

# OPÇÕES estéticas

O essencial sobre os procedimentos de cirurgia estética mais procurados, para rosto e corpo, e alternativas não invasivas para quem ainda não está preparado para enfrentar o bisturi ou a cânula.

Texto ISABEL VIDAL

## CIRURGIA ESTÉTICA

### UM ROSTO MAIS JOVEM

Os liftings faciais são a solução cirúrgica para quem procura um rejuvenescimento da face. As técnicas usadas atualmente já não têm nada a ver com os repuxamentos que se faziam antigamente, são muito mais subtis e permitem um resultado natural que não altera a fisionomia. Falámos com cirurgião plástico Christopher Johnsson, da Clínica da Beloura, sobre estes procedimentos.

#### Mini Lifting

É indicado para quem ainda não tem o rosto muito marcado pela idade mas sente que os traços faciais estão mais caídos e lhe dão um ar permanentemente cansado e prematuramente envelhecido. Pode ser feito na zona superior ou inferior do rosto.

“Geralmente não envolve o pescoço, só a face, e as incisões são reduzidas. Demora cerca de 3 horas a realizar, com anestesia local e sedação, ou anestesia geral, e convém passar a primeira noite na clínica”, diz Christopher Johnsson. “No pós-operatório não há dor, apenas uma sensação transitória de pele ‘apertada’. Pode haver algum edema e equimoses, depende da pessoa, mas atualmente temos medicamentos que ajudam a diminuí-los. Passados 15 dias já pode sair à rua sem que se note, e ao fim de uns 3 meses temos o resultado definitivo e imperceptível.” O mini lifting mais comum é o temporal, focado na zona superior do rosto para corrigir o descaimento

dos olhos e sobrancelhas, mas também pode ser feito na zona do maxilar, quando esta começa a descair. Neste caso pode ser inclusivamente feita uma pequena correção do mento (queixo) se for pequeno ou recuado, com uma injeção de gordura ou ácido hialurónico, para equilibrar os traços do maxilar. Custo aproximado: lifting da parte superior do rosto, entre €5000 e €7000; lifting da parte inferior do rosto, entre €6000 e €9000; lifting temporal, entre €3500 e €4500.

#### Lifting Facial Completo

“É o chamado lifting cérvico-facial, que já envolve o pescoço. As incisões são um pouco mais extensas, mas também ficam escondidas e imperceptíveis. É feito com anestesia local e sedação, ou anestesia geral, e pode levar até 5 horas. O pós-operatório é semelhante ao do mini lifting e o tempo até ao resultado final também, mas neste caso só após 2 ou 3 semanas pode sair à rua sem que se note.” O resultado dura uns 10 anos, “depois disso pode-se fazer mais um retoque, mas convém parar por aí. Mas se for fazendo tratamentos de medicina estética pode prolongar a longevidade do lifting.” Custo aproximado: entre €8000 e €11.000.

#### Olhar rejuvenescido

Papos e pele enrugada ou descaída podem ser corrigidos com blefaroplastias. “Há pessoas jovens que têm papos na pálpebra inferior e isso dá-lhes um ar cansado e envelhecido. Geralmente é genético”, >

FOTO: ISTOCK; TODOS OS PREÇOS SÃO DADOS APENAS A TÍTULO INDICATIVO E NÃO VINCULATIVO



diz o Dr. Johnson. “Para remover essas bolsas de gordura fazemos uma incisão pelo lado de dentro da pálpebra, que não deixa cicatriz visível. É um procedimento que se faz em 40 minutos. Nos primeiros dias os olhos ficam um pouco inchados e negros, mas não é doloroso. A gordura pode voltar a acumular-se, mas é um processo lento, pode levar 20 anos ou mais.” Se o problema é a ptose (descaimento) da pálpebra e/ou da sobrancelha, a estratégia será outra e pode envolver várias técnicas. “Há casos em que é a pálpebra que descai, e outros em que há uma ptose da zona lateral da sobrancelha e é isso que causa o excesso de pele na pálpebra superior. Se tirarmos só o excesso de pele da pálpebra e não corrigirmos a sobrancelha, o olho fica estranho e ainda mais ‘fechado’. Um lifting temporal, por exemplo, corrige a ptose da sobrancelha e só isso pode bastar para a pálpebra ficar bem.” Esta cirurgia demora pouco mais de 1 hora no caso das 4 pálpebras, e cerca de 2 horas se for feito também um lifting temporal. “A recuperação é mais rápida do que nos liftings, sem dor, apenas com edema e equimoses passageiras na pálpebra inferior. Custo aproximado: blefaroplastia para remoção de bolsas na pálpebra inferior, entre €2500 e €3000; blefaroplastia das quatro pálpebras, entre €3500 e €4500; blefaroplastia combinada com lifting temporal, entre €5500 e €6500.

