



COMO ENVELHECER BEM

- Tenha hábitos alimentares saudáveis,
- Pratique atividades físicas regularmente,
- Faça acompanhamento médico periódico para o diagnóstico precoce e o tratamento adequado dos eventuais agravos à saúde,
- Tenha momentos de descanso e lazer apropriados,
- Cultive bons pensamentos e mantenha a mente estimulada, ativa e produtiva.

Fonte: SBBG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia)

gumas pessoas têm mais medo de ficar com a aparência envelhecida, outras, de adquirirem doenças e outras têm medo da morte em si mesma”, afirmou Luciana. “É preciso entender que a morte é natural e fecha o ciclo da vida”.

“Sob a ótica do indivíduo, este processo não é imutável e, pelo contrário, desde as fases mais tenras de nossas vidas, medidas preventivas podem ter forte impacto na forma como envelheceremos e, vale lembrar, nunca é tarde para instituímos tais mudanças”, escreveu Mosci.

ADEUS RUGAS.

Enquanto pesquisadores não encontram a fonte da juventude, tratamentos e novidades voltadas à terceira idade têm feito sucesso no mercado. A dermatologia foi pioneira no uso de preenchedores, toxina botulínica, laser, radiofrequência e tantos outros tratamentos faciais. Hoje, ela é feita também por outros profissionais.

“A medicina está sempre evoluindo e se aperfeiçoando. Surgem novas técnicas, novos medicamentos e produtos e, com isso, opções de tratamento. Por isso, a medicina vem se reinventando. Antigamente, servia apenas para tratar doenças. Hoje, tem também por objetivo a prevenção e é responsável por melhorar a qualidade de vida que passa pela estética”, afirmou a médica Dirlene Melo de Palmeira Roth, cirurgiã dermatologista da clínica Citera.

Recentemente, harmonização facial, que busca restabelecer proporções da face de maneira individualizada e suavizar e prevenir sinais de envelhecimento, caiu nas graças do povo.

“Ela restabelece curvas e contornos da face, trazendo sensualidade, ao mesmos

tempo em que rejuvenesce sem mudar as características individuais. É minimamente invasivo, tem efeito imediato na maioria das vezes, então não é preciso se afastar das atividades diárias e os procedimentos são reversíveis, feito com materiais absorvíveis”, ressaltou a dentista Tereza Scardua, do Instituto Tereza Scardua.

Seu efeito dura 10 a 18 meses, dependendo do preenchedor utilizado.

Mas, mais do que retardar os efeitos físicos do envelhecimento, ela é usada para trazer simetria ao rosto - ainda que jovem. Artistas com Gretchen, Joelma, Kelly K, o humorista Carlinhos Maia e o DJ Alok são alguns dos resultados mais compartilhados nas redes sociais.

“Com a técnica é possível construir um sorriso novo, corrigir assimetrias, tratar e prevenir os sinais de envelhecimento, conquistar lábios mais grossos, maçã do rosto desenhada, mandíbula definida, queixo maior, corrigir imperfeições do nariz, amenizar olheiras, diminuir a papada e afinar o rosto”, afirmou a cirurgiã dentista Tássia Orlando.

Mas é preciso estar atento antes de fazer o procedimento. “O nosso rosto é a janela da nossa alma para o mundo. Seria prudente colocar essa janela nas mãos de um profissional que não seja devidamente qualificado? É importante sempre buscar um profissional reconhecidamente especializado”, alertou a dermatologista Dirlene.

Ainda segundo ela, o limite para a realização desses procedimentos é o bem-estar do paciente. “Cada organismo precisa ser investigado com cuidado antes de qualquer procedimento. O limite é a saúde. Esta não pode ser prejudicada”, concluiu. ■

ELES FIZERAM HARMONIZAÇÃO:



Gretchen



Joelma



Alok



Kelly Key