela popularização da prática, como, também, pelos avanços tecnológicos.

Somente no seu consultório, existe uma média de 20,67 intervenções e 15,17 clientes por mês.

Sendo assim, os números apontam que alguns

pacientes fizeram mais de um procedimento no mesmo tempo cirúrgico.

“Atualmente é comum aproveitar para realizar várias cirurgias no mesmo dia, sempre levando em consideração o estado físico do paciente e o porte da cirurgia”, observa o profissional.

Do total de plásticas realizadas no país, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) calcula que aproximadamente 73% tenham objetivos estéticos e 27% reparadores.

Independentemente da finalidade da cirurgia, o paciente passa por uma série de exames e avaliações que podem habilitá-lo ou não a ir para o centro cirúrgico.

“Qualquer ato cirúrgico provoca um trauma ao organismo e o indivíduo está sujeito as consequências do procedimento.

Além disso, para que a cirurgia seja bem sucedida, o estado de saúde da pessoa deve ser o melhor possível”, explica o médico, membro da SBCP.

As primeiras consultas ao cirurgião plástico são destinadas a conhecer o corpo e a mente do paciente. A conversa com o médico deve ser franca e dúvidas, medos e expectativas podem ser esclarecidos.

“Esse contato inicial é fundamental, pois, assim, o cirurgião pode conhecer quais as expectativas do paciente, além de, claro, se inteirar em

qual é seu estado de saúde, se ele possui alguma doença, etc”, comenta ele, que atende na Clínica Michelangelo.

As limitações físicas também influenciam na estratégia adotada para a realização da intervenção cirúrgica, na recuperação após a operação e nos resultados.

Uso de medicamentos, doenças e hábitos nocivos à saúde – entre eles o consumo de álcool, tabagismo e o sedentarismo – entram na lista de análise do cirurgião.

“A partir dos dados obtidos nos primeiros exames é possível verificar a presença de patologias que possam impedir ou contra-indicar a cirurgia.

Em alguns casos é

preciso equilibrar o estado do corpo para então o paciente ser liberado”, aponta.

A avaliação pré-operatória identifica as situações que podem contra-indicar a cirurgia, e o médico tem como missão atuar para que estes problemas possam ser solucionados, para que a operação possa ser realizada com segurança.

“Quando necessário, é indicado um trabalho em conjunto com outros profissionais da área da saúde, como nutricionistas e endocrinologistas, para garantir o bem estar de quem se submete a cirurgia plástica”, acrescenta o especialista, mestre em Princípios da Cirurgia utilizando o laser.



Qual é o calçado certo e confortável para as crianças?

A especialista em saúde dos pés há mais de 20 anos, Patricia Guedes, que também é proprietária da PERERE - loja pioneira em comfort shoes no Brasil -, lembra algumas dicas básicas e muito importantes para calçar os pequeninhos desde os primeiros passos.

São características que garantem o conforto necessário para eles correrem, pularem e se aventurarem sem sofrer com as consequentes dores musculares e nas costas que um simples sapatinho errado pode causar, "e para o resto de suas vidas", alerta.

De acordo com Patricia, o calçado ideal para o bebê que está treinando para os primeiros passos deve ser um tipo que permita à criança sentir o solo onde pisa, sem escorregar.

E possibilite exercitar toda a musculatura do pé, simulando o andar descalço.

"Aliás, nessa fase, sempre que possível é muito importante que o bebê ande sem

ESPECIALISTA INDICA CARACTERÍSTICAS DE SAPATOS QUE GARANTEM SAÚDE E CONFORTO DOS PÉS DESDE A FASE EM QUE O BEBÊ COMEÇA A SE ARRISCAR A ANDAR.

nenhum calçado, justamente para o exercício com os músculos dos pezinhos em contato direto com o piso", ressalta Patricia.

Por isso, o calçado ideal para o bebê começar a andar deve ser de couro na-

tural, curtido com extratos vegetais (sem cromo) e sem borracha ou palmilha rígida.

"Também é importante que seja fácil de calçar, confortável e ao mesmo tempo permanente firme no pé, caracterís-

ticas não muito fáceis de se somarem", ressalta.

À medida que a criança cresce e já desenvolve a marcha, o calçado pode ser um pouco mais estruturado e com solado firme, até para "sobreviverem" às estripulias infantis.

E outra consideração relevante é em relação ao material dos sapatinhos.