### O SEU MELHOR CORPO

Aumento e redução mamária, correção de volumes do abdômen, lipoaspiração de gordura localizada e aumento de glúteos são os procedimentos mais requisitados na cirurgia estética corporal. Falámos com o cirurgião plástico David Rasteiro, da Up Clinic, para saber o essencial sobre cada um deles.

#### Seios maiores

“Há duas opções para o aumento da mama: próteses mamárias, a mais frequente, ou lipofilling, com gordura colhida da paciente, noutra zona, através de uma lipoaspiração, e aplicada na mama. Neste segundo caso, como a gordura vai ser reabsorvida em parte, não só é difícil fazer uma estimativa do volume final que vamos obter, como pode ser necessário repetir o processo passados 6 ou 12 meses.” A duração dos procedimentos varia. “A colocação de próteses demora cerca de 45 minutos a 1 hora e 15 minutos, depende da mama. O lipofilling demora um pouco mais porque envolve 2 passos”, explica David Rasteiro. “Ambas têm uma componente de anestesia local, que se mantém em parte durante 24 horas e isso vai

dar conforto à paciente no pós-operatório, e pode haver também sedação ou uma anestesia geral leve. São cirurgias feitas em ambulatório, há um recobro de 3 ou 4 horas e a paciente sai no próprio dia.” A recuperação não é dolorosa, exceto, eventualmente, na zona da lipoaspiração se for feito o lipofilling, e os resultados em ambos os casos são praticamente imediatos. “Há sempre um edema e, portanto, o volume inicial não é o definitivo, mas ao fim de uns 3 meses começa a estar próximo do que vai ficar. São cerca de 12 meses no total até ao resultado final. A cicatriz é mínima e imperceptível.” Quanto à duração, no caso do lipofilling, “apesar de não haver estudos, os testemunhos apontam para, ao fim de uns 10 anos, ainda haver alguma da gordura que foi enxertada. Em relação às próteses, têm evoluído imenso e os resultados são cada vez mais duradouros, mas não duram para sempre. Uma mulher que as coloque aos 40 anos talvez não tenha de as trocar mais, mas se as colocar aos 20 é possível que tenha de fazer uma troca passados uns anos”. Custo aproximado: entre €4000 e €5000.

#### Seios mais pequenos

“A redução mamária é uma cirurgia que com a indicação correta traz benefícios comprovados cientificamente a nível da postura, coluna, problemas de ombros... As cicatrizes, em forma de T invertido na zona inferior, não são desprezíveis, é verdade, mas tratadas corretamente ficam bem. E a paciente ganha muito em qualidade de vida”, explica David Rasteiro. Não há limite mínimo de idade (desde que esteja diagnosticada a hipertrofia mamária, excesso de volume) e o limite máximo é ditado apenas pela saúde da paciente. O procedimento dura cerca de 3 horas e é feito com o mesmo tipo de anestesia da cirurgia de aumento. “No pós-operatório há pouca ou nenhuma dor, mas há cuidados específicos a ter nas primeiras 4 a 6 semanas para garantir uma boa cicatrizaçã, interna e externa. Ao fim de 3 a 6 meses já temos um resultado estável e as cicatrizes vão ficando menos visíveis com o tempo.” Custo aproximado: cerca de €6000.

#### Seios no sítio

“A mastopexia, reposicionamento da mama, é indicada numa variedade de situações: queda sem excesso de volume, queda com excesso de volume, e até queda com pouco volume, caso em que também colocamos próteses.” A duração do procedimento, tipo de cicatrizes, cuidados pós-operatórios e custos são semelhantes aos da cirurgia de redução mamária.

