

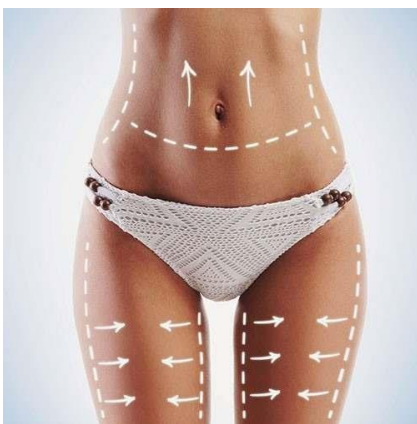


factual comunicação
assessoria de imprensa

Data: 23/03/2018	Site: Anna Ramalho
Cliente: INSTITUTO DA PELLE	Endereço: https://www.annaramalho.com.br/cirurgia-intima-cuidados-pos-verao-e-o-poder-da-vitamina-d/
ASSUNTO: CUIDADOS PÓS-VERÃO	

Anna Ramalho
notícias em tempo real

Cirurgia íntima, cuidados pós verão e o poder da vitamina D



CONHEÇA 7 MITOS E VERDADES SOBRE LIPOASPIRAÇÃO

A lipoaspiração é um procedimento cirúrgico já conhecido do brasileiro, afinal é umas das cirurgias plásticas mais realizadas no Brasil, segundo os últimos dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Porém, atualmente novas variações dela surgiram e por ser um procedimento usado para modelar o corpo, há ainda muitas dúvidas e desconfianças.

Segundo o cirurgião plástico e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Dr. Rafael Werneck, qualquer procedimento cirúrgico que utilize uma cânula para retirar gordura é uma lipoaspiração. “Por isso, os procedimentos como lipolight, lipoaspiração com laser, hidrolipoaspiração e vibrolipoaspiração

são variações do mesmo princípio e formas de lipoaspiração e, portanto, procedimentos cirúrgicos”, explica o especialista.

Para sanar as dúvida, Werneck esclarece abaixo sete principais questões. Confira:

A lipoaspiração emagrece. MITO

A lipoaspiração não serve como medida para emagrecer e sim para definir o contorno corporal. “É preciso ressaltar que para um bom resultado idealmente o paciente deve estar no peso correto e para apenas retirar as gorduras localizadas por meio da lipo”, alerta Rafael.

Qualquer médico pode fazer lipoaspiração. MITO

Esse procedimento é considerado uma cirurgia estética e, por isso, só pode ser realizado por cirurgiões plásticos, conforme direcionamento do Conselho Federal de Medicina.

A lipoaspiração melhora as celulites. VERDADE

Apesar do foco do procedimento não ser eliminar as celulites, essa cirurgia pode resultar em uma melhora das celulites localizadas nos culotes e em outras áreas, já que os traves que formam as celulites podem ser quebradas durante a lipoaspiração.

A lipoaspiração deixa grandes cicatrizes no corpo. MITO.

O procedimento não deixa grandes marcas ou cicatrizes no organismo, com exceção das cicatrizes que tem em média 2 a 4 mm de comprimento e ficam em áreas escondidas e ficam aparentes apenas se o paciente não tiver os devidos cuidados durante o pós-operatório.

Após a lipo, não é possível engordar novamente na mesma região do procedimento. MITO

As regiões em que a lipo é feita, normalmente, demoram mais para “engordar”, por isso, o grande mito sobre não ser possível engordar novamente após esse procedimento. “A lipoaspiração modela, mas não emagrece. As células de gordura uma vez retiradas não voltam a aparecer, mas caso o paciente engorde, é possível sim que as células remanescentes na área também voltem a acumular gordura, já que não é possível remover todas as células numa lipoaspiração”, explica o cirurgião.

É possível retirar qualquer quantidade de gordura desejada durante a lipo. MITO

De acordo com o Conselho Federal de Medicina, existe um percentual específico que limita a quantidade de gordura que pode ser retirada do corpo através de procedimentos estéticos, que fica entre 5 e 7% do peso da pessoa e não pode ultrapassar 40% da superfície corporal total.

É preciso ter mais que 18 anos para realizar esse procedimento estético. VERDADE.

Na maior parte dos casos é preferível que o paciente seja maior de idade para realizar a cirurgia. Porém, outros critérios são levados em consideração e, apesar de cada caso ser um caso, é essencial que a saúde do paciente esteja em ótima qualidade antes de passar por qualquer cirurgia.