Além disso, outras características de calçados que garantem o conforto e saúde dos pés são válidas a começar da infância. São elas:

1- o calçado deve acomodar bem a planta dos pés para dar um suporte adequado ao corpo;

2- não deve ter costuras ou nervuras internas salientes;

3- o material ideal é o natural, como couro e tecido, para que os pés transpirem e o suor seja absorvido pelo material, evitando a proliferação de fungos e bactérias, mau odor, bolhas, sensação de cansaço, entre outros possíveis malefícios;

4- é importante que esteja no tamanho certo, ou seja, nem folgado e nem apertado; retire a palmilha do calçado e pise sobre ela para conferir.

5- a parte da frente do sapato deve ser mais larga, para não comprimir os dedos.

"A opção por calçados fabricados com produtos naturais como couro e lona de algodão, que permitem uma transpiração natural do pé, é sempre a mais indicada para a saúde dos pés", justifica a especialista.

6 tratamentos de pele e cabelo para fazer antes de dormir

ACABE COM PÉS ÁSPEROS

Acabe com aspereza dos pés ao aplicar geleia de petróleo, mais conhecida pela marca Valselina, na região e calce meias antes de dormir. Elas ajudarão a manter a umidade e farão você acordar com a pele mais macia. O mesmo vale para a pele das mãos, porém com luvas, obviamente.

EVITE COM OLHOS INCHADOS

Adicione um travesseiro para apoiar as costas e a cabeça antes de dormir para facilitar a drenagem dos fluidos dos olhos durante a noite e evite o inchaço.

E, claro, não se esqueça de usar o creme para os olhos.

HIDRATE A PELE

Mulheres com pele seca, tome nota. O aparelho umidificador usado para



A IT-GIRL AMERICANA LAUREN CONRAD LISTOU OS SEGREDOS DE BELEZA QUE A FAZEM ACORDAR SEM OLHOS INCHADOS E COM OS FIOS BEM HIDRATADOS; CONFIRA AS DICAS QUE ELA ENTREGOU AO SITE "REFINERY29".

acabar com o ar seco pode mudar a sua pele para sempre. Deixe o ligado enquanto você dorme para

hidratar a pele. O truque funciona melhor no outono e no inverno, quando o clima é mais seco.

PREVINA RUGAS

Dormir com uma fronha de algodão pode potencializar a formação de rugas na pele. Em vez disso, invista num tecido de cetim para repousar a cabeça enquanto dorme. Isto irá diminuir pressão sobre a sua pele e ajudará a prevenir quebra de cabelo.

CLAREIE MANCHAS

Aproveite a noite para aplicar os cremes à base de retinol e vitamina C. A luz solar pode prejudicar sua ação e impedir os resultados corretos.

REPARE OS CABELOS

Aplique o leave-in antes de dormir para acordar com cabelos brilhante e macios. Durante a noite, o produto tem mais tempo para penetrar nos fios e dar a umidade ideal. (Outra alternativa é óleo de coco.)



Os riscos da automedicação na terceira idade

CONHEÇA OS PERIGOS DE TOMAR REMÉDIO SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA APÓS DOS 60 ANOS.

As facilidades para adquirir medicamentos tornaram a prática do consumo de remédios por conta própria cada vez mais comum para tratamento de doenças na sociedade.

Isto por que a demora para atendimento em consultas médicas através do Sistema Único de Saúde incapacita a busca imediata na cura de enfermidades e na rede particular os preços cobrados em uma clínica chegam a ser exorbitantes.

Entende-se como automedicação irresponsável o uso indiscriminado de medicamentos sem a orientação farmacêutica ou sem prescrição médica.

A falta da obrigatoriedade do uso de receitas médicas fez com que o uso de medicamentos sem prescrição médica se tornasse o responsável pelos efeitos colaterais que podem trazer riscos a saúde (humana), em especial entre os idosos.

Entre os mais consumidos estão os antigripais, relaxantes, vitaminas e laxantes, que se combinados com outros medicamentos pode trazer consequências futuras a saúde.

De acordo com o diretor do Conselho Regional de Farmácias de São Paulo e colaborador da ASBAP – Associação Brasileira de Benefícios aos Aposentados, Pensionistas e Servidores Públicos, André Santos o uso de medi-



camentos são os responsáveis por trazer benefícios à saúde como a cura de doenças, prevenção de outras e alívio de sintomas que incapacite o bem estar físico.

Contudo, sem uma prescrição prévia por meio de um profissional da medicina a automedicação pode agrava-

var os sintomas causadores do mal estar.