#### Barriga lisa e redução de volumes

A abdominoplastia e a lipoaspiração (aspiração da

gordura através de uma cânula) são as cirurgias estéticas de corpo mais frequentes. E no caso do abdômen, podem ser mesmo combinadas para garantir um melhor resultado. “Para reduzir volume do abdômen, se a pele tem boa qualidade e tensão, podemos fazer apenas uma lipoaspiração. Atualmente, a tendência é seguir a anatomia que está por baixo, não se retira apenas a gordura, faz-se uma escultura: é a lipoaspiração de alta definição, que nos aproxima dos modelos mais corretos da musculatura abdominal”, explica David Rasteiro. “A lipoaspiração de alta definição, não só no abdômen, mas noutras zonas do corpo, demora um pouco mais em termos operatórios, mas os resultados são melhores.” Se para além do volume abdominal há um excesso de pele (frequente nas mulheres que tiveram filhos e em pessoas que tiveram uma perda drástica de peso após uma situação de obesidade), o procedimento recomendado é a lipo-abdominoplastia, “em que combinamos lipoaspiração, remoção de pele, correção da parede abdominal, sutura dos músculos abdominais que sofreram um afastamento, reposicionamento e reconstrução do umbigo. A cicatriz é tão baixa que a paciente pode voltar a usar biquíni”. Uma abdominoplastia numa pessoa jovem e com pouca gordura levará cerca de 2 horas e meia, mas se envolver uma cirurgia mais extensa será mais demorada. A lipoaspiração pode ser feita nos flancos, coxas, dorso, em quase todas as áreas, com as devidas adaptações. Pode demorar cerca de hora e meia, para uma zona delimitada, ou ser bastante mais demorada se for uma lipoaspiração geral. Em relação ao pós-operatório, “o nível de dor é muito variável de pessoa para pessoa, mas, justamente por causa da dor, a paciente deve ficar internada um ou dois dias após a intervenção, porque o controlo da dor no hospital, por via endovenosa, é muito melhor. E também é mais fácil fazer as atividades de cuidado pessoal naqueles primeiros dias com a ajuda de um profissional de saúde”. O tempo de recuperação depende da área tratada, mas será “entre 3 e 6 meses, embora normalmente ao fim de 3 semanas já possa retomar algumas atividades.” Há também alguns cuidados a ter para garantir um bom resultado, como massagens específicas e drenagens, que serão indicados pelo cirurgião. Custo aproximado: A partir de €2500 a €3000, conforme a zona a tratar, para uma lipoaspiração localizada. Uma lipoaspiração geral, ou que envolva uma componente cirúrgica, será muito mais onerosa.

#### Glúteos mais volumosos

Talvez por influência das redes sociais, o aumento do volume dos glúteos é uma tendência e um procedimento cirúrgico muito procurado atualmente. “As alternativas para aumentar o volume nesta área são o lipofilling (preenchimento com gordura da própria paciente), o ácido hialurónico e as próteses”, explica David Rasteiro. “Conseguimos bons resultados com todos, mas o mais estável é o lipofilling, que tem uma vantagem adicional: um dos sítios de onde retiramos a gordura que vamos injetar nos glúteos são os flancos, que assim ficam mais estreitos e, por contraste, o volume dos glúteos é ainda mais realçado. Aliás, mesmo quando colocamos próteses, por vezes fazemos também uma pequena lipoaspiração nos flancos, para criar esse efeito.”

Uma mulher que não tenha gordura que se possa retirar, terá obrigatoriamente de colocar próteses ou ácido hialurónico. “É uma cirurgia bastante rápida, demora cerca de 1 hora a realizar, um pouco mais se for lipofilling porque engloba a lipoaspiração. Mas o tempo de recuperação pós-operatória é longo, porque se trata dos nossos músculos mais fortes e nos sentamos sobre eles. Há também alguma dor e desconforto, sobretudo na primeira noite em que se tem de dormir obrigatoriamente de barriga para baixo.” Os resultados são imediatamente visíveis, mas há que ter em conta o edema, que nos primeiros tempos vai tornar a zona mais volumosa. Os resultados duram vários anos, com uma duração maior para a gordura (esta vai diminuindo com o tempo mas a quantidade injetada já tem em conta essa perda) e as próteses. Custo aproximado: entre €5000 e €6000.

#### ALTERNATIVAS NÃO INVASIVAS

Para quem prefere uma alternativa de rejuvenescimento do rosto ou remodelação do corpo sem recurso a cirurgia, a medicina estética propõe vários tratamentos, que são também uma boa forma de manter e prolongar os resultados dos procedimentos cirúrgicos. Apesar de não terem resultados tão substanciais como os obtidos com um lifting ou uma lipoaspiração, por exemplo, fazem uma diferença notória. “O segredo é a continuidade com que se fazem”, explicou-nos João Lima Gabriel, médico estético e coordenador médico da Corporación Dermoestética, que falou connosco sobre os procedimentos não invasivos mais procurados e eficazes. “Num procedimento cirúrgico, uma vez realizado, os resultados mantêm-se vários anos. Os tratamentos não cirúrgicos têm de ser feitos repetidamente, com a periodicidade recomendada em cada caso, para que os resultados se mantenham ao longo do tempo.” ➤

#### ESCOLHER O MÉDICO

O passa-palavra é a melhor forma de encontrar um cirurgião. Certifique-se de que há empatia entre si e o médico: se não a sentir, procure outro médico porque a confiança é fundamental. E certifique-se de que ele esclarece todas as suas dúvidas e eventuais receios.