Dr. Rafael Werneck é Cirurgião Plástico graduado em medicina pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), com residência em cirurgia plástica na Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina (UNIFESP-EPM). É membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e faz parte do grupo de estética facial do Hospital São Paulo (HSP) pertencente à Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Instagram: plasticawerneck

Facebook: Dr. Rafael Werneck

CUIDADOS PÓS-VERÃO



É HORA DE RECUPERAR A SAÚDE DA PELE E DOS CABELOS

Mais um verão está acabando. O outono, que começa no próximo dia 20 de março, é a melhor época para reverter os danos do excesso de sol e calor na pele, como manchas, ressecamento, vermelhidão, acne, oleosidade excessiva e linhas de expressão. A boa notícia é que existem procedimentos em consultório que amenizam todas essas queixas.

Segundo a Dra. Renata Sampaio, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e responsável pelo Instituto da Pelle Caxias, “os peelings químicos, por exemplo, atuam na renovação celular, promovendo a eliminação das células mortas, melhorando a acne e o aspecto das manchas”. Outros tratamentos disponíveis na clínica são os lasers fracionados, radiofrequência microagulhada e ultrassom micro e macrofocado, indicados para induzir e aumentar produção de colágeno. Já para os casos de oleosidade excessiva e acne, luz de LED azul associado a laser de baixa intensidade.

Assim como a pele, o cabelo também sofre com os efeitos nocivos do sol. “A exposição aos raios solares, combinado com o vento, água salgada e cloro, pode danificar e acelerar a oxidação da estrutura superficial do cabelo, deixando o fio mais claro. No entanto, vale lembrar que o fato dele clarear não é algo positivo, já que isso significa que ele perdeu parte de sua camada protetora contra a luz”, explica a dermatologista.

O ideal é apostar em hidratações no banho pelo menos duas vezes por semana, com cremes à base de óleo de argan e queratina, por exemplo. A máscara irá abrir a cutícula capilar para permitir a entrada da água dentro do fio, aumentando a hidratação. Shampoos e condicionadores que ajudam a repor as vitaminas capilares também são indicados.

Já em consultório, alguns tratamentos são fundamentais para a recuperação dos fios. De acordo com a Dra. Renata, “o microagulhamento e a mesoterapia com fatores de crescimento e vitaminas são aliados para o desenvolvimento saudável da haste capilar. Além disso, a luz de LED vermelha com LLT aumenta a microcirculação do bulbo capilar, fazendo com que o cabelo cresça mais rapidamente e com saúde”.

Serviço | **Instituto da Pelle** Duque de Caxias:

Endereço: Rua Prof. José de Souza Herdy, 1216, lojas 230 a 232 – Unigranrio Shopping Caxias – Duque de Caxias/RJ
Telefone: (21) 2671-9884
Site: www.institutodapelle.com.br

TÔNICO QUE PREENCHE AS FALHAS E ESTIMULA O CRESCIMENTO DAS SOBRANCELHAS



Com o objetivo de cobrir as falhas das sobrancelhas e estimular o seu crescimento de forma natural, a Extratos da Terra acaba de lançar o Tônico Nano Hair Sobrancelhas, da linha Terapia Capilar. O produto possui Nanogrow, um ativo nanoencapsulado exclusivo da marca, responsável por estimular a circulação local

e regular o crescimento do fio, além de diminuir a queda, evitando novas falhas.

O produto conta com nutrientes que são essenciais para o crescimento dos fios, pois, através da nanotecnologia, chegam até a raiz do pelo sem causar nenhuma dor. A embalagem em roll-on é prática e de fácil uso, podendo ser levada para qualquer lugar. Também possui alto rendimento.



MASSAGEM FACIAL JAPONESA KOBIDO

O lifting facial Kobido chega ao mercado da beleza com a promessa de substituir o Botox. A massagem resgatada dos rituais dos nobres orientais do século 17 trabalha com a natureza para reativar os músculos que não estão sendo estimulados. A dermatologista Renata Marques explica que a melhora no contorno facial é visível, principalmente na região do maxilar. Além disso,

estanca o processo de envelhecimento e interfere no crescimento das linhas de expressão, além de melhorá-las. Pode tranquilamente substituir processos invasivos como intervenções cirúrgicas, botox e lasers.



factual comunicação
assessoria de imprensa



NUTRI SOUP É COMPLETA COMO O SHAKE, E UMA OPÇÃO PARA QUEM GOSTA DE REFEIÇÃO SALGADA

Você com certeza conhece os Shakes da Herbalife Nutrition, empresa global de nutrição, eles são substitutos parciais de refeições que, de acordo com a forma de consumo, ajudam a perder, manter ou ganhar peso. Mas você sabia que existe uma opção salgada? Afinal não é todo mundo que gosta de trocar uma refeição, como almoço e jantar, por algo doce. Pensando exatamente nisso a Herbalife Nutrition desenvolveu a Nutri Soup.