“A automedicação na terceira idade é mais prejudicial pois as reações ocorrem de maneira distinta das pessoas mais jovens, o que podem trazer desconfortos, levando a piora dos sintomas no quadro clínico em que o idoso esteja.

A prescrição médica nessa faixa etária considera fatores como remédio, peso e altura”, explica o farmacêutico.

Ainda segundo André, a automedicação expõe inúmeras pessoas ao perigo.

Sendo assim o alerta é que não se devem comprar medicamentos por indicações de amigos,

matérias de jornais, revista, além da internet.

“Os medicamentos devem ser usados de forma racional, a partir de uma prescrição médica, segura, efetiva, partindo de um diagnóstico preciso, resultando em um menor risco de aparecimento de efeitos adversos”, conclui o especialista.

ENGENHAR
CONSTRUÇÕES & REFORMAS

Fone: 31 8011-2014 // 31 3016-2014

daniela@construtoraengenh.com
tiago@construtoraengenh.com

Rua dos Carijós, 424 - sala 302
Centro - BH - 30.120-901

DNA
ENGADERNADORA

Pelmo Adalberto Torres
Elisângela Thomaz

dnaencadern@bol.com.br

Rua Gislaíne Freitas de Araújo, 264 - Lj B - Bosque - Ibitiré / MG Fone: (31) 3222-7979

Juliana Maia da Silveira

Foto: PÉREZ

Clínica Geral Periodontia

Tel: (31) 3212-4222

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509



Como o pilates pode ajudar quem sente dores na lombar

Quem sofre com dores na região lombar sabe como é difícil ter dias e noites tranquilas.

Problemas nesta região limitam movimentos cotidianos e até mesmo podem atrapalhar na hora de dormir, levando a pessoa em alguns casos, a um nível de estresse muito elevado.

Todavia, a boa notícia é que o Pilates pode ajudar quem sente do-

EXERCÍCIOS DE PILATES VALORIZAM A RESPIRAÇÃO EFICIENTE E POSTURA ADEQUADA PARA ALIVIAR OS SINTOMAS DA LOMBALGIA.

Patrícia Bueno é possível encontrar uma infraestrutura completa e o auxílio de profissionais especializados em todas as variáveis que o Pilates pode oferecer para ajudar quem sente dores na região lombar.

Na expiração acontece a contração muscular dos músculos abdominais e paravertebrais, dessa forma, os músculos ajudam a gerar um espaço maior entre as vértebras e associada ao movimento, é liberado

em geral e minimiza dores causadas pela má postura e compressão das vértebras.

Existe outro exercício de Pilates que pode ser feito na sala de casa e ajudar quem sente dores na região lombar, a famosa e temida lombalgia.

lhos no braço do sofá. Esta posição faz com que as vértebras fiquem descomprimidas.

O próximo passo é posicionar as mãos na região da costela e inspirar, isso expande a caixa torácica e solte o ar pela boca, importante eliminar o máximo de ar possível até sentir que o umbigo vai em direção às costas sem movimentar a coluna.

Importante ressaltar que os exercícios de Pilates servem para ajudar quem sente dores na região lombar, e são indicados para quem sofre com desconfortos na coluna, ou seja, quem já possui patologias, como Hérnia de Disco, Osteófito (Bico de Papagaio), Espondilolistese, entre outras, deve



res na região lombar através de exercícios específicos com o acompanhamento de profissionais qualificados.

No Studio de Pilates

Um dos exercícios indicados é o chamado "Gato" que descomprime as vértebras através da respiração utilizadas no Pilates.

um líquido, chamado líquido sinovial, que lubrifica as articulações da coluna e hidratam os discos intervertebrais, o que gera maior conforto na coluna

Deite de costas em uma superfície plana e confortável, como no tapete da sala, e apoie as pernas suspensas no sofá, dobrando os jo-

consultar um médico e realizar exames específicos para que o profissional do Pilates saiba orientar exercícios apropriados para cada caso.



Coqueiros Praia Hotel

- 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador
- Quadra de Futebol e Peteca
- Diária c/ café da manhã • Sala de TV
- Frigobar e TV
- Lavanderia
- Estacionamento
- Piscina

www.coqueirospraiahotel.com.br

Reservas: (28) 3534-1592 / Fax: (28) 3534-1308

Medicina Empresarial

A Solução para evitar problemas com o INSS, Ministério do Trabalho e Justiça do Tabalho



Telefax:
(31) 3349-7500

e-mail: comercial@mel-net.com.br
engemel@mel-net.com.br
franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte -MG

www.mel-net.com.br