

Dr. Luís Henrique Mihara
CRM 100394
Diretor Técnico da Clínica Fundamental

Check up médico para o verão. Corpo bonito e pele saudável!

O fim do inverno começa a temporada de tratamento corporal das clínicas estéticas, agora é a hora de cuidar do corpo para deixar bonito para o verão. Corrigir pequenos sinais inestéticos, como a gordura localizada, celulite, flacidez e estrias da pele.

A característica do inverno é o clima seco, e por isso a pele também fica mais ressecada e aparentemente descuidada, mas é também um dos melhores períodos para cuidar do rosto, agora que esta iniciando a primavera é hora de cuidar do corpo para o verão.

Vejamos o que podemos fazer para começar:

A prevenção:

1. **Estrias:** procure hidratar adequadamente a pele e todo organismo: consuma mais água. O recomendado é que se beba de 2 a 3 litros diariamente. Em gestantes e adolescentes, que tem estiramento acelerado da pele, óleos e hidratantes corporais devem ser aplicados periodicamente no decorrer do dia.

2. **Gordura localizada ou sobrepeso:** Para esclarecer, fique atento no IMC, índice de massa corporal. Para dizer que você tem gordura localizada seu IMC deve estar na faixa de normalidade. Caso seu IMC seja maior, é melhor começar dietas e exercícios físicos, de preferência com acompanhamento de educador físico, médico e nutricionista.

3. **Flacidez:** O efeito sanfona: perdas e ganhos de peso, favorece muito a flacidez da pele, além disso, dietas restritivas podem causar perda de proteínas, que são essenciais para a manutenção da pele. Portanto a melhor prevenção de flacidez é o controle de peso. Outra dica é sempre usar protetor solar e reaplicar a cada 3 horas.

Para tratar:

1. **Redução de peso e gordura localizada:** dieta orientada e atividade física programada por médico, nutricionista e educador físico; intradermoterapia para redução de gordura localizada.

2. **Tratamento para celulite:** orientação alimentar, massagens de drenagem linfática para todos os graus; Intradermoterapia para casos mais leves, e subcisão para casos mais avançados.

- 3. Cuidados com a pele:** hidratação profunda com cremes, controle de manchas e cicatrizes com laser, revitalização e renovação celular com Luz Intensa Pulsada.
- 4. Tratamentos contra flacidez:** intradermoterapia para flacidez, Laser de CO2 fracionado, Luz Intensa Pulsada, alimentação adequada.
- 5. Tratamento de estrias:** peeling com ácidos, subcisão e laser de Co2 fracionado.
- 6. Depilação:** a laser, Luz Intensa Pulsada.
- 7. Microvasinhos:** Laser e Luz Intensa Pulsada.

Comece o quanto antes seu tratamento. Deixar para mais tarde pode não dar tempo. E você vai acabar recorrendo ao modismo de sempre e certamente, com menos segurança. Profissionais sérios poderão orientar corretamente o melhor programa para deixar seu corpo bonito. Valorize antes de tudo sua saúde.