Com apenas 202 calorias por porção, quando preparada com leite semidesnatado, conforme o rótulo, a sopa fornece aproximadamente 17g de proteínas (proteína isolada de soja), 3,2 g de fibras, 23 vitaminas e minerais e é zero gordura trans. Dessa maneira, garante os nutrientes necessários para substituir até duas das três principais refeições, sendo uma ótima opção para as pessoas que buscam uma alternativa de refeição prática e com calorias controladas.

Com consistência cremosa, a Nutri Soup vem em dois sabores (frango com legumes, e creme verde), e seu preparo é fácil e rápido: basta colocar 3 colheres de sopa cheias (26 g) em um prato fundo, adicionar 250 ml de leite semidesnatado aquecido (não fervente) e misturar até ficar cremosa.

Pronto, agora é só saborear uma refeição saudável.

Serviço: <http://www.herbalife.com.br/>



COMBINAÇÃO DE 4 SUPERATIVOS TRATA A FLACIDEZ E AUMENTA A ELASTICIDADE DA PELE

O Lipofeme Creme Firmante, da Extratos da Terra, é um produto que chegou ao mercado com a combinação dos 4 melhores ativos para combater a flacidez, problema que surge por consequências genéticas ou ambientais, levando ao enfraquecimento das fibras de colágeno e elastina. O principal deles, o DMAE Nano, minimiza o envelhecimento e proporciona efeito lifting. Por ser nanoencapsulado, garante maior permeação e resultados mais rápidos.

Os outros ativos que compõem o produto são Xantalgosil, com ação regeneradora e firmante do tecido conjuntivo, melhorando a microcirculação sanguínea e a reabsorção de edemas. O Complexo de Elastina e Colágeno, que previne contra o ressecamento e o envelhecimento precoce da pele, além de melhorar a formação de novas fibras. E o Hydroxyprolisilane, responsável por aumentar a biossíntese e organização das fibras de colágeno, proporcionando melhora da aparência cutânea.

De acordo com os testes clínicos, 93% dos participantes comprovaram que a pele fica mais firme em apenas quatro semanas, 80% disseram que o produto melhora a aparência geral e 87% identificaram uma pele mais lisa e hidratada.



NO PAÍS CAMPEÃO EM PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS ÍNTIMOS, ALTERNATIVAS MENOS INVASIVAS SURTEM NO MERCADO

Sensação de secura, frouxidão, dor durante a relação sexual ou perda de controle da urina? Se a resposta for sim, a solução sugerida, normalmente, é a cirurgia íntima. Não à toa, os números mostram isso: as brasileiras que passaram por esse procedimento aumentou 80%, para 23.155 em 2016, o mais alto do mundo, segundo dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS). Este é o dado mais recente, divulgado no último mês. Só para se ter uma ideia, em comparação, os Estados Unidos, cuja população é um terço maior, registraram 13.266 procedimentos. As mulheres estão optando pela cirurgia em números recordes, com a economia retrocedendo mais de 7% entre 2015 e 2016.

A dermatologista Gabriella Albuquerque explica: “a elasticidade perde-se naturalmente com o passar do tempo, podendo ser agravada por fatores como gravidez, obesidade, dietas e desequilíbrios hormonais”. Ela complementa: “com a falta de elasticidade os tecidos ficam mais rígidos, causando desconfortos no dia a dia”.

No entanto, apesar da alta nesses números, críticas – vindas de médicos ou não – surgiram por conta do caráter invasivo das cirurgias. Por isso, o mercado tecnológico trouxe algumas opções.

Segundo a médica, o procedimento com laser de erbium, com a ponteira ginecológica, é uma solução indolor e rápida para esse problema, feito de forma menos invasiva que cirurgias. Ele atua na mucosa do colo uterino, causando uma inflamação benigna, que incentiva a formação de colágeno na região, tirando flacidez e a sensação de “enrijecimento”. O tratamento pode ser finalizado com aplicações de ácido hialurônico nos lábios para recuperar volume e sensibilidade. A recuperação e cicatrização ficam completas em torno de dez dias.



VEJA 10 DICAS PARA MANTER A COR NA ESTAÇÃO

Diversas celebridades como Bruna Marquezine, Anitta e Sabrina Sato exibiram a marquinha de biquíni nas redes sociais.

