

## 1- A Síndrome de Desarmonia Corporal

**Autor: Prof. Dr. Miguel Francischelli Neto**

Mestre e Doutor em Cirurgia Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas  
Chefe do Serviço e Coordenador do Programa de Residência Médica em Cirurgia Vascular do  
Hospital de Ensino da ISCML

Clínica Naturale Unidade I - Avenida Moema , 87 , cj 51-52, Moema , São Paulo F: 50511075 (11)

Clínica Naturale Unidade II - Avenida Antonio Ometto 525 , Limeira , São Paulo F: 34538490  
(19)

[clinic@naturale.med.br](mailto:clinic@naturale.med.br)

[www.naturale.med.br](http://www.naturale.med.br)

copyright do autor 2002 -2006

Proibido reproduções sem autorização

### a- Definição

Existe um conjunto de alterações que afetam a estética corporal, que chamamos de “Síndrome de Desarmonia Corporal” – SDC. Estas alterações foram descritas pela primeira vez pelo Prof. Dr. Miguel Francischelli Neto da Clínica Naturale, com base em suas pesquisas sobre estética humana.

Esta Síndrome se caracteriza pela presença de Celulite, Alterações da Gordura Corporal e Alterações Musculares que aparecem frequentemente associadas.

A Síndrome de Desarmonia Corporal

Celulite

Alterações da Gordura Corporal

Excesso de Peso

Excesso de Gordura na Composição Corporal

Gordura Localizada

Gordura Regionalizada

Alterações Musculares

Flacidez Muscular

Perda de Massa Muscular

Assim toda a composição corporal, que é realmente o que determina a forma corporal , deve ser considerada na manutenção e recuperação da Harmonia Corporal .

A Celulite, as Alterações Musculares (Tônus e Massa) e as Alterações da Gordura Corporal ( excesso de peso, excesso de gordura, gordura localizada e gordura regionalizada) têm um papel na Desarmonia Corporal, com intensidades diversas para cada paciente e devem ser juntas tratadas, mas de uma maneira personalizada, com um programa de tratamento desenhado para cada paciente. Nestes escritos vamos discutir as causas da SDC e as bases de seu tratamento.

### b- Os Componentes da Síndrome de Desarmonia Corporal

#### b1 - Celulite

A Celulite, cujo nome médico é Hidrolipodistrofia, não é só excesso de gordura, é uma gordura alterada, que tem edema (água), e que sofre a influência dos hormônios femininos, mesmo normais. É uma das maiores queixas dos pacientes que procuram nossa Clínica para recuperação da forma corporal. Suas causas são multifatoriais.

#### b2- Alterações da Gordura Corporal

O excesso de gordura pode se manifestar de 4 formas, isoladamente ou associadas:

1- **Excesso de peso:** o paciente tem peso acima do normal que se reflete de maneira diferente dependendo da quantidade de músculo que o paciente tem. Ele pode ter excesso de peso e de gordura com massa muscular normal ou aumentada, ou excesso de peso e de gordura, com massa muscular diminuída, que é a pior situação possível.

2- **Excesso de Gordura na Composição Corporal:** o paciente tem uma proporção de gordura maior, quando comparado com os tecidos magros (músculos, órgãos e ossos) , isto pode ocorrer com ou sem excesso de peso. Portanto, mesmo pacientes magras, podem ter excesso de gordura na composição, com as alterações estéticas disso decorrentes e seriam as chamadas "magras / gordas".

3- **Gordura Regionalizada:** é a gordura que se deposita preferencialmente na região do quadril e da coxa, nas mulheres. Pode ocorrer em pessoas com excesso de peso, com peso normal, com peso baixo, e até mesmo em atletas, com pouca gordura no corpo (o que ocorre, é que o pouco de gordura que existe se encontra em um determinado lugar, na mulher geralmente no quadril e coxa). É diferente da Gordura Localizada porque não se caracteriza por uma projeção, é uma gordura distribuída homogeneamente.

4- **Gordura Localizada:** A Gordura Localizada, é uma projeção de gordura em um determinado local, por exemplo, nos culotes, ou na barriga. Não se deve confundir a gordura localizada com as outras formas de excesso de gordura. (excesso de peso, excesso de gordura na composição corporal, gordura regionalizada)

### **b3-Alterações Musculares**

O que dá forma ao corpo, não é a gordura, é o músculo.

Na Síndrome de Desarmonia Corporal os músculos podem estar alterados de duas formas

1- **Diminuição da Massa Muscular:** existe uma pequena quantidade de músculos

2- **Atonia:** o músculo está presente em boa quantidade, mas está flácido.

### **c - O Tratamento Combinado da Síndrome de Desarmonia Corporal - O que fazer????**

Existe uma grande oferta de tratamentos disponíveis e oferecidos para a correção das alterações estéticas corporais. Em um primeiro momento o paciente se sente perdido entre tantas opções divulgadas na mídia. O melhor é uma dieta ou são os exercícios? É uma lipoaspiração ou a aplicação de lipolíticos? Qual o exercício? Qual a dieta? Qual aparelho é melhor, Endermologia? Estimulação russa? E a primeira pergunta que se faz é: O que fazer? Como fazer?

Como as alterações da Síndrome de Desarmonia Corporal são diversas, o tratamento também deve ser direcionado para cada uma das alterações. Assim é que realizamos um tratamento combinado onde a maioria dos métodos pode ser utilizada, mas de uma maneira personalizada para cada paciente. No capítulo de tratamento discutiremos com mais detalhes cada um dos métodos e a sua indicação, mas na tabela abaixo podemos encontrar um resumo das alterações da Síndrome de Desarmonia Corporal e os tratamentos que fazem parte do programa Corpore Naturele.

A Síndrome de Desarmonia Corporal	
Alteração	Tratamento
<b>Celulite</b>	
Celulite estágios I, II, III, IV	Correção Alimentar Exercícios aeróbicos Aplicação local de medicamentos Drenagem linfática  <b>Tratamentos Complementares</b>  Ultra-som – Hidrolipoclasia Ultra-sônica Eletrolipoforese, Endermologia
Depressões de Celulite	Lipoescultura e subcisão
<b>Alterações da Gordura Corporal</b>	
Excesso de Peso	Correção alimentar

	Exercícios aeróbicos
Excesso de Gordura na Composição Corporal	Correção alimentar Aplicação Local de Medicamentos Exercícios aeróbicos
Gordura Localizada	Lipoaspiração Vibroliipoaspiração Lipolight Laserlipólise Lipoescultura
Gordura Regionalizada	Correção alimentar Aplicação de lipolíticos Hidrolipoclasia ultra-sônica Exercícios aeróbicos
<b>Alterações Musculares</b>	
Flacidez Muscular	Exercícios anaeróbicos Exercícios aeróbicos Eletrestimulação muscular Corrente russa
Perda de Massa Muscular	Exercícios anaeróbicos Exercícios aeróbicos Alimentação hiperproteica

## 2- A Celulite

O ano era 1639, quando Peter Paul Rubens pintou o que era o ideal da beleza feminina na época, as Três Graças. Mulheres com excesso de peso com nítida presença de Celulite, que só o realismo, característica do período Barroco nas artes permitiu mostrar. O ideal de beleza no início do terceiro milênio, no entanto mudou e muito. A presença de tecido adiposo é pouco aceita e as irregularidades deste tecido, a Celulite, é o pavor das mulheres modernas. A Celulite, no entanto, o grande vilão da beleza feminina, está presente em 80% das mulheres ocidentais. Cada vez aparece mais cedo, atingindo mesmo jovens e adolescentes e não respeitando até as mulheres magras. Os fotógrafos modernos e diretores de cinema, sucedâneos dos antigos pintores realistas, não têm o mesmo ideal estético de Rubens e caracterizam a beleza feminina de hoje em tipos magros, atléticos e sem Celulite.

### a- O que é a Celulite?

A Celulite se manifesta no tecido gorduroso que se encontra embaixo da pele. Em todo o corpo existe esta camada. A quantidade normal de tecido gorduroso no corpo é de mais ou menos 20% do peso do indivíduo. Quando ocorre aumento da quantidade do tecido gorduroso, passam a ocorrer alterações, com a compressão de vasos e projeção deste tecido para a pele, ocasionando as alterações conhecidas como Celulite. Entretanto, a Celulite não é apenas aumento do tecido gorduroso, porque senão ela existiria em homens gordos, o que não acontece. É, na verdade, uma soma de alterações, decorrentes sim do aumento de gordura, mas aonde vários fatores têm ação: como hormônios, alimentação, vida sedentária, circulação, tendência genética, tipo físico e outros.

