

PLÁSTICA

É CLARO QUE ESSA PROEZA NÃO SERÁ CONQUISTADA NA BASE DE DIETAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS – AO MENOS, NÃO EM UM TEMPO TÃO CURTO COMO EM 40 DIAS! CONFIRA A SEGUIR QUAIS OS PROCEDIMENTOS QUE VÃO ACABAR COM AS GORDURINHAS ABDOMINAIS DE FORMA EFICIENTE E EXPRESS

POR MALLI BONETTO

Barriga chapada SEM suar a camisa

O acúmulo de gorduras na região abdominal, além de indicar possível obesidade, pode aumentar o risco de infarto, derrame e ser causa determinante de doenças como diabetes e hipertensão. Isto porque as células de gordura visceral que impedem a ação correta da insulina se encontram próximas dos principais órgãos do corpo como fígado, intestino, rins e pâncreas. A nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional (SP), ressalta que "o aumento de glicose no sangue faz com que o corpo produza mais insulina e, conseqüentemente, contra os vasos sanguíneos muitas vezes para que circule as substâncias e pode elevar a pressão, implicando em hipertensão arterial". O colesterol ruim (LDL), substância inflamatória, também é um dos males gerado pela gordura abdominal e pode resultar em doenças cardiovasculares e, até mesmo, em infartos e derrames.

Esses são os principais motivos para fazermos tudo o que for possível para nos livrar da terrível barriguinha (que tanto incomoda a nos mulheres esteticamente). Para dizer adeus a pança, não medimos esforço, fazemos dieta, seguimos uma rotina saudável de abdominal e exercícios aeróbicos, passamos cremes... O problema é que, às vezes, nada disso funciona! Se você faz parte desta turma, vai adorar saber que há cirurgias plásticas que prometem um abdômen sarado em apenas 40 minutos. Mas antes de se submeter a cirurgia é importante verificar se o médico é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e fazer todos os exames clínicos que forem necessários para sua segurança.

PLÁSTICA

Miniabdominoplastia ou Minidermolipectomia

O que é: cirurgia indicada para retirar o acúmulo de gordura na parte inferior do abdômen, que fica logo abaixo do umbigo.

Como é: após anestesia geral, peridural, ou até mesmo local - dependendo das características de cada paciente -, é feita uma incisão na região pubiana baixa, no abdômen inferior. O corte por onde o cirurgião faz a retirada do excesso de pele é feita e um pouco maior do que o corte de costura e, inclusive, pode-se usar a mesma cicatriz caso a paciente já tenha se submetido a uma cesariana, explica o cirurgião plástico Aristóteles Scipioni (SC).

A única cicatriz da cirurgia é facilmente escondida logo abaixo do cabelo, uma vez que o umbigo não precisa ser cortado. Em determinados casos, o umbigo pode ser solto e posteriormente fixado cerca de dois a três centímetros abaixo da posição original.

Indicação: para pessoas que têm o umbigo alto e flácido; localizada na região inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo. Essa cirurgia é muito procurada por mulheres que apresentam flacidez apenas abaixo da cicatriz umbilical ou que estão com excesso de pele na região próxima do corte da cesária.

Contra-indicação: como a cirurgia só é capaz de retirar o excesso de gordura da parte abaixo do umbigo (o umbigo não é cortado), não é indicada para pessoas obesas, que têm muita gordura na parte superior do que inferior do abdômen. Como se trata de uma miniabdominoplastia, pessoas com muito excesso de pele não terão sucesso no resultado, nestes casos é recomendada a abdominoplastia tradicional.

Cuidados pós-operatórios: usar cinta elástica por pelo menos dois ou três semanas depois da cirurgia, e fazer drenagem linfática no pós-operatório. Além disso, é preciso fazer repouso e evitar a prática de exercícios físicos que exijam a musculatura da região por 45 dias.

Resultado: depois de realizada a miniabdominoplastia, o paciente perceberá uma diminuição considerável do excesso de pele na região inferior do abdômen, a pele ficará lisa, diminuindo

a flacidez. Três meses depois da cirurgia já será possível perceber um resultado bem próximo ao final, que surge após seis meses.

Vantagens: é uma cirurgia mais rápida do que a abdominoplastia tradicional (que leva, em média, três horas dependendo da quantidade e característica da pele a ser retirada). "O pós-operatório é mais tranquilo, o tempo de recuperação é menor, não há cortes externos no umbigo e a cicatriz é menor", explica o cirurgião plástico Ricardo Cavalcanti (RJ).

Desvantagens: em relação às desvantagens, podemos citar a questão de que procedimento cirúrgico não retirar o excesso de pele da parte superior do abdômen já que é feita no abaixo do umbigo não interfere na parte superior do abdômen.

