



Dr. David Rasteiro  
ESPECIALISTA EM  
CIRURGIA PLÁSTICA

COM A AJUDA DA CIRURGIA ESTÉTICA

# FIQUE MAIS JOVEM aos 50 ANOS

Apesar de as mulheres terem cada vez mais cuidados com o seu corpo, a pele do rosto e das mãos, por estar mais exposta, é a primeira a apresentar sinais de envelhecimento. Saiba o que fazer.

A partir dos 50 anos, ou da meia idade como lhe chamam, a pele torna-se mais fina e perde gordura, coincidentemente com a fase da menopausa há uma menor produção de colagénio e elastina, diminuindo a capacidade de renovação celular, o que implica menos elasticidade da pele. Na face, há a formação de rugas, papos e pregas em torno dos olhos e boca e flacidez no pescoço. Nas mãos há uma aparência mais seca e até aparecimento de manchas. Para complicar o facto de a maior

parte das mulheres expõem esta parte do corpo às lides domésticas, mexendo em detergentes e outros agentes agressivos à pele.

## Rejuvenescer uma década em minutos

Para além daqueles cuidados diários que deveriam ser obrigatórios (limpeza, tonificação e hidratação/tratamento) e seguidos à risca por todas as mulheres, há procedimentos com resultados imediatos e ainda cirurgias com um efeito mais prolongado. De forma a percebermos melhor o

que as mulheres têm à sua disposição em termos de tratamentos, estivemos à conversa com o Dr. David Rasteiro que nos explicou: **“Temos os fios suspensores, a toxina botulínica, o preenchimento com ácido hialurónico e a mesoterapia e em relação à cirurgia, o facelift completo é uma excelente opção.”** Sem esquecer ainda o *lipofiling*, vamos por partes, de forma a percebermos melhor o que podemos fazer para atenuar, e até eliminar, alguns sinais de envelhecimento.

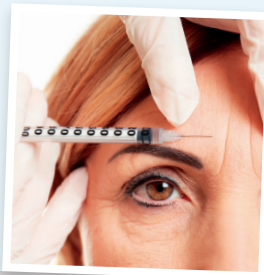
Através de procedimentos não invasivos é possível recuperar a frescura e firmeza de antes.



(Continua na página seguinte)

## A TOXINA BOTULÍNICA

Esta opção, vulgo *botox*®, é outra forma de rejuvenescer o rosto. E de que forma? **“Permitindo o bloqueio seletivo dos músculos eliminando as rugas de expressão da face. O tratamento demora em média 20 minutos e é um procedimento que não deixa qualquer marca e os riscos são praticamente nulos. O efeito da aplicação da toxina botulínica começa a sentir-se até ao sexto dia e permanece ativo por cerca de seis meses”**, salienta o Dr. David Rasteiro.



## LIPOFILING

Por fim, **“o lipofiling introduz enxertos de gordura de outra área corporal. Pode ser como complemento de um facelift ou ser a única cirurgia realizada. Pode ser aplicada na face ou por baixo da pele das mãos dando-lhes uma aparência mais hidratada e rejuvenescida. O lipofiling é realizado no bloco operatório, sendo que poderá apresentar alguns edemas que necessitam de repouso”**, realça o Dr. David Rasteiro.





## FACELIFT

Caso o objetivo no rosto seja um efeito permanente, o *facelift* completo é a cirurgia ideal, já que trabalha todas as zonas “problemáticas” da face e pescoço, como por exemplo, *facelift*, *lift* ao pescoço, *lipofiling* (aplicação de gordura na face) e blefaroplastia superior e inferior (rejuvenescimento das pálpebras). Geralmente, é necessário apenas um dia de internamento e a recuperação é de duas semanas, podendo depois regressar ao trabalho. No pós-operatório pode haver algum desconforto devido ao edema, mas não é expectável que haja dor. A cicatriz localiza-se à volta da orelha e é pouco visível após os seis meses da cirurgia. Os cuidados de massagem e a atenção à cicatriz são fundamentais para obter um bom resultado”, realça o Dr. David Rasteiro.

## ÁCIDO HIALURÓNICO

Para restituir volume, hidratação e firmeza à face e às mãos, e atenção que este procedimento pode ser utilizado em ambos, os especialistas recorrem ao preenchimento com ácido hialurónico. O Dr. David Rasteiro explica como: *“Habitualmente utilizado nos lábios, maçãs do rosto, olheiras e parte superior da mão, é um procedimento simples e eficaz onde não há marcas associadas nem necessidade de cuidados após a sessão. A duração deste tratamento de preenchimento varia consoante a concentração do ácido hialurónico e pode durar até dois anos.”*



## MESOTERAPIA

Outro método indicado para o rejuvenescimento da face e das mãos é ainda a mesoterapia. *“Esta é uma técnica que injeta um mix de vitaminas, aminoácidos e constituintes essenciais na hidratação da pele ou ácido hialurónico ou mesmo fatores de crescimento através de microagulhas, providenciando um aspeto mais jovem”*, detalha o Dr. David Rasteiro.



## FIOS SUSPENSORES

Tendo como objetivo elevar a face, ao nível do contorno mandibular e pescoço, este procedimento *“é realizado em consulta com anestesia local e dura em média cerca de 45 minutos. Os resultados são imediatos e não deixam cicatrizes e têm uma duração até um ano. Os fios suspensores são uma alternativa a uma cirurgia invasiva e pode retardar a necessidade de uma cirurgia. Por não precisar de cuidados extra no pós-operatório, o procedimento pode ser feito sem necessidade de faltar ao trabalho”*, esclarece o Dr. David Rasteiro.

## ATENÇÃO

No caso de pacientes fumadores que queiram realizar um *lipofiling* é recomendável que não fumem, pelo menos, durante as três a quatro semanas que antecedem o procedimento cirúrgico. Porém, em todos os outros procedimentos, o facto de não fumar ajuda num a recuperação mais rápida.



## FALEMOS AGORA DE PREÇOS

Em relação a valores, os tratamentos de rejuvenescimento facial podem começar nos 250 euros e ir até aos 1000 euros e as cirurgias podem variar entre os 5000 e os 7000 euros, dependendo do caso. De salientar que há consultas de avaliação gratuitas disponíveis no Instituto Português de Cirurgia Plástica, na Av. Fontes Pereira de Melo, em Lisboa. Tel.: 213 150 201.