

Best HOME

by  **JOAL
TEITELBAUM**
ESCRITOR DE ENGENHARIA



HISTÓRIA

Santos-Dumont: um admirável precursor

ANITA GREEN HOMES

Morar bem é da sua natureza

ENTREVISTA

Gil Giardelli: A vida ao lado de um robô social

SAÚDE

Prevenção é sinônimo de rejuvenescimento

Prevenção é sinônimo de rejuvenescimento



Fazer *skincare* desde cedo vai repercutir em uma pele mais saudável no futuro. Basicamente, é a higienização adequada da pele, além do uso de hidratante e filtro solar.

Da união das palavras em inglês *prevention* (prevenção) e *rejuvenation* (rejuvenescimento), a medicina criou um outro termo: o *prejuvenation*. A nova expressão nada mais é do que uma antecipação aos processos de doenças e de mudanças no corpo humano que podem ocorrer com o avanço da idade, estimulando cuidados com a saúde desde cedo.

"Temos visto, cada vez mais, 'prevenção' como a palavra da vez, do futuro. Antigamente, as pessoas iam ao médico quando estavam em algum processo de doença. E aí, logicamente, a capacidade de o médico e a medicina oferecerem resultados espetaculares é menor do que se a pessoa estiver em um estágio anterior", comenta o coordenador do Departamento de Dermatologia Geriátrica da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), Luiz Gameiro.

Ele explica que, atualmente, tem-se uma medicina mais personalizada. "Se você tiver dor de cabeça, fará um exame específico para ver qual é a melhor forma de tratá-la, e não tomar dipirona, como todo mundo, já que uns respondem, outros, não", afirma Gameiro. Segundo o médico, o *prejuvenation* é prevenir antes o processo do envelhecimento e de ter que fazer tratamento de rejuvenescimento.

DERMATOLOGIA VAI MUITO ALÉM DA ESTÉTICA

Investimentos em tecnologia objetivando não somente melhoria estética e beleza, mas também o bem-estar do paciente, é uma das tendências da dermatologia. Doris Hexsel, presidente da *International Society for Dermatologic Surgery* (ISDS), destaca que a especialidade médica sempre teve a vocação de prevenir o envelhecimento da pele por meio de orientações à população, como o uso de filtro solar. "A pele é o nosso maior órgão, uma verdadeira roupa que não conseguimos trocar durante a vida e que irá envelhecer como um tecido", frisa.

Com o avanço da ciência e da tecnologia, novos tratamentos foram surgindo, usando como instrumentos equipamentos de última geração. "Se compararmos com antigamente, ou o paciente passava um creme ou ia para uma cirurgia plástica", recorda a médica, que é a investigadora principal do Centro Brasileiro de Estudos em Dermatologia. Exemplo disso é o equipamento *Body Studio ATBM Master Fotofinder*™, considerado o mais moderno do mundo, que usa inteligência artificial para diagnóstico precoce de câncer de pele e para identificar e acompanhar a evolução de lesões melanocíticas (nevos, pintas), sendo especialmente indica-

do em pacientes com história pessoal ou familiar de câncer da pele. "É um investimento alto na saúde, na prevenção do câncer de pele, no diagnóstico precoce", sublinha Doris.

Outra novidade é o *Tixel*™, com ponteira ocular, que trata com precisão e segurança a pele das pálpebras, melhorando rugas finas e flacidez da pele e otimizando os tratamentos com toxina botulínica nessa área. "Tratamentos sucessivos permitem adiar procedimentos mais invasivos, como é o caso da blefaroplastia", avisa a médica. Há também o *T Sculptor*™, uma terapia muscular por campo de ondas eletromagnéticas (OEM), promovendo contrações musculares supramáximas, ou seja, contrações em número muito além daqueles produzidos voluntariamente, servindo para estimular músculos específicos do corpo, como é o caso do abdômen e glúteos.

Quem desejar eliminar manchas na pele pode utilizar o *Laser PicoLO*™, um laser Nd:YAG de última geração com emissão de pulso em picossegundos, multifuncional. Dóris conta que ele foi projetado para tratar com eficiência diversos tipos de pigmentações, como melasmas, manchas senis e remoção de tatuagens. "É também um laser muito eficiente para a remodelação dérmica do colágeno e rejuvenescimento da pele", avalia.

A INFLUÊNCIA EXTERNA E INTERNA

No caso da pele, prevenção nem sempre é somente em relação a procedimentos estéticos, mas também é voltada à consciência do que é saudável. O coordenador do Departamento de Dermatologia Geriátrica da Sociedade Brasileira de Dermatologia explica que 90% do envelhecimento da pele, do ponto de vista cutâneo, são provocados por fatores extrínsecos (externos). O restante, por influência intrínseca, que é aquela do próprio indivíduo, da genética.

"O envelhecimento é perda de colágeno, a proteína mais abundante do corpo humano, que está em grande quantidade na pele. Quando tomamos sol, fumamos ou nos expomos à poluição, aceleramos a degradação de colágeno", explica Gameiro. Ele conta que, ao acompanhar pessoas que estão envelhecendo e examinar idosos, percebe que a pele submetida ao sol é muito mais envelhecida do que a não exposta. "Isso é nítido quando examinamos o abdômen de uma senhora que trabalhou na lavoura, pois, como ela estava com roupa, não recebia sol naquela região do corpo", avalia Gameiro.



A presidente da International Society for Dermatologic Surgery (ISDS), Doris Hexsel, sublinha que os modernos lasers e as aplicações de toxina botulínica são procedimentos *prejuvenation*, pois retardam a necessidade de procedimentos corretivos mais invasivos.



O termo "*skincare*" vem sendo amplamente usado para se referir à rotina de cuidados com a pele.

No plano cosmético, a presidente da ISDS informa que os modernos lasers e as aplicações de toxina botulínica são procedimentos *prejuvenation*, pois impedem a formação de rugas dinâmicas da face e a descida natural da pálpebra e sobrancelhas. "Essa ação retarda a necessidade de procedimentos corretivos mais invasivos", complementa Doris.

SKINCARE TAMBÉM É PREJUVENATION

O termo "*skincare*" é a tradução literal do inglês de "cuidados com a pele", que vem sendo amplamente usado no Brasil e em outros países para se referir ao cuidado diário com a pele.

"Sabemos que fazer *skincare* desde cedo vai repercutir em uma pele mais saudável no futuro. Basicamente, é a higienização adequada da pele, além do uso de hidratante e filtro solar", detalha Gameiro. Ele reforça que essa rotina se refletirá em melhora do viço e do brilho em longo prazo. "Está se fazendo um *prejuvenation* do ponto de vista domiciliar", comenta.

PILATES E ROLFING NA MIRA DAS ATUAIS E FUTURAS GERAÇÕES

O nosso corpo é uma máquina, e ela precisa ser usada. Se não for utilizada, as consequências virão mais cedo. O alerta é do diretor na América do Sul do Centro de Certificação Internacional Romana's Pilates, Rodrigo Mayer. Ele explica que o pilates pode funcionar como complemento de atividade física ou ser o próprio

O LIMIAR ENTRE O BELO E O EXAGERADO

A presidente da *International Society for Dermatologic Surgery* (ISDS) lembra que, no Brasil, há a cultura de exposição do corpo por ser um país tropical. "O cuidado com a aparência é uma questão de saúde emocional. Certa vez, em uma palestra, um empresário me disse que precisávamos rejuvenescer porque, quando começamos a aparentar ser mais velhos, as pessoas acham que não somos mais úteis para a empresa", confidenciou.

Doris adverte, no entanto, sobre os abusos cometidos nessa grande oferta de tratamentos para rejuvenescimento. "O problema é que as pessoas parecem querer mostrar que fizeram um procedimento. O bonito do rejuvenescimento é poder manter a identidade da pessoa, deixá-la mais bonita sem que ela perca as suas características", avalia a médica.

Já Gameiro aponta que há o padrão de beleza dos nagenários, tendo como exemplo a atriz brasileira Fernanda Montenegro. "Ela envelheceu, mas não mudou a característica dela, a feição. Se fez algum procedimento, foi mais delicado, discreto, para atenuar algo que estava muito à vista", pondera.

PEQUENOS HÁBITOS QUE SÃO PREJUVENATION

A nova expressão pode soar um pouco estranha para a população em geral, ou remeter a algum tratamento médico mais complexo. No entanto, simples atitudes como o uso de camisetas com filtro UV em crianças, na praia ou na piscina, já são ações de *prejuvenation*. "Em primeiro lugar, já está se prevenindo o envelhecimento da pele, porque se está bloqueando a radiação ultravioleta, principalmente a ultravioleta A, que causa o envelhecimento", salienta Gameiro.

Um segundo ponto sobre o qual ele chama a atenção é o fato de que se está afastando o risco de um melanoma (tipo mais grave de câncer de pele), diretamente relacionado à exposição solar intensa e ocasional. "Queimaduras de sol na infância e na adolescência dobram o risco de melanomas. Cinco queimaduras (estatística da Fundação de Câncer de Pele Americana) dobram o risco na idade adulta, pois aquele prejuízo intenso, agudo e esporádico pode gerar danos no DNA e repercutir como melanoma no futuro", alerta o especialista.




MIRUZÁ
ENGENHARIA | DEMOLIÇÕES
TERRAPLENAGEM




DEMOLIÇÕES | TERRAPLENAGEM
EQUIPAMENTOS PARA ATENDIMENTO
AO CANTEIRO DE OBRAS



No rolfing, o toque, o movimento e o resgate da conexão do corpo com a mente trazem mais organização das estruturas corporais e fluidez nos movimentos e na vida.

exercício na prevenção de doenças. "Antes que se torne um problema, inicia-se um trabalho preventivo e de preparação para um envelhecimento com mais qualidade", detalha Mayer, que é fisioterapeuta e estudou com Romana Kryzanowska, escolhida pessoalmente por Joseph Pilates como sua sucessora.

Além dos efeitos tradicionais da atividade física, fisiológicos e posturais, Mayer reforça que fazer pilates é muito seguro. "É possível adaptar a prática para alguém que tenha uma doença degenerativa, uma artrite ou uma artrose, e até para quem é atleta", diz. Como exemplo, ele menciona pessoas nem tão jovens, mas que jogam tênis e complementam o esporte com pilates. "É uma maneira de se prepararem melhor para a atividade, pois, em uma aula, fazem mais de 40 exercícios, o que irá estimular várias áreas do corpo", relata o profissional.

De acordo com ele, a modalidade tem objetivos variados, mas o bem-estar é o principal deles. "É um método muito seguro, se bem aplicado; tem uma rotina que é desenvolvida de acordo com a intensidade e a habilidade da pessoa", afirma o instrutor. Ele comemora a condição de alunos que, por meio do pilates e de caminhadas, passaram de um estágio de osteopenia (redução da massa óssea) para uma situação de densidade normal.

As percepções que uma pessoa tem do seu corpo e de que forma ela utiliza essa relação são trabalhadas no rolfing, método que auxilia na fluência de movimento e equilíbrio por meio da liberação da fásia (estrutura em rede que permeia todos os ossos, músculos, nervos e órgãos). A fisioterapeuta Silvana

Azevedo explica que o rolfing é um tratamento que ajuda as pessoas a encontrarem a melhor forma de uso do seu corpo. "Fazemos uma leitura corporal, inicialmente, e, a partir disso, vamos dando suporte por meio de várias ferramentas, como o toque e o movimento, trazendo para o indivíduo a consciência do seu corpo", esclarece a profissional.

Ela acrescenta que o método não foca exclusivamente na dor, mas busca entender como ela se construiu. "É um trabalho que permite à pessoa se perceber, reconhecer os seus padrões. Por meio do toque, pode-se soltar as estruturas e dar suporte para que sejam exploradas possibilidades de como ela pode se colocar e ter a sensação se é bom ou não", informa.

Silvana complementa que, no caso do envelhecimento, o rolfing procura estimular e incrementar a percepção do ambiente. "A pessoa tímida, por exemplo, apresenta comportamento com um olhar focado, captando muito pouco do panorâmico em volta dela e tendo uma postura mais enstimesmada. Então, antes de tentarmos endireitar a coluna dela, vamos ajudá-la a perceber o espaço em volta, o que fará com que o sistema se abra e vá na direção do entorno", especifica.

A fisioterapeuta frisa ainda que, se um corpo é rígido, é difícil viver bem fluidamente ou ter um comportamento mais relaxado. "Costumamos dizer que o rolfing é um processo. É um trabalho amplo, e as pessoas costumam relatar muita leveza, o que acaba extrapolando a questão física e abarcando também questões emocionais", resume. 🌱

PRECISANDO DE UMA MÃOZINHA?

Com a Ohtel o trabalho do Gestor de Condomínio fica muito mais fácil. O App da Ohtel reúne as principais ferramentas de gestão em um só lugar: liberação de visitantes, controle de manutenções, recebimento de encomendas e muito mais.

Vai sobrar mão até pro cafezinho 😊



Gestão condominial com serviços hoteleiros. **Transforme o seu condomínio em um Ohtel.**

ohtelcondominios.com.br

Ohtel CONDOMÍNIOS INTELIGENTES