Com a chegada do fim do verão, é possível fazer o bronzeamento durar mais tempo na pele.

A biomédica especializada em estética, Dra. Luciana Godinho, lista 10 dicas para continuar com a cor da estação; confira!

- 1) Invista em cremes hidratantes: “Use cremes que contenham, de preferência, ácido hialurônico, uréia e óleos vegetais”
- 2) Beba líquido: O ideal é beber no mínimo 2 litros de água por dia
- 3) Evite banhos quentes: “Tome banho com água fria ou morna e não utilize buchas, pois elas diminuem a oleosidade natural da pele”
- 4) Evite produtos que contenham água: “Eles acabam deixando a pele ainda mais ressecada”.

- 5) Coma frutas: "Invista em frutas que contenham polifenóis, como uvas, maçãs e frutas vermelhas. As substâncias nesses alimentos possuem atividade antioxidante e anticarcinogênica que ajudam a proteger a pele dos efeitos da radiação UV".
- 6) Busque alimentos que contenham betacaroteno: "Cenoura, batata doce e brócolis, pois estimulam a produção de melanina, pigmento natural da pele. Funciona como proteção intrínseca"
- 7) Use água thermal: "O ideal é usar a mesma no rosto e nos fios, pois eles sempre ficam ressecados após sair do mar ou piscina".
- 8) Evite a depilação: Dra. Luciana diz que a depilação pode provocar manchas escuras na pele
- 9) Faça esfoliação: "Principalmente no rosto, uma ou duas vezes por semana para eliminar as células mortas"
- 10) Evite tratamentos com lasers: "Tome cuidado com as manchas na pele ao realizar tratamentos químicos e com laser"



BRASILEIRA SE DESTACA EM DUBAI

Convidada para participar do Congresso Dubai Derma, em Dubai, a dra. Luciana Godinho é a única biomédica a representar o Brasil. Membro Platinum da Academia Americana de Estética Médica dos Estados Unidos foi em busca de aperfeiçoamento e de novas técnicas na área de estética: "A busca pelo padrão de beleza é constante, seja com procedimentos estéticos, cirurgias plásticas. As pessoas estão sempre em busca do bem estar pessoal e, para isso, querem estar felizes também fisicamente. E de fato,

conquistamos muitos resultados excelentes com estes procedimentos. No entanto, costumo sempre ressaltar para todos meus clientes, que a busca pela felicidade não está condicionada a um corpo torneado ou a um rosto perfeito e sim, é importante que tenhamos sempre amor próprio para conquistar nossos sonhos e realizações", disse a Dra Luciana.



VITAMINA D DIMINUI AS CHANCES DE MORTE EM PESSOAS COM PROBLEMAS NO CORAÇÃO

Estudo feito na Noruega revela que o nutriente reduz o risco em até 30%

A vitamina D, assim como outras substâncias, tem uma grande importância no equilíbrio de algumas funções e no funcionamento do organismo, como os do sistema imunológico e cardiovascular. Adquirida por meio da

exposição solar, pela ingestão de certos alimentos e até por medicamentos, a manutenção da taxa necessária dessa vitamina pode trazer diversos benefícios à saúde, como melhor absorção do cálcio e de reduzir as chances de óbitos relacionados com problemas do coração.

De acordo com cientistas da Universidade de Bergen, na Noruega, a ingestão regular da vitamina D pode diminuir o risco de morte para cardiopatas em até 30%. Segundo o cirurgião cardíaco de São Paulo, Marcelo Sobral, o consumo desse nutriente promove a produção de um hormônio que regula a pressão arterial. "O fornecimento da vitamina D para o corpo auxilia no



factual comunicação
assessoria de imprensa

controle da contração do músculo cardíaco, permitindo o relaxamento dos vasos sanguíneos, o que aumenta a perspectiva de vida”, diz o especialista.

Ainda de acordo com a pesquisa, para descobrir a quantidade exata que uma pessoa precisa ingerir para adquirir os benefícios é preciso realizar uma medição em diferentes períodos do ano, já que o sol é um fator que interfere diretamente nos resultados e em alguns meses do ano não ficamos expostos à radiação solar por conta das mudanças de estação e clima. “Muitas pessoas desconhecem a deficiência e não realizam a reposição da vitamina, mas deve-se ficar atento aos sinais do problema, como: baixa imunidade, dor muscular, cansaço excessivo e ossos fracos”, ressalta Sobral.

É importante lembrar que o excesso de vitamina D também pode trazer outros efeitos colaterais ao organismo. Por isso, mantenha seus exames em dia, opte por alimentos saudáveis e pratique atividades físicas.