Hidrolipe

O que é: derivativo de hidrolipe, também conhecida como HFLPA. É uma versão light da lipo.

Como é: após anestesia local e peridural, o médico injeta soro fisiológico nas células de gordura, fazendo com que elas inchem (e se rompa). Dissolvida, a gordura é aspirada com uma microcânula. Pode-se ainda utilizar o ultrassom para quebrar as células adiposas remanescentes, assim como pode-se injetar substâncias que venham a quebrar a gordura.

Indicação: áreas do corpo com pouco acúmulo de gordura.

Contra-indicação: pessoas com o colesterol elevado, distúrbios de coagulação, mulheres grávidas, portadoras de doenças crônicas.

Cuidados pós-operatórios: é necessário o uso de cinta elástica por quatro semanas. Deve-se fazer drenagem linfática por 15 dias para ajudar no processo de recuperação.

Resultado: apesar de se perceber um contorno corporal mais definido, o resultado completo é sentido pelo paciente de 60 a 90 dias.

Vantagens: é uma das mais baratas técnicas, indolor, não precisa de repouso e tem muito menos risco do que a lipos aspiração ou a cirurgia plástica. Dura cerca de 40 minutos, dependendo do local e é possível voltar para o trabalho no mesmo dia.

Desvantagens: se bem realizada, não há.

A DIETA DO SLIMSHOTS > MURCHE A BARRIGA!

Ok, a plástica cumpriu seu papel e deixou sua barriga sequinha, livre dos pneuzinhos. Agora, chegou a hora de você fazer sua parte - ou seja, queira comer de tudo à vontade? Se fizer isso, irá engordar e, conseqüentemente, perder o resultado obtido. Uma boa dica para as mulheres que buscam emagrecer ou manter o peso estável é o método Nutrici Slim Shots, sucesso em mais de 24 países e que acabou de chegar ao Brasil. Ele auxilia na redução de até 30% do apetite e promete eficácia em prol da manutenção de uma dieta balanceada e mais saudável e, melhor, sem alterar o estilo de vida dos usuários.

O produto nada mais é do que partículas revestidas a partir de um processo patenteado de emulsão do óleo de palma, revestidas com galactopólidos de óleo de semente, que conseguem alcançar de forma rápida o fígado (parte final do intestino delgado), atuando no controle do apetite e promovendo a sensação de plenitude.

Como ele é totalmente digerido, e não apresenta efeitos colaterais sobre as funções do organismo, não há restrição de consumo mesmo porque ele não tem ingredientes de origem animal, pode ser utilizado inclusive por vegetarianos.

Modo de uso: tomar dois copos ao dia durante a primeira semana, sendo um no café da manhã e outro na hora do almoço. Após esse período, o consumo de um copo ao dia pode ser suficiente. Mas é bom seguir as orientações de seu médico ou nutricionista. Ao obter o emagrecimento, consumir o produto ocasionalmente.

Resultado: sensação de saciedade por mais de oito horas.
Preço: R\$ 140, em média (caixa display com 30 copos)



Minilipos aspiração ou Lipo light

O que é: versão reduzida da lipos aspiração. Geralmente, é realizada em regiões menores e menos extensas.

Como é: o procedimento é feito em consultório, com anestesia local. As áreas a serem tratadas recebem uma solução de soro fisiológico, com anestésico, adjuvantes e substâncias que facilitam a remoção da gordura. Em seguida, aspira-se o excesso de tecido adiposo com cânulas muito finas (entre 2 e 3 mm de diâmetro), as regiões são suturadas, a paciente coloca a cinta e vai pra casa em seguida, andando normalmente.

Indicação: regiões pequenas com pouco acúmulo de gordura.

Contra-indicação: pessoas que tenham colesterol elevado ou distúrbios de coagulação, mulheres grávidas, lactantes e portadoras de doenças crônicas.

Cuidados pós-operatórios: tomar a medicação prescrita nos horários corretos, usar a cinta por 20 dias e fazer drenagem linfática do terceiro dia de pós-operatório até os nódulos fibrosos sumirem. É aconselhável evitar exercícios físicos durante 15 dias e abster-se de exposição ao sol durante 40 dias.

Resultado: em 20 dias há regressão de cerca de 80 a 90% do inchaço e o resultado final é visto entre 40 e 60 dias quando o contorno corporal na região já está mais definido.

Vantagens: anestesia local e o pós-operatório é tranquilo.

Desvantagens: se bem realizada, não há.

Minivibrólipo

O que é: cirurgia ideal para retirar a gordura localizada em pequena quantidade abaixo do umbigo e nas laterais.

Como é: após anestesia local e sedação, são feitas duas incisões de 4 mm dentro da marca do biquini para ficarem escondidas. Depois é injetado uma solução contendo soro fisiológico, adrenalina e anestésico local. "O sono dissolve a gordura para ser mais fácil de retirar, a adrenalina minimiza o sangramento e o anestésico local bloqueia a dor", explica o cirurgião plástico André Coimbra (SP). Depois de uma cânula bem fina e com um mecanismo vibratório fino, a gordura é aspirada com menor trauma, o que resulta em menor sangramento, menor dor e mais rápida recuperação, além de maior segurança.

Indicação: gordura localizada em pequena quantidade logo abaixo do umbigo e nas laterais da barriga (flancos).

Contra-indicação: não é recomendada para gordura em maior quantidade e em várias áreas do corpo; e para pessoas com problemas de coagulação e com infecção.

Cuidados pós-operatórios: usar cinta compressiva por 21 dias no mínimo, não fazer exercícios por 21 dias. Deve-se fazer drenagem linfática e massagens a partir do quinto dia após a cirurgia, para reduzir o inchaço e melhorar a recuperação.

Resultado: imediatamente depois da cirurgia, já é possível perceber uma correção do excesso de gordura abaixo do umbigo, deixando o abdômen plano na região, mas um pequeno inchaço fica ainda por no menos 21 dias.

Vantagens: bons resultados e retorno rápido às atividades.

Desvantagens: indicado para pacientes que têm pouca gordura na região abdominal.

Para manter o resultado é preciso suar a camisa!

Depois da plástica, saiba que será preciso encerrar os exercícios físicos localizados para manter o abdômen sarado e deixá-lo ainda mais definido. O ideal é realizar estes exercícios três vezes por semana, com intervalo de um dia entre eles. "Nenhum faz com que uma pessoa elimine gordura localizada, mas ajudam a tonificar a musculatura e a definir os músculos. Para diminuir a barriga, os exercícios mais indicados são os aeróbicos e o controle alimentar", alerta o educador físico Artur Hasthino, do Body Systems Latin América (SP).



Abdominal Cruzado

Deitada no chão, com o abdômen contraído e as pernas semiflexionadas, erga os ombros ao mesmo tempo em que traz um dos joelhos em direção ao rosto. **Repetições:** 3 séries de 15.



Abdominal com pernas elevadas

Deitada no chão, abdômen contraído e mãos atrás do pescoço, tire os ombros do solo na diagonal (para o lado esquerdo) enquanto estende a perna esquerda e dobra a direita. Faça o mesmo do outro lado. **Repetições:** 3 séries de 15 para cada lateral.

PLÁSTICA & BELEZA 45

Cirurgia Plástica. Consultórios recebem pacientes cada vez mais jovens em busca de mudanças à base de bisturi

Em busca do corpo perfeito

Nathália. Mais qualidade de vida após uma lipoaspiração nas pernas e cintura

MAIARA GONÇALVES
maiaara@noticiasodia.com.br

Mudar o corpo à base de bisturi é um sonho cada vez mais jovem. Hoje em dia, cirurgões plásticos recebem em seus consultórios mais e mais adolescentes que querem modificar a aparência com diferentes procedimentos: corrigir o formato do nariz ou a orelha de abano, colocar próteses de silicone ou fazer lipoaspiração. Embora não exista uma idade mínima para qualquer tipo de cirurgia estética, especialistas recomendam que se espere, ao menos, até que o corpo esteja completamente formado a fim de evitar futuras intervenções para corrigir mudanças provocadas pela própria natureza.

A estudante Ellen Maria Deodoro, 16 anos, sonha em seguir a carreira de modelo. Atualmente, trabalha como modelo fotográfico e em eventos. Com um 1,67 metro de altura e 47 quilos, a jovem não reclama do corpo, mas quer as famosas próteses de silicone. "A intenção era colocar no meio do ano, mas os médicos disseram para que eu espere até completar 18 anos. Nesse período, há muita alteração de hormônio e eu posso ganhar peso. Se isso acontecer, o peito pode ficar muito grande", explica.

"O campeão de audiência nos consultórios é o silicone", afirma o presidente da regional de Santa Catarina da SBPC (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica), Luciano Vargas Schutz. De acordo com o mé-

dico, cirurgias plásticas podem ser feitas em pacientes desde recém-nascidos até pessoas com mais de 80 anos, mas em qualquer situação vale o bom-senso. "O profissional tem que saber lidar com as situações em que fica claro que a pessoa não precisa da cirurgia. É importante que o especialista saiba dizer não", ressalta. O "não" recebido por Ellen foi inicialmente motivo de frustração, mas agora a jovem já percebeu que é mais saudável esperar.

“Os médicos disseram para que eu espere até completar 18 anos.”
Ellen Maria Deodoro, 16

Lipoaspiração deve ser feita somente uma vez

No ano passado, a estudante Nathália Helena Fernandes, 23, fez uma lipoaspiração nas pernas e na cintura. Desde criança, ela tinha as pernas grossas, principalmente na região da coxa, o que a obrigava a usar sempre calças para evitar o atrito, que provocava irritação e vermelhidão na pele. O resultado foi excelente. "Melhora a qualidade de vida pela satisfação de poder usar uma bermuda, saia ou vestido sem me preocupar com o atrito", diz.

Nos casos de lipoaspiração os especialistas normalmente recomendam adiar o procedimento o máximo

possível. "A lipoaspiração tem um excelente resultado na primeira vez. Então, se a pessoa fizer muito precocemente e no futuro desejar fazer outra o resultado não será tão bom", afirma Schutz. A jovem sabe disso e redobrou os cuidados após a cirurgia. "Depois da operação, a pessoa tem que manter hábitos saudáveis porque a cirurgia não faz milagre". O presidente da SBPC em Santa Catarina lembra ainda que é importante procurar profissionais a partir de referências e indicações de amigos e familiares, assim como fizeram Nathália e Ellen.

RANKING	No Brasil
OPERAÇÕES x FAIXA ETÁRIA	
Até 12 anos - 2%	
13 a 18 anos - 6%	
19 a 35 anos - 38%	
36 a 50 anos - 34%	
51 a 64 anos - 16%	
Acima dos 65 anos - 5%	

Ellen. Carreira de modelo é razão para querer próteses de silicone

Cautela. Lei não prevê idade mínima para cirurgia

Menores de idade que desejam encarar uma intervenção cirúrgica por motivos estéticos precisam de consentimento e autorização escrita dos pais. Segundo o cirurgião plástico Aristóteles Scipioni, de Florianópolis, não há legislação específica sobre idade mínima para a realização do procedimento.

"Não existe algo que proíba o cirurgião, mas vale o bom-senso do profissional", avalia Scipioni. No entanto, a SBCP (Sociedade

Brasileira de Cirurgia Plástica), em conjunto com o Ministério da Saúde, estuda o estabelecimento de critérios de idade na hora de operar um paciente.

Para o cirurgião plástico, antes de marcar a cirurgia é importante ouvir mais de uma opinião de especialistas. Além disso, conforme Scipioni, uma boa maneira de

se certificar a respeito da confiabilidade de um cirurgião plástico é verificar a especialidade dele.

"Em São Paulo, dos mais de 200 processos relacionados a problemas em cirurgias plásticas, aproximadamente cinco foram feitos por especialistas. A grande maioria não tinha especialização na área", alerta o médico.



SAIBA MAIS Cirurgias Plásticas

NARIZ (rinoplastia)
Idade recomendável: a partir de 17 anos
Procedimento: em torno de uma hora e meia
Primeiros resultados: visíveis entre sete e dez dias
Resultados finais: surgem entre seis e oito meses
Preço aproximado: R\$ 4.500

ORELHA DE ABANO
Idade recomendável: a partir de 7 anos
Procedimento: em torno de uma hora
Resultado: imediato
Preço aproximado: R\$ 3.000 a R\$ 4.000

GINECOMASTOPLASTIA (correção da ginecomastia, que faz crescer as mamas em homens)
Idade recomendável: a partir de 14 anos
Procedimento: em torno de uma hora
Resultados: aparecem em 30 dias
Preço aproximado: R\$ 3.500 a R\$ 4.000

PRÓTESE DE SILICONE
Idade recomendável: a partir de 20 anos
Procedimento: em torno de 45 minutos
Primeiros resultados: visíveis em três dias
Resultados finais: aparecem entre seis e oito meses
Preço aproximado: R\$ 6.000 a R\$ 6.500

LIPOASPIRAÇÃO
Idade recomendável: indicação médica é de que se postergue o máximo possível
Procedimento: de 40 minutos a três horas, dependendo do tamanho da área do corpo a ser lipoaspirada
Primeiros resultados: visíveis entre 20 e 30 dias
Resultados finais: surgem entre nove meses e um ano
Preço aproximado: R\$ 7.000

AS CAMPEÃS
HOMENS
Orelha de abano e ginecomastia (redução do tecido mamário)
Idade mais comum: 13 a 14 anos
MULHERES
Prótese de silicone
Idade mais comum: 18 e 19 anos

PROCURE ESPECIALISTAS
Para consultar a especialidade de um profissional acesse:
Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica
www.cirurgiaplastica.org.br
Conselho Regional de Medicina de Santa Catarina
www.cremesc.org.br

* Os períodos de recuperação não incluem a cicatrização que varia de paciente a paciente e depende de cuidados
** Os preços são uma média e podem variar dependendo do profissional escolhido.