## ROSTO

### Rejuvenescimento

Quando há uma indefinição da zona de transição entre a face e o pescoço, como flacidez, papada ou duplo queixo, o primeiro passo é avaliar as causas. “Por exemplo, se for só uma questão de flacidez, há vários tratamentos que podemos fazer para melhorar a tensão da pele”, diz João Lima Gabriel. “Podem ser injetáveis, como o ácido hialurónico ou produtos que vão estimular o colagénio. Podemos também combiná-los com tratamentos de energia, como o laser (não ablativo, menos rápido a atuar, mas que permite que a pessoa volte logo às suas atividades), o HIFU (ultrassons localizados de alta frequência) ou radiofrequência. O HIFU é muito eficaz quando já há também um descolamento dos tecidos, porque cria pontos de regeneração na zona de ligação entre a pele e o músculo.” Nos casos em que essa indefinição se deve a uma mandíbula menos marcada ou um queixo mais pequeno ou recuado, os preenchimentos podem dar a ilusão de uma mandíbula mais equilibrada e um queixo menos ‘descaído’. “Outro tratamento que fazemos com grande sucesso é a aplicação de micro-ondas, quando o excesso de volume na zona do mento e o duplo queixo se deve a gordura acumulada.”

Para a área dos olhos, “uma das mais complicadas para tratar de forma não cirúrgica”, a toxina botulínica é uma boa opção. “Permite dar uma maior ‘abertura’ a esta zona, suavizar o ar sisudo e cansado que envelhece. Outra excelente opção para esta zona é o preenchimento com ácido hialurónico, sobretudo a nível da sobrancelha se já se notar uma queda significativa, e nas olheiras mais fundas e marcadas.” Se já houver uma prega na pele, seja na pálpebra superior ou inferior, João Lima Gabriel recomenda um tratamento com Jett Plasma, com gás ionizado. Realizado com anestesia local, este tratamento “cria pontinhos de queimadura controlada que depois vai permitir a regeneração da pele”.

Os preenchimentos são indolores (nos casos em que há uma sensibilidade especial pode ser aplicada uma pomada anestésica) e não deixam marcas, por isso pode-se retomar logo a seguir a vida normal. Nos tratamentos com ultrassons e micro-ondas também não há dor. A duração dos resultados dos preenchimentos é variável, mas ronda os 6 meses a um ano, devendo ser refeitos periodicamente para que se mantenham.

A periodicidade e duração de cada um destes tratamentos, e a sua eventual combinação, têm de ser avaliadas caso a caso. Custo aproximado por sessão:

injeções de ácido hialurónico €350, injeções de estimulador de colagénio €450, HIFU €1200, radiofrequência €150, laser €500, Jet-Plasma €350.

## CORPO

### Redução da gordura

“Neste caso, tal como acontece a nível cirúrgico, temos de começar por avaliar se estamos perante uma situação de excesso de peso ou apenas de gordura localizada”, explica João Lima Gabriel. Se houver excesso de peso, é recomendada uma consulta de nutrição para elaborar um plano alimentar para o reduzir, e só depois é estabelecido o melhor protocolo de tratamentos para eliminação de alguma eventual gordura localizada que não tenha desaparecido. “Porque se a pessoa não perder primeiro o excesso de peso generalizado, o resultado do que quer que façamos nunca será satisfatório.”

Para a gordura localizada na zona abdominal, o médico recomenda o tratamento com EMsculpt, um aparelho que usa energia eletromagnética para induzir 20 mil contrações musculares em 30 minutos. “Criamos músculo, tonificamos e reduzimos gordura. O resultado dependerá sempre da reação corporal de cada pessoa e das zonas que estamos a tratar, e não é imediato”, adverte o médico. “Mas conseguimos uma redução de gordura, na zona abdominal e flancos, na ordem dos 20%. A redução do volume é difusa e vai acontecendo gradualmente, até atingir o máximo ao fim de 3 meses.” Para outras zonas, a recomendação pode variar conforme as especificidades de cada caso. “Um tratamento que temos feito com grande sucesso é a aplicação de micro-ondas, de uma forma diferente da que usamos no rosto, mais adaptada ao corpo. E temos ainda tratamentos injetáveis, que vão dissolver a gordura localmente.” Também neste caso a periodicidade e duração dos tratamentos, e a sua eventual combinação, são avaliadas caso a caso. Custo aproximado por sessão: Micro-ondas €400, EMsculpt €500.

### Glúteos mais definidos

“Nesta área recomendamos o EMsculpt para um efeito lifting, de ‘levantamento’ do glúteo, mas os resultados dependem obviamente da capacidade muscular de cada pessoa. Estamos a tonificar, a rejuvenescer, mas não estamos a acrescentar volume. Então, para obviar a essa limitação, podemos conjugar este tratamento com um preenchimento com ácido hialurónico e/ou um bio-estimulador de colagénio que vão dar mais volume, ou com rádio frequência ou ondas acústicas para uma ação refirmante. E ao mesmo tempo também estaremos a agir sobre a celulite, que é um problema frequente nesta área.” Nenhum destes tratamentos é doloroso, embora o EMsculpt seja um pouco estranho e desconfortável por causa das contrações musculares. Custo aproximado: conforme já indicado acima. **A**