### b-Estágios da Celulite

A Celulite se apresenta em quatro estágios de evolução. Enquanto mostramos o que acontece em cada estágio aproveitaremos para falar sobre os mecanismos de formação de Celulite.

#### b1- Condição Normal

Na condição normal o tecido gorduroso é ricamente irrigado, as células gordurosas são de tamanho e formas normais. Os vasos são eficientes e tem formato normal. Não existe edema e a Termografia (um exame que demonstra o grau de Celulite) é normal.

#### b2-Estágio 1

Acontece um aumento de volume das células do tecido gorduroso na região afetada ocasionado por acúmulo de gordura dentro da célula. Não existe alteração circulatória e dos tecidos de

sustentação, apenas uma discreta dilatação das pequenas veias do tecido gorduroso. Não há sinais visíveis na pele e nem dor. Na Termografia pode aparecer o aspecto chamado “Moucheté” que representa aumento de temperatura provocada por edema e hiperpermeabilidade dos capilares sanguíneos.

### **b3- Estágio 2**

As células gordurosas ficam um pouco mais cheias de gordura, e as que ficam na parte mais profunda começam a sofrer o mesmo processo. Já aparece um certo grau de fibrose, que se piorar, começa a formar micronódulos na fase seguinte. O aumento do volume das células provoca alteração circulatória por provocar a compressão das microveias e vasos linfáticos. O sangue e a linfa (líquido aquoso que banha as células) ficam represados. Ocorre então um maior “inchaço” das células gordurosas e detritos tóxicos, que deveriam ser eliminados, começam a ficar acumulados. A ação hormonal normal da mulher retém líquidos, que piora ainda mais o inchaço. O uso de anticoncepcional e as gestações, ainda por ação hormonal, vão inchando o tecido e piorando as alterações. Na pele já é possível se observar irregularidades à palpação e ainda não existe dor. Na Termografia o aspecto “Moucheté” é mais característico aparecendo edema e estase sanguínea demonstrados por áreas de temperatura aumentada.

### **b4- Estágio 3**

As células continuam aumentando de volume por causa da contínua aquisição de gordura e edema. Ocorre uma desordenação do tecido e aparecimento dos nódulos que apesar de mais profundos, são vistos como irregularidades na superfície da pele, mesmo sem palpação. Começa a existir uma fibrose, que é o endurecimento do tecido de sustentação (onde estão as fibras) e a circulação fica ainda mais comprometida. Podem aparecer os vasinhos e microvarizes. A pele tem o aspecto parecido com “Casca de Laranja”. Ocorre a sensação de peso e cansaço nas pernas (Deve-se lembrar que a Celulite é relacionada com problemas circulatórios funcionais locais, e nesse estágio a circulação no tecido gorduroso já está com problemas). Na Termografia aparece o aspecto de “Pelle di Leopardo” que é a presença de inúmeras manchas termográficas, denotando a desorganização do tecido, com várias temperaturas e a presença de edema e estase venosa.

### **b5- Estágio 4**

O inchaço desordenado das células gordurosas é acentuado, o tecido de sustentação se torna mais endurecido (fibrosclerose) e a circulação local de retorno, venosa está muito comprometida. Nesse estágio, a Celulite é dura e a pele fica “lustrosa”, cheia de depressões, com aspecto acolchoado. As pernas ficam pesadas, inchadas, doloridas e a sensação de cansaço está freqüentemente presente, mesmo sem esforço. Na Termografia aparecem os aspectos anteriores já descritos e surgem os “Black Holes”, ou “Buracos Negros”, que são regiões de circulação diminuída, representando uma coalizão de vários micronódulos em macronódulos e a presença de significativa fibrose.

## **c- Localização da Celulite**

A Celulite pode se localizar em várias regiões do corpo. Existe uma predileção pela região glútea, a região lateral da coxa, a face interna e posterior da coxa, o abdômen, a nuca, a parte posterior e lateral dos braços e a face interna dos joelhos, mas em pessoas predispostas pode atingir até mesmo os tornozelos.

## **d-Fatores que Favorecem o Aparecimento de Celulite**

### **d1-Predisposição Genética Familiar**

A Celulite não é uma doença, e sim uma característica do sexo feminino. A Celulite está para a mulher, assim como a calvície está para o homem. São características de gênero, associadas ao Hormônio. Assim como o hormônio masculino e as características genéticas determinam a calvície, os hormônios femininos e as características genéticas determinam a Celulite, não de maneira tão intensa, porque vai sofrer mais a influência do ambiente e do tipo de vida, mas também a genética está presente. A herança genética é muito importante na Celulite e tem que ser levada em conta. Podem-se herdar diferentes tipos de fatores que predispõe a ela. (produção de hormônios, tipo constitucional e até hábitos alimentares), mas isso não significa que se vai obrigatoriamente desenvolver o problema se alguém da família tem. Vamos supor que duas irmãs gêmeas idênticas, com predisposição genética para Celulite, sejam criadas por famílias diferentes. Uma família se

preocupa em manter uma alimentação saudável e em fazer exercícios físicos regulares. A outra não dá importância para esses cuidados. A primeira gêmea tem probabilidade muito menor de desenvolver Celulite. Uma pessoa com tendência hereditária para desenvolver Celulite, que tenha vida sedentária e hábitos alimentares descuidados pode ter até mais Celulite do que outra com tendência maior, mas que se cuida.

#### **d2-Fatores Hormonais**

Os hormônios femininos são os principais causadores de Celulite. Alterações da produção, uso de medicamentos com estes hormônios, desequilíbrio entre estrógeno e progesterona, hormônios das glândulas supra-renais, podem desencadear ou agravar a Celulite por vários mecanismos. Eles interferem no metabolismo das gorduras, na circulação linfática e venosa, facilitam a retenção de água e sal e, além disso, coordenam a deposição de gordura no abdome, quadril e coxas para dar ao seu corpo o aspecto feminino. Existe uma tendência, na mulher, a haver maior deposição de gorduras nas regiões do corpo onde a Celulite é mais freqüente. Mesmo pessoas com pouca quantidade de gordura total podem concentrá-las nessas regiões. Quando a mulher engorda, grande parcela vai para estas áreas, e, ainda pior, se engordar rapidamente a deposição é irregular e desordenada facilitando a formação de nódulos de Celulite. Ao emagrecer, os hormônios femininos dificultam a retirada de gorduras dessas áreas. Por essa razão muitas pessoas quando emagrecem perdem peso nos braços, rosto, tórax, pernas e músculos, mas não nas áreas de Celulite. Os tratamentos com Aplicação Local de Medicamentos visam mobilizar as gorduras destas áreas específicas para que possam ser utilizadas como fonte de energia e consumidas. Mesmo pequenos distúrbios dessa complexa relação entre os hormônios sempre resultam em piora da Celulite. Se uma mulher tem Celulite, não significa sempre, que tenha desequilíbrio hormonal, porque, mesmo os hormônios femininos perfeitamente equilibrados podem provocar Celulite, quase como uma característica feminina secundária. Isto ocorre, porque as células gordurosas dessa pessoa têm uma sensibilidade aumentada aos hormônios, provocando então a deposição de gordura e a formação de Celulite.

#### **d3-Má Alimentação**

Comer mais que o necessário, assim como dietas ricas em gorduras ou carboidratos ou maus hábitos alimentares aumentam a síntese e o armazenamento de gorduras, favorecendo a Celulite. Tomar pouca água e abusar do sal dificulta a troca de líquidos do organismo favorecendo a retenção de resíduos tóxicos do metabolismo celular (as células funcionam como uma fábrica que produz várias coisas úteis, mas esse trabalho todo produz um lixo- resíduo tóxico- que precisa ser retirado constantemente).

#### **d4-Vida Sedentária**

A falta de exercícios físicos diminui muito o consumo de energia pelo corpo o que facilita as sobras alimentares que serão transformadas em gordura. Além disso, as células perdem a capacidade de produzir energia levando o organismo todo à ser mais apático, devagar. A “vida de antigamente” não tinha as facilidades que existem hoje como transporte fácil, eletrodomésticos, água encanada, etc. Uma mulher há não muitos anos atrás tinha afazeres domésticos que forçavam muito mais exercícios do que hoje, como tirar água do poço, ou andar para fazer suas obrigações, por exemplo. As facilidades modernas tornam obrigatória a realização de alguma atividade física extra para evitar o sedentarismo que é muito prejudicial para a saúde como um todo e não só para a harmonia corporal.

#### **e-Diferenças entre Homens e Mulheres no Tecido Gorduroso**

A Celulite não é só aumento de gordura, porque se assim fosse, homens gordos teriam Celulite, o que não ocorre. Às vezes homens gordos apresentam algumas dobras da pele, que se parecem com a Celulite, mas na verdade não acontecem todas as alterações descritas. Os homens não têm Celulite, porque fundamentalmente tem o tecido gorduroso diferente e não sofre a ação hormonal. O tecido gorduroso dos homens tem septos (traves que permeiam as células de gordura) mais espessos, e estes septos são dispostos de maneira oblíqua. Nas mulheres os septos são mais finos e dispostos de maneira perpendicular. Estas características fazem com que nos homens, quando ocorre aumento de tecido gorduroso sob a pele, ele se projete para o fundo. Nas mulheres quando ocorre o aumento do

tecido gorduroso ele se projeta para fora. Os septos seguram a pele, e entre os septos ocorre a projeção de gordura. Assim aparece a irregularidade que é visível na superfície da pele. Outra característica que é diferente entre homens e mulheres e a presença do hormônio feminino. O hormônio feminino normal, o dos anticoncepcionais e os das gestações provocam uma retenção hídrica, principalmente no tecido gorduroso dos quadris e coxas. Este líquido aumentado, associado ao aumento de gordura e as características anatômicas femininas são importantes determinantes do aparecimento da Celulite.

#### **f-O Tipo Físico.**

Existem basicamente dois tipos de mulheres quando consideramos o formato do corpo. As mulheres com tendência Ginóide e as mulheres com tendência Andróide. As mulheres do tipo Ginóide têm a tendência a ter a cintura e a parte superior do corpo mais magra e o quadril e coxa com maior tendência a depositar gordura. As mulheres do tipo Andróide têm uma tendência a depositar gordura na parte superior do corpo. Assim é que quando ganham gordura as mulheres Ginóides engordam mais no quadril e coxa e tem mais Celulite. As mulheres Andróides engordam mais no abdômen braços e seios e menos na perna, e tem menos Celulite. Portanto o tipo físico também influencia no aparecimento da Celulite.

#### **g-Peso, Número de Células Gordurosas e Celulite**

Acreditamos que os efeitos da deposição de gordura podem ser diferentes em pacientes que tenham uma população de células de gordura alta ou baixa.

As pessoas com grande população de células gordurosas, com tendência à obesidade, que chamaremos tipo G, têm um grande número de células de gordura, enquanto as pessoas com pequena população de células de gordura, com tendência a serem magras tem um pequeno número de unidades e chamaremos tipo M. Se uma mesma quantidade de gordura for adicionada ao corpo por erro na alimentação ou falta de exercícios, as pessoas do tipo G terão menos gordura por célula gordurosa que as pessoas do tipo M. As células gordurosas das pessoas do tipo G aumentariam menos de tamanho que no tipo M. No tipo M, portanto as repercussões no tecido gorduroso, com as modificações que levam a Celulite, para uma mesma deposição de gordura, serão proporcionalmente maiores. O mesmo ocorre no sistema venoso e linfático que é menor em números absolutos nas pessoas do tipo M em relação às pessoas do tipo G. Um mesmo aumento absoluto em Kgs do tecido gorduroso na população M terá maiores repercussões no tecido gorduroso, com conseqüente Celulite que na população G. Esta teoria pode explicar as varias manifestações da Celulite, que embora apresente uma nítida relação com a alimentação e deposição de gordura, às vezes nos surpreende com o achado, não raro, de pessoas com excesso de peso e sem apresentar Celulite proporcional ao sobrepeso e pessoas magras, com importantes alterações. Consideramos que para existir Celulite, deve existir um aumento da deposição de gordura nas células gordurosas, que é o que desencadeará o processo. A Gordura Regionalizada, depositada por influência hormonal, tem assim importante papel, ao que pode ser associado o número total de células gordurosas do indivíduo. Assim é que mesmo pessoas magras podem ter muita Celulite, até desproporcionalmente maior do que pessoas mais gordas. Por isso que tratar Celulite é mais complexo do que só emagrecer.

### **3- Alterações da Gordura**

#### **a-O Excesso de Gordura**

Uma pessoa pode ter o peso normal ou só um pouco aumentado e no entanto ter um excesso de gordura e falta de massa muscular no corpo. Então, mesmo sendo aparentemente magra, aparecerá a “Síndrome da Desarmonia Corporal”. Uma outra pessoa pode ter excesso de peso e de gordura e diminuição de massa muscular, então a desarmonia será ainda mais importante. O normal de distribuição da composição corporal é de 20% de gordura e 80% de massa magra que é formada por músculos, ossos e órgãos. Como, em regra, os ossos, e órgãos não mudam de tamanho (salvo se doentes), a massa magra reflete a massa muscular. Uma mulher de 1,59 m de altura, que pesa 55 quilos, tem um peso normal. Mas, se sua composição corporal for de 35% de gordura e 65% de massa magra, ela apresenta um excesso de gordura no corpo e falta de músculos. Este excesso de

gordura refletirá na presença de Gordura Localizada e Celulite e a falta de músculos em flacidez. Ocorrerá então a Síndrome de Desarmonia Corporal, mesmo em uma mulher magra. Já uma outra paciente, com 1,53 de altura, que pesa 70 quilos, e que tem 50% de gordura corporal e 50% de massa magra, teria um peso ideal de 51 quilos. Portanto, tem um excesso de peso de 19 quilos, mas um excesso de gordura corporal ainda maior, de 25 quilos, portanto, além do excesso de peso, existe falta de massa muscular. Essa composição irá atingir a Harmonia Corporal de uma forma muito mais intensa. As combinações desses fatores (músculos e gordura) podem ser as mais diversas possíveis, e a intensidade do problema e o tratamento serão diferentes para cada caso.

#### **b-A Gordura Localizada**

O excesso de gordura corporal e a ação hormonal podem levar ao depósito de tecido gorduroso em determinadas partes do corpo. No homem o local preferencial é a barriga e os “pneuzinhos” e na mulher Ginóide é a região do quadril, onde aparece o famoso “culote”. Na mulher Andróide, é na barriga, como o Homem. Já vimos que o excesso de gordura pode existir mesmo em pessoas sem excesso de peso, o que explica a presença de culote ou barriga mesmo em mulheres aparentemente magras. A Correção da Composição Corporal pode melhorar a gordura localizada. Pequenas deposições podem desaparecer, mas em muitos casos, esta gordura dificilmente é mobilizada, mesmo em se perdendo peso. Tratamentos Clínicos, com Hidrolipoclasia (Ultra-som) e Aplicação Local de Medicamentos podem tratar gordura localizada de pequeno volume. Já os casos de extensão média e grande acabam necessitando correção cirúrgica, como a lipoaspiração. A Cirurgia não elimina a necessidade de Correção Alimentar e Exercícios e o tratamento para Celulite. Como sempre, em toda a abordagem para Harmonia Corporal, são necessárias técnicas complementares e combinadas.

#### **c-A Gordura Regionalizada**

Chamamos de Gordura Regionalizada, uma camada de gordura que se deposita de modo homogêneo sob a pele, sem fazer projeção. É diferente da Gordura Localizada, porque esta faz uma projeção, como no Culote e na “Barriga”. **A Gordura Regionalizada** é uma camada mais homogênea, que deposita do quadril até o joelho nas mulheres do tipo Ginóide e no abdômen, flancos e cintura na mulher do tipo Andróide. Esta camada, diferentemente da Gordura Localizada, não pode ser retirada facilmente com a Lipoaspiração. Está intimamente associada com os hormônios femininos e a Celulite. É nesta camada que a Celulite se instala. Para detectarmos a Gordura Regionalizada, é só pegar a pele da coxa, entre o dedo e o indicador, bem rente ao músculo da perna. Quanto mais espesso o volume apreendido entre os dedos, maior o volume de Gordura Regionalizada. A Gordura Localizada é melhor tratada com Lipoescultura e a Gordura Regionalizada, com os tratamentos de Celulite.

### **4- As Alterações Musculares**

#### **a- o que é que dá a forma do corpo ?**

O que na verdade dá forma ao corpo é o músculo e não a gordura. Para ter linhas harmônicas os músculos têm que apresentar uma quantidade (massa) e tônus (firmeza) corretos.

Para uma boa proteção cardiovascular é necessário apenas andar rápido, sem parar, diariamente, por uma média de 45 minutos. Entretanto, para se ter resposta na forma do corpo, só andar não é suficiente, é necessário malhar e muito. A verdade é que para se ter um corpo atlético é necessário ser um atleta. Se ainda não existe excesso de gordura, Celulite ou flacidez, apenas os exercícios e boa alimentação são suficientes. Mas, se a Celulite e a Gordura Localizada já estiverem presentes, são necessários, além dos exercícios, os tratamentos médicos.

#### **b-Os exercícios e os “homens e mulheres das cavernas”**

Vamos lembrar a natureza evolutiva do corpo humano e considerar que se a nossa consciência e cultura são modernos, o subconsciente e as nossas reações básicas são pré-históricas. O efeito do exercício ocorre porque o corpo reage a eles como se fôssemos "Homens das Cavernas". Em um cenário pré-histórico, se um homem corre todos os dias é porque está procurando a caça ou está sendo a caça e precisa fugir. O corpo, adaptado pela evolução das espécies, responde. Ocorrem mudanças no organismo que facilitam a mobilização das gorduras e dão mais força (aumento dos músculos) e ânimo (aumento da energia). As gorduras diminuem porque são consumidas e

diminuindo o peso fica mais fácil correr para caçar ou fugir. A energia aumenta às custas de um aumento dos corpúsculos produtores de energia (mitocôndrias). A atividade física, por este mecanismo, provoca diminuição do tecido gorduroso, aumento dos músculos e da produção de energia. Esse efeito, chamado “efeito do esforço” só ocorre, se houver repetição ao longo do tempo, pelo menos 3 a 4 vezes por semana. Se não houver repetição o corpo interpreta que essa situação é fortuita, não representando uma mudança real, e continua a trabalhar acumulando gordura e não produz musculação e aumento da energia.

Os homens e mulheres modernos se quiserem ter massa muscular, boa forma, reserva cardio-pulmonar e energia, tem que imitar as condições pré – históricas e fazer atividade física frequentemente. O corpo responde diferentemente aos diversos tipos de exercícios. Como regra geral todos são bons, mas alguns são mais eficientes para um determinado objetivo.

### **c-Aeróbicos e Anaeróbicos**

Imagine que um corredor faça uma prova de 100 metros, que um campeão consegue em menos de 10 segundos. Não é necessário respirar muito, porque em 10 segundos mal dá tempo. O que esse atleta precisa é de muita força nas pernas, em outras palavras músculos, e não precisa tanto de oxigênio, por isso este tipo de exercício é chamado anaeróbico. Já um corredor de longas distâncias, como um maratonista, precisa ter uma capacidade do coração e do pulmão muito boa, porque vai exercitar por várias horas, precisa muito oxigênio e não é necessário muito músculo e este tipo de exercício então, é chamado aeróbico. Os exercícios anaeróbicos, como a musculação, por exemplo, são muito bons para formar músculos, mas desenvolve pouco o coração e o pulmão. Já os exercícios aeróbicos, como nadar, andar, correr, andar de bicicleta são ótimos para desenvolver a capacidade cardio-respiratória. Também formam músculos, principalmente a natação, mas não tanto como os chamados exercícios localizados ou musculação. O ideal é a combinação dos dois tipos de exercício. Uma associação ótima é natação e musculação.

Para quem quer melhorar a forma, a combinação de uma atividade aeróbica com musculação é a mais eficiente, mas não esqueça que a repetição da atividade a intervalos pequenos é muito importante. Os esportes coletivos e o tênis tem ótima ação em consumo de calorias e portanto perda de peso, mas são insuficientes para obter efeito cardiovascular e forma corporal.

Fazer exercícios traz de agradável a boa forma do corpo e traz de útil saúde. Então é hora de malhar, sem preguiça ou medo. Uma boa orientação é imprescindível e se a idade for mais avançada, é necessária avaliação médica antes de começar. Os exercícios são parte importante do programa Naturale de estética corporal, Corpore Naturale, e uma orientação personalizada é o ideal para se obter os resultados, junto com os tratamentos realizados na clínica.

## **5 - Corpore Naturale – O Programa de Tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal**

O tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal (Alterações da Gordura, Celulite e Flacidez Muscular) pode ser dividido em duas partes: a que depende do paciente e a que depende da Clínica de medicina estética.

Tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal	
<b>O que depende do paciente</b>	
	Correta Alimentação Exercícios Boa Higiene de Vida
<b>O que depende da Clínica</b>	
	Consulta Médica, Exames e Orientações. Aplicação de Lipolíticos Drenagem Linfática Tratamentos Complementares Eletrolipoforese Ultra-som - hidrolipoclasia ultra-sonica Endermologia



	Orientação Nutricional Orientação Esportiva Subcisão Lipoescultura Lipoaspiração Corrente Russa
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**a- O que depende do paciente**

O que depende do paciente é importante e é o mais difícil, porque se uma pessoa quiser mudar o seu contorno corporal deve mudar os seus hábitos. Você é aquilo que você vive. Quem gosta de vida boa e muita comida e bebida vai ter o contorno corporal associado á esse tipo de vida. Quem tem alimentação saudável e pratica exercícios vai ter o contorno corporal associado á esses hábitos saudáveis. A mente não deve se dissociar do corpo. Saúde e beleza devem andar juntas para compor com a mente sadia e a cultura um ideal de qualidade de vida. O binômio alimentação saudável e exercícios são a base da boa saúde e da boa aparência e sem dúvida não é fácil de praticar. Com certeza não é impossível ter uma atitude de vida saudável, porque uma grande e cada vez maior parcela da população o fazem, levando mesmo em anos recentes á um aumento da expectativa de vida. Tratar da Síndrome de Desarmonia Corporal, então, tem um importante reflexo na qualidade de vida como um todo e essas medidas seguramente serão benéficas para todo o corpo e não só para a sua superfície.

**b- O que depende da Clínica**

Corpore Naturale é o Programa de Tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal desenvolvido por pesquisas da Clínica Naturale. Prevê o tratamento global e personalizado. Ou seja, todas as alterações da Síndrome de Desarmonia Corporal, incluindo a Celulite, a Gordura Localizada, a Flacidez Muscular e os Excessos de Gordura, são atendidas (global), mas de uma maneira personalizada (para cada paciente é desenhado um programa de tratamento).

O Corpore Naturale é baseado em quatro fases: Na fase 1 é realizada consulta Clínica por médico e exames. Na fase 2, é dada uma ampla orientação incluindo reeducação alimentar, orientação esportiva, esclarecimentos sobre todos os tratamentos disponíveis e é estabelecido um programa personalizado e o prognóstico para cada caso. Na fase 3 são realizados os tratamentos, os mais modernos, mas com rigorosa base científica, e personalizados para cada paciente, dependendo do encontrado nos exames e consulta. Na fase 4 é realizada a manutenção, porque não basta obter os resultados, mas eles têm que ser mantidos.

Todas as fases do tratamento na Clínica Naturale são realizadas por médicos especializados. Note que os tratamentos são realizados por médicos e personalizados para cada paciente, considerando seus problemas, características e objetivos. O padrão aqui estabelecido é uma base sobre a qual variam as combinações propostas pelo médico da clínica.

**b1-Fase 1 - Consulta Médica**

A Consulta Médica é parte importante nos tratamentos de estética corporal, porque permite estabelecer um programa de tratamento personalizado para cada paciente. Durante a consulta é feito um cuidadoso exame por um médico, que através de um questionário estuda o estilo de vida, incluindo hábitos alimentares e a prática de exercícios da paciente. São realizadas medidas antropométricas incluindo peso, altura, mama, cintura, quadril, bi coxa, coxa alta, coxa baixa, panturrilha, tornozelo, índices cintura /quadril e cintura/bi coxa, que determinarão o tipo físico e o grau de desarmonia do contorno corporal. São realizadas fotografias que permitem a determinação em conjunto pelo paciente e pelo médico das alterações presentes e estabelecimento dos objetivos e acompanhamento dos resultados. São avaliadas a presença dos componentes da Síndrome de Desarmonia Corporal que são a Celulite, o Excesso de Gordura Corporal, a Flacidez Muscular e a Gordura Localizada, e também a presença de Estrias, Varizes, Microvarizes e Telangiectasias (vasinhos), que freqüentemente também estão presentes. São realizados dois exames específicos, a Bioimpedância que determina a composição do corpo e a Termografia que é útil para o prognóstico. Podem ser solicitados em alguns casos ultra-som para avaliar a espessura da camada de gordura e exames de laboratório para avaliar a função da tiróide e dos ovários.

## **b2- Exames Complementares Estéticos**

Realizamos dois exames estéticos, a Bioimpedância e a Termografia.

### **Bioimpedância**

A Composição Corporal pode ser facilmente avaliada utilizando vários métodos. Em nossa Clínica utilizamos a Bioimpedância. O Fator Gordura Corporal da Síndrome de Desarmonia Corporal, então pode se manifestar em várias combinações de quatro condições. Excesso de Peso, definido por IMC, Excesso de Gordura na composição corporal, definido pela Bioimpedância, Gordura Localizada definida principalmente pelo exame do médico, e que são coleções de gordura que fazem proeminência em uma certa região (como os culotes) e Gordura Regionalizada, esta definida como a deposição de gordura de forma homogênea, sem protuberâncias, na região do quadril e coxa, que podem ser determinadas por ultra-som, e de maneira mais simples avaliando a profundidade da gordura com os dedos da mão. Portanto, um paciente com excesso de peso pode apresentar ou não, associados, gordura localizada, gordura regionalizada e excesso de gordura na composição corporal. E em uma outra situação mesmo um paciente com Gordura Corporal Total muito baixa, como por exemplo, um atleta, poderá apresentar Gordura Regionalizada. Esta Gordura Regionalizada pode determinar aparecimento de alterações do tecido gorduroso no quadril e coxa, mesmo em pacientes magros e com Gordura Corporal Total muito baixa. Assim se explica porque até mesmo atletas, com Gordura Corporal Total baixa, podem apresentar Celulite. O que ocorre é que o pouco de gordura que apresentam, está depositada, influenciada por fatores hormonais, no quadril e coxa, como Gordura Regionalizada.

A Bioimpedância é um exame que é feito através de um aparelho que gera uma corrente elétrica muito baixa (não perceptível pela paciente). A corrente anda mais rápido pelos tecidos magros que tem mais água e eletrólitos e anda mais devagar pelos tecidos com gordura. Dessa forma é possível determinar o conteúdo em gordura de um corpo em porcentagem. Assim é possível dizer que uma pessoa tem, por exemplo, 32% de massa gordurosa e 68% de massa magra.

O interessante, é que este exame ajuda a detectar as chamadas magras-gordas, ou seja, pessoas magras no peso, e com composição de gordura aumentada no corpo, que provocam a desarmonia corporal (Celulite, Flacidez, Gordura Localizada e Excesso de Gordura).

É por causa desta composição alterada, que mesmo pessoas com o peso normal, podem ter as alterações causadas por excesso de gordura. Outras pacientes com excesso de peso, se tiverem a composição também alterada, vão apresentar alterações ainda piores na aparência corporal.

Este exame é muito importante, porque ajuda a determinar a correção alimentar, que é necessária às vezes, mesmo em pessoas com o peso normal, para recuperar e manter a forma corporal.

### **Termografia**

É um exame não invasivo, realizado com um sistema criado na Itália, e onde folhas com Cristais Líquidos de Colesterol, que tem a capacidade de mudar a emissão de cores em bases consistentes e previsíveis. Desta forma é possível determinar mudanças de temperatura na superfície da pele, e observar, junto com a consulta clínica, o estágio da Celulite. Cada estágio tem características próprias que podem ser observadas na Termografia. Conhecer o estágio da Celulite é importante para o prognóstico. Variam de 1 a 4. Se os estágios são mais iniciais é possível esperar desaparecimento completo do problema, com o tratamento, se são mais avançados é possível esperar uma considerável melhora, mas não a recuperação total. Os estágios 1 e 2 são considerados iniciais e os estágios 3 e 4 considerados avançados. A Termografia, de uma maneira muito simples, apenas aplicando as folhas duplas com os cristais de colesterol sobre a pele, e realizando uma fotografia digital, pode determinar o estágio da Celulite, e contribuir para a determinação dos componentes da SDC – Síndrome de Desarmonia Corporal.

## **b3-Fase 2 – Orientação Médica – Nutricional e Esportiva**

### **Orientação Nutricional**

A recuperação da forma corporal e a correção de todos os componentes da SDC – Síndrome de Desarmonia Corporal são difíceis e dependem dos tratamentos estéticos e cirúrgicos, mas também de exercícios e boa alimentação.

Trocamos a palavra dieta, que pressupõe uma atitude passageira, por Reeducação Alimentar, que é uma ação para a vida toda. Reeducação Alimentar é uma mudança de hábitos e é uma das chaves para se ter um perfil corporal bonito, livre de Celulite e gordura localizada e principalmente com ótima saúde.

O homem, há não muitos milênios, vivia na selva, em cavernas, e, como animal mais complexo da criação, sofreu as alterações provocadas pela evolução. O homem foi se adaptando ao meio em que vivia, mas muitas das reações humanas continuam como no tempo das cavernas. Nos tempos pré-históricos havia dificuldade para se conseguir comida. O homem precisava caçar e procurar por frutas e raízes. Muitas vezes estava exposto às intensas alterações climáticas, que mudavam a oferta de alimentos, colocando a vida em risco. Não existia como guardar a caça, que se estragava com facilidade e a permanente procura de comida era, portanto, sua principal e vital atividade. Então a natureza criou no homem um reservatório de comida que é o tecido gorduroso. Quando a comida era abundante, o homem comia quanto podia e essa comida em excesso ficava acumulada no tecido gorduroso. Se os alimentos, abruptamente, faltassem, os que tinham bastante comida acumulada no corpo sobreviveriam até que as condições melhorassem, enquanto que os que não tinham gordura de sobra, pereciam. É claro que para o homem moderno este reservatório não é necessário. É mais prático e eficiente guardar a comida no armário, na geladeira ou mesmo deixar no supermercado para comprar quando for necessário. Manter reserva exagerada de gordura no corpo é um contra-senso e só faz mal à estética e à saúde. Deve-se comer o necessário, sem os excessos que nas mulheres pioram a Celulite, acumulam gordura e deformam o corpo, originando a Síndrome de Desarmonia Corporal .

Uma dieta saudável é baseada em proteínas e vitaminas naturais, com poucas gorduras e carboidratos. Frutas, verduras, carnes brancas, leite desnatados e derivados do leite desnatados, como yogurt e queijos brancos e só um pouco do brasileiro feijão, mas com pouco arroz, formam a base de uma boa alimentação.

A Síndrome de Desarmonia Corporal tem causas muito diversas e não é apenas excesso de gordura, mas o descontrole alimentar é um forte componente no aparecimento deste tipo de problema. Não se deve cair no erro de considerar a comida um mal, a alimentação é absolutamente necessária, mas com qualidade e sem excessos, estes sim prejudiciais.

A hereditariedade, a ação hormonal e o sedentarismo são também importantes causas de Celulite e perda da forma corporal. Pouco podemos fazer em relação à hereditariedade e à ação hormonal, mas os exercícios e a reeducação alimentar são úteis e fundamentais em qualquer tratamento.

Alguns dos tratamentos mais usados em medicina estética mobilizam as gorduras das áreas em que elas são mais fixas na mulher, mas estas gorduras não devem ser recuperadas comendo-se em excesso. As situações são diferentes, o grau de exigência varia para cada caso, mas todas as pessoas que tem Celulite ou uma perda da harmonia corporal e pretendem melhorar, precisam fazer uma alteração de seu hábito alimentar.

Quando a alteração da forma corporal for inicial e leve, apenas exercícios e boa alimentação são suficientes para a correção, mas quando uma alteração mais importante já estiver presente, os tratamentos médicos, como Aplicação de Lipolíticos, Eletrolipoforese, Drenagem Linfática, Endermologia, Ultra-som, Lipoescultura, Lipoaspiração e Subcisão precisam ser utilizados dependendo de cada caso. Estes tratamentos são inegavelmente mais eficientes quando associados à boa alimentação e exercícios.

Bons hábitos alimentares e exercícios são a base para se ter uma boa aparência corporal, o que é agradável, mas são também um requisito para a boa saúde, o que é absolutamente útil. Portanto, cuidar da forma corporal não é só uma questão de vaidade, é também uma atitude de saúde preventiva.

### **Orientação Esportiva**

Para uma boa proteção cardiovascular é necessário apenas andar rápido, sem parar, diariamente, por uma média de 45 minutos. Entretanto, para se ter resposta na forma do corpo, só andar não é suficiente, é necessário malhar e muito. Em resumo, a verdade é que para se ter um corpo atlético é necessário ser um atleta. Se ainda não existe excesso de gordura, Celulite ou flacidez, apenas os

exercícios são suficientes. Mas se a Síndrome de Desarmonia Corporal já estiverem presentes é necessário associar tratamento em Clínica de medicina estética e uma boa orientação nutricional. Os exercícios são muito úteis, mas, só os exercícios, isoladamente, não eliminam a Celulite e a Síndrome de Desarmonia Corporal. Para quem tem Síndrome de Desarmonia Corporal, a recuperação da forma corporal depende da ação combinada de tratamento estético na clínica, exercícios e dieta.

Ter um corpo bonito e saudável não é fácil, mas é possível às que se esforçam. Talvez por se reconhecer a dificuldade para se conseguir e manter um corpo bem cuidado é que faz as mulheres de corpo bem feito tão valorizadas. Mas porque o exercício muda o corpo, quais as alterações que ocorrem?

Vamos lembrar a natureza evolutiva do corpo humano e considerar que se a nossa consciência e cultura são modernos, o subconsciente e as nossas reações básicas são pré-históricas. O efeito do exercício ocorre quando houver repetição. Isso por que o corpo interpreta como se fôssemos "Homens das Cavernas". Então, em um cenário pré-histórico, se um homem corre todos os dias é porque está procurando a caça e a comida que devem estar difíceis, ou está sendo a caça e precisa fugir. Nestas condições, o corpo, adaptado pela evolução das espécies, responde. Ocorrem mudanças no organismo que facilitam a mobilização das gorduras e dão mais força (aumento dos músculos) e ânimo (aumento da energia). As gorduras diminuem porque são consumidas e diminuindo o peso fica mais fácil correr para caçar ou fugir. A energia aumenta às custas de um aumento das mitocôndrias intracelulares que são corpúsculos produtores de energia. Então a atividade física provoca diminuição do tecido gorduroso, aumento dos músculos e da produção de energia. Esse efeito, chamado "efeito do esforço" só ocorre, no entanto, se houver repetição ao longo do tempo, pelo menos 3 a 4 vezes por semana. Se não houver repetição o corpo interpreta que essa situação é fortuita, não representando uma mudança real, e continua à trabalhar acumulando gordura e não produz musculação e aumento da energia.

Os homens e mulheres modernos se quiserem ter resposta muscular, cardiovascular e energética, tem que imitar as condições pré – históricas e fazer atividade física frequentemente. O corpo responde diferentemente aos diversos tipos de exercícios. Como regra geral todos são bons, mas alguns são mais eficientes quando se quer um determinado objetivo.

Imagine que um corredor faça uma prova de 100 metros, o que um campeão consegue em menos de 10 segundos. Não é necessário respirar muito, porque em 10 segundos mal dá tempo. O que esse atleta precisa é de muita força nas pernas, em outras palavras músculos e não precisa tanto de oxigênio, por isso este tipo de exercício é chamado anaeróbico. Já um corredor de longas distâncias, como um maratonista, precisa ter uma capacidade do coração e do pulmão muito boa, porque vai exercitar por várias horas, precisa muito oxigênio e não é necessário muito músculo e este tipo de exercício então, é chamado aeróbico. Os exercícios anaeróbicos, como a musculação por exemplo, são muito bons para formar músculos, mas desenvolve pouco o coração e o pulmão. Já os exercícios aeróbicos, como nadar, andar, correr, andar de bicicleta são ótimos para desenvolver a capacidade cardio-respiratória. Também formam músculos, principalmente a natação, mas não tanto como os chamados exercícios localizados ou musculação. O ideal é a combinação dos dois tipos de exercício.

Exercícios aeróbicos recomendados: deve ser considerada a característica de cada um, mas nadar, andar, correr, bicicleta ou bicicleta ergométrica são os exercícios aeróbicos por excelência, significam saúde e também melhoram o contorno corporal.

Exercícios anaeróbicos: Os exercícios com peso, musculação, são os que têm melhor efeito na formação de músculos, que é o que dá o contorno corporal, mas deve ser muito bem orientado porque é uma das formas de exercício que provoca mais lesões quando mal feito. O Body Pump e Lifting Training apresentam bons resultados, mas devem ser realizados com a assistência de um professor de educação física muito bem treinado. Para quem quer melhorar a forma, a combinação de uma atividade aeróbica com musculação é a mais eficiente, mas não esqueça que a repetição da atividade à intervalos pequenos é muito importante. Os esportes coletivos e o tênis tem ótima ação em consumo de calorias e portanto perda de peso, mas são insuficientes para obter efeito

cardiovascular e forma corporal. Fazer exercícios traz de agradável a boa forma do corpo e traz de útil saúde. Então é hora de malhar, sem preguiça ou medo. Não esquecer que uma boa orientação é imprescindível.

Exercícios Recomendados	
Aeróbicos	Anaeróbicos
Nadar, Andar/Correr, Bicicleta Ergométrica	Musculação, Body Pump, Lifting Training

#### **b4-Fase 3- Tratamentos da Síndrome de Desarmonia Corporal**

Os tratamentos da Síndrome de Desarmonia Corporal são diversos. Técnicas Clínicas ou Cirúrgicas são utilizadas dependendo de cada caso. Assim é que na consulta Clínica e na análise dos exames estéticos, é desenhado um programa de tratamento personalizado para cada paciente. Serão indicados os tratamentos que podem prover os resultados melhores, e ouvida a opinião do paciente, quais serão aplicados. Na tabela abaixo estão os tratamentos mais frequentemente utilizados. Em nossa clínica, utilizamos os tratamentos mais modernos, desde que tenham uma aceitação científica. Muitos tratamentos tidos como modernos carecem destas confirmações, e assim não serão utilizados.

Tratamentos A Síndrome de Desarmonia Corporal
<b>Aplicação Local de Medicamentos</b>
<b>Drenagem Linfática</b> <b>Com aparelhos</b> <b>Manual</b>
<b>Tratamentos Complementares</b> <b>Hidrolipoclasia ultra-sonica</b> <b>Eletrolipoforese,</b> <b>Endermologia,</b>
<b>Tratamentos Cirúrgicos</b> <b>Lipoescultura</b> <b>Lipolight</b> <b>Vibrolipoaspiração</b> <b>Laserlipólise</b> <b>HLPA – Hidrolipoaspirativa</b> <b>Lipoaspiração</b> <b>Subcisão e lipoescultura</b>

#### **Aplicação de Lipolíticos**

Uma importante técnica para tratar Celulite e a Síndrome de Desarmonia Corporal é Aplicação Local de Medicamentos . . É um controvertido tema. É um método eficiente? para o que se propõe? O que é exatamente?

Se um medicamento é ministrado por via oral ou por injeção, circula pelo sistema vascular atingindo todos os órgãos . Embora um produto possa se concentrar mais em determinados órgãos, de maneira geral se distribuem por todo o corpo. Só uma pequena parte do medicamento vai para o órgão alvo, onde existe o problema. Portanto, da dose total recebida, apenas uma fração chega até o local que está doente. Por exemplo, se um paciente tem uma “inflamação” no joelho e recebe um antiinflamatório, a medicação vai se distribuir por todo o corpo, atingindo os pulmões, o fígado, o outro joelho, enfim todo o organismo, e só uma pequena parcela vai atingir o joelho doente. A dose do medicamento é calculada baseada na parcela que age no ponto que está doente, e o restante acaba sendo inútil.

O princípio básico da aplicação local é a administração de medicamentos, próximo ao local onde vai agir. Então se a medicação é aplicada no local, estará presente no ponto alvo em altas doses, e quando é absorvida e distribuída pelo organismo, se dilui e tem seu efeito muito diminuído para os outros órgãos. Então, uma pequena quantidade aplicada no local alvo terá uma forte ação neste local, e quando absorvida e distribuída no resto do organismo haverá uma diluição e os possíveis efeitos colaterais serão muito diminuídos.

É óbvio que esta técnica não substitui qualquer dos tratamentos convencionais, mas tem algumas aplicações muito específicas onde pode ser útil.

Portanto, Aplicação Local de Medicamentos é apenas uma maneira de administração de medicamentos. Pode ser excelente, ou inútil ou até prejudicial dependendo de quem realiza o tratamento (que deve ser sempre um médico treinado e habituado com a técnica), do tipo de medicamento aplicado, do problema a ser tratado e do órgão alvo onde foi feita a aplicação. Os medicamentos usados são lipolíticos, ou seja, liberam a gordura do tecido. Esta gordura tem que ser consumida. O exercício provoca o consumo desta gordura liberada, que não será repostada por causa da reeducação alimentar. Mas, se a gordura é liberada com lipolíticos, e não ocorre o consumo com exercícios, ela volta para onde saiu. E também se continuarem a ocorrer os erros alimentares, nova gordura se deposita. Neste caso a aplicação libera e a má alimentação repõe a gordura liberada, tornando inútil o tratamento. Portanto, a aplicação local de medicamentos só é eficiente associada à reeducação alimentar e à prática de exercícios.

A Aplicação local de lipolíticos, embora muito útil, isoladamente não é capaz de resolver o problema da aparência do corpo, são necessárias, outras medidas. Este é o motivo pelo qual este método, como qualquer outro método é colocado às vezes em dúvida. Nenhum método utilizado sem os outros se mostrou eficiente para devolver a Harmonia Corporal, mas o uso criterioso de vários métodos, incluindo a Aplicação Local de Medicamentos com a participação efetiva do paciente nos exercícios e na reeducação alimentar, apresenta excelentes resultados.

### **Lipostabil/ Fostadilcolina**

O Lipostabil, cuja substância básica é a fosfatidilcolina, é um produto capaz de agir sobre o tecido gorduroso. Sua ação sobre o colesterol é há muito tempo conhecida, e vem sendo usada como tratamento coadjuvante de algumas alterações das gorduras no sangue.

Mais recentemente, se observou que a sua aplicação local pode diminuir o tecido adiposo. Apesar de ser um tratamento relativamente recente, tem se mostrado útil no tratamento de gordura localizada, como os "culotes" dos quadris e os "pneuzinhos" do abdome. Também vem sendo utilizada para o tratamento das bolsas de gordura das pálpebras e da gordura submentoniana, a chamada "papada".

Observação Importante: O lipostabil foi utilizado no Brasil de forma experimental, sendo um promissor método. Entretanto, não foi ainda liberado pelo Ministério da Saúde, e seu uso é atualmente proibido no país. Outros medicamentos semelhantes podem ser utilizados com bons resultados.

### **Drenagem Linfática**

A Drenagem Linfática é uma espécie de massagem que facilita o escoamento do líquido linfático (que fica entre as células e é rico em gorduras) até os gânglios linfáticos, que o drena para a circulação. Este procedimento é muito útil no tratamento da Celulite. A drenagem Linfática pode ser feita de maneira manual ou com equipamentos. A Drenagem Linfática manual é procedimento feito por profissional especialmente treinada para isso é insubstituível e fundamental no controle da Celulite. Em nossa Clínica damos preferência ao método manual de drenagem, que achamos mais eficiente, apesar de existir aparelhos especialmente criados para o procedimento.

### **Eletromioestimulação**

Harmonia Corporal feminina é integrada por curvas e consistências, que são fornecidas pelos músculos. O formato bonito da coxa ou a projeção do glúteo é consequência de massa muscular bem desenvolvida e com tonicidade (é um estado de contração muscular em repouso, que dá um aspecto de firmeza). Se uma mulher corrigir o excesso de gordura, não significa que atingiu a Harmonia Corporal. Existe a necessidade de corrigir a parte muscular. Nenhum remédio ou

aplicação é capaz de aumentar a massa muscular ou a tonicidade. Os aparelhos de estimulação muscular artificiais são capazes de dar tonicidade, mas só são eficientes enquanto utilizados. O ideal é realizar exercícios. Indicamos a associação de atividade aeróbica (Natação, Andar-Correr, Bicicleta Ergométrica) e Anaeróbica (Musculação) ou mista (Lift Training). A estimulação muscular eletrônica é utilizada no tratamento, enquanto os exercícios estão sendo iniciados, sendo depois mantido só os exercícios.

As chamadas correntes russas são capazes de promover a contração artificial da musculatura. Esta contração é capaz de promover o tônus muscular, e deixar a musculatura mais firme. Entretanto o efeito só existe enquanto a estimulação está sendo feita, repetitivamente. Se parar as aplicações se perde o efeito. Por causa deste fato, em nossa Clínica utilizamos estas técnicas no início do tratamento, mas damos ênfase à prática de exercícios, que é ainda mais saudável e pode ser mantido por muito tempo depois de terminado o tratamento. Portanto, as correntes elétricas são utilizadas nos tratamentos, mas não substituem a prática de exercícios.

### **Eletrolipoforese**

Utiliza-se um aparelho que gera uma corrente elétrica suave alterando as células gordurosas. Essas células perdem a capacidade de reter a gordura que é liberada para ser consumida. Necessita o uso de agulhas muito finas que são descartáveis e semelhantes às usadas em acupuntura. Ao contrário do que parece, não é muito doloroso, e é muito bem aceito, por causa da qualidade das agulhas de acupuntura.

### **Vacuoterapia – Endermologia**

São técnicas que utilizam aparelhos que fazem uma forte sucção sobre a pele. Existem equipamentos mais antigos de vácuo e agora os mais modernos derivados da Endermologie, técnica francesa muito utilizada como auxiliar no tratamento da Celulite. Esta técnica realiza uma forte massagem e se obtém uma melhora do aspecto granuloso da superfície da pele com Celulite.

### **Hidrolipoclasia Ultra-sonica**

Este tratamento é usado para o tratamento da Celulite e gordura localizada de pequeno volume. Suas ondas penetram de 3 a 4 cm de profundidade, agitam fortemente as partículas de água da região, que colidem com as células gordurosas provocando a sua eliminação. A técnica chamada Hidrolipoclasia é eficiente em pequenas gorduras localizadas. Para volumes maiores preferimos a lipoaspiração. Entretanto, ressaltamos que a aplicação do ultra-som diretamente na pele não é capaz de trazer bons resultados, é necessário também a aplicação de líquidos, através de agulhas muito finas, esses líquidos geralmente são associados com lipolíticos.

### **Tratamentos de Cirurgia Plástica**

#### **Lipoaspiração**

A técnica cirúrgica principal utilizada no Tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal é a Técnica da Lipoaspiração. A Lipoaspiração é uma cirurgia realizada com cânulas muito finas que retiram o excesso de gordura onde está localizada. Pode ser realizada em várias regiões do corpo. É muito difundida nos tratamentos estéticos.

A Lipoaspiração é uma das cirurgias mais realizadas em estética corporal no mundo. A técnica, relativamente recente, encontrou um grande desenvolvimento global. O princípio básico da Lipoaspiração é a realização de uma pequena incisão, por onde penetra uma cânula, também fina. A cânula recebe uma pressão negativa, uma sucção, e enquanto o cirurgião realiza movimentos, que liquefazem a gordura, a sucção a retira do corpo. Este princípio simples é à base de uma revolução na Cirurgia Estética.

Mais recentemente a evolução tecnológica adicionou novos detalhes, quase uma lapidação da técnica.

Novas cânulas mais finas, com orifícios especialmente desenhados e construídas com materiais especiais como o titânio foram as primeiras aquisições.

O desenvolvimento da técnica tumescente, que provoca uma hidratação exagerada das células de gordura, junto com a anestesia local, permitiu o uso racional da anestesia e facilitou a retirada da gordura, sob regime ambulatorial, em day hospital.

No tratamento da Síndrome de Desarmonia Corporal, ela está especialmente indicada para o tratamento do componente da Gordura Localizada. A técnica de Lipoaspiração tem muitas variantes, mas que em suas bases, não diferem muito da técnica original. Entre as variantes podemos citar a Lipoescultura, a Lipoescultura com Subcisão, a Lipolight, a Laserlipólise, a Vibrolipoaspiração, a **HPLA – Hidrolipoaspiração**. É importante não ser seduzido pela modernidade dos nomes. Todas as técnicas são basicamente Lipoaspirações, e as variantes dizem respeito a algum detalhe que adiciona valor, mas não invalida as demais técnicas. Assim é que um paciente não deve sair procurando uma determinada técnica, e sim procurar uma Clínica em que confia, e após avaliação cuidadosa do médico determinar a técnica que melhor se adapta a seu caso. Em nossa clínica, praticamos todas as técnicas, e assim poderemos escolher a mais benéfica para cada paciente. Faremos um breve sumário de cada técnica.

### **Lipoescultura e Subcisão**

Recentemente foi divulgada uma técnica cirúrgica que é especialmente indicada para as depressões (pequenos “buracos”), provocadas pela Celulite mais avançada, que usualmente aparecem na região glútea e na face posterior da coxa. Esta técnica chamada Subcisão pode ser realizada isoladamente ou acompanhada por Lipoescultura.

A Subcisão é realizada na própria Clínica sob anestesia local, e o paciente retorna para casa imediatamente após o procedimento. A técnica consiste em separar a pele, da gordura com Celulite que a traciona. É utilizada uma agulha especial importada dos EUA, que possui uma micro lanceta. Após a anestesia local, com a micro lanceta, o cirurgião separa a pele que está aderida ao tecido gorduroso com Celulite que origina a depressão. O procedimento é repetido em cada um dos “buraquinhos”. O processo é muito rápido, levando em média 2 minutos para corrigir cada depressão.

A Subcisão está indicada para as depressões mais recentes e rasas. Para as depressões mais antigas e profundas, existe a necessidade de se associar à Subcisão, a técnica de Lipoescultura. É realizada a Subcisão, como já descrito e é então retirada gordura, com a técnica de lipoaspiração, de regiões com excesso de gordura. A região mais habitualmente escolhida como doadora é o “culote”, que assim pode ser corrigido concomitantemente. A gordura assim obtida é injetada para preencher o espaço entre a pele liberada e a gordura com Celulite, na depressão. A Subcisão com Lipoescultura tira gordura da região com excesso e a aplica para corrigir as regiões onde existe depressão de Celulite, corrigindo os dois problemas ao mesmo tempo. O resultado da técnica é bom, havendo, no entanto diferenças de resposta, que é individual.

Este tratamento cirúrgico não elimina a necessidade dos outros cuidados para a forma corporal. Deve haver correção alimentar, exercícios e os outros cuidados que descrevemos no início deste artigo.

A Subcisão isolada e a Subcisão com Lipoescultura são técnicas complementares muito úteis para o cuidado dessa desagradável e sorrateira vilã, que é a Celulite, que teima em atingir a forma corporal da mulher moderna. .

### **Lipoescultura**

A Lipoescultura é a prática da lipoaspiração com a aplicação da gordura retirada em outros locais, como por exemplo, nos buraquinhos formados pela Celulite, ou para aumentar o glúteo.

### **Hidrolipoaspiração – HPLA**

A Hidrolipoaspiração ou HPLA é a prática da lipoaspiração convencional, só que vem precedida da aplicação de ultra-som de três MHz. O ultra-som liquefaz a gordura, de tal maneira que se torna mais fácil a sua retirada por pequenas cânulas de lipoaspiração.

### **Vibrolipoaspiração**

Nesta variante é utilizado um equipamento, o vibrolipoaspirador, que provoca uma vibração que ajuda a liquefazer a gordura a ser retirada. No processo de lipoaspiração convencional, o médico faz movimentos para a retirada da gordura. O vibrolipoaspirador realiza estes movimentos mecanicamente, e como age de uma maneira mais padronizada, deixa os resultados mais regulares e a realização da técnica mais rápida e fácil, diminuindo o tempo de cirurgia.

### **Laserlipólise**



Lipoaspiração a LASER uma evolução da técnica clássica. Finalmente a tecnologia LASER, com utilização em muitas áreas da medicina, chegou a Lipoaspiração.

A Técnica batizada de Laserlipólise utiliza um LASER Nd: Yag, especialmente desenhado, que emite o LASER através de uma fibra ótica.

O LASER que é aplicado previamente na região a ser operada, provoca alterações no tecido gorduroso que facilita a retirada da gordura e o pós-operatório. Uma das principais razões para que o Laser seja utilizado na lipoaspiração é a coagulação. Com o Laser, os vasos sanguíneos e linfáticos – responsáveis pelos inchaços e edemas - são coagulados e isso diminui tanto a dor quanto o sangramento e o inchaço. Dessa forma, temos a vantagem de realizar o procedimento em um campo com menos sangue permitindo que se possa ver os detalhes da cirurgia, melhorando o resultado.

A Laserlipólise é uma tecnologia europeia, onde foi criado o LASER utilizado na técnica. Usado com sucesso na Itália, Alemanha, Argentina e Brasil.

A Anestesia utilizada é a Local, Tumescente, que deixa as células de gordura mais frágeis. A área então recebe o LASER, transmitido por uma fibra de 1 mm de espessura. As células gordurosas da área a ser tratada, recebem então uma cânula de titânio, muito fina, que complementa e retira a gordura liquefeita. A grande vantagem é uma maior facilidade do procedimento que ocorre com menor sangramento e melhor recuperação.

### **Lipolight**

A Lipolight é uma pequena Lipoaspiração com anestesia local, realizada em regime ambulatorial (sem internação). Como se trata de uma pequena lipoaspiração, ela só pode ser realizada em pacientes que tenham pequenas coleções de gordura. Não podemos utilizar a Lipolight para tratar pacientes com grandes volumes de Gordura Localizada.

### **b5 - Fase 4 - Manutenção dos Resultados**

Após o tratamento e recuperação da Forma Corporal, onde utilizamos as técnicas e a abordagem mais moderna para estes objetivos, seja com métodos clínicos ou cirúrgicos, devemos lembrar que embora corrigido os erros alimentares e a vida sedentária, e tratado os problemas estéticos, ainda permanecem em ação dois fatores que não podemos eliminar, que são a hereditariedade e a ação hormonal. Portanto, visitas periódicas à Clínica são necessárias para corrigir eventuais desvios alimentares ou erros de exercícios e para a aplicação de tratamentos. Aconselhamos visitas periódicas, em intervalos que vai depender da tendência de cada um. Nestas visitas, quando é feita reavaliação antropométrica, reavaliação nutricional e esportiva, e proposto medidas como sessões de drenagem linfática e aplicação de lipolíticos, e / ou uso de equipamentos complementares.

## **6- Perguntas e Respostas Sobre Síndrome de Desarmonia Corporal e a Celulite**

### **1-Mulheres Magras podem ter Celulite?**

Sim. Muitas mulheres que tem o peso normal, ou mesmo abaixo do normal, podem apresentar uma alteração no equilíbrio entre a quantidade de gordura do corpo e a massa muscular. Então, uma mulher magra pode ter uma proporção maior de gordura e menor de musculatura, mantendo normal ou baixo o seu peso final. Este excesso de gordura, associado à ação dos hormônios femininos e alterações na microcirculação e nos linfáticos acabará formando Celulite.

### **2-Os pacientes que procuram tratamento para Celulite tem sempre excesso de Peso?**

Em nossa Clínica a maioria dos pacientes que procuram tratamento para a Celulite tem o peso normal, até diminuído, ou apenas levemente aumentado, mas quando realizamos a Bioimpedância que é um exame que pode determinar a composição do corpo, encontramos excesso de gordura em todos os pacientes que tem Celulite. O que ocorre então, é que a paciente com Celulite pode ser magra ou normal no peso, mas sempre tem excesso de gordura quando avaliamos a composição do corpo, e esse é o fator que desencadeia o processo de aparecimento da Celulite.

### **3-Porque mesmo algumas atletas, que tem composição de gordura corporal muito baixa pode ter Celulite?**

Nestas pacientes, freqüentadoras assíduas e esforçadas de academias e até mesmo atletas profissionais, e que paradoxalmente tem Celulite, ocorre um aumento da gordura regional. Isso quer dizer, que ela tem peso normal, composição corporal normal, mas o pouco de gordura que tem está concentrada no quadril. A ação do hormônio feminino contribui para esta deposição regional de gordura que acaba gerando as modificações que levam à Celulite. É por isso que sabemos que a Correção Alimentar e os Exercícios são parte importante dos tratamentos para Celulite, mas também é necessário associar os tratamentos da Clínica de medicina estética, que pode diminuir esta tendência feminina de depositar gordura em determinadas regiões.

### **4-Por que mesmo modelos muito magras, que se pressupõe ter uma alimentação restrita podem ter Celulite?**

Porque como vimos, o que interessa não é o peso, e sim a composição do corpo e a distribuição da gordura. Uma modelo pode ser magra no peso, mas ter também poucos músculos. O que observamos com muita freqüência, é que pacientes com tendência natural a serem magras se preocupam pouco com os Exercícios e com a alimentação. Essas pacientes tem poucas células gordurosas, e um pouco de gordura que acumulam, se distribui por estas poucas células, alterando muito o tecido gorduroso, comprimindo os microvasos e assim determinando o aparecimento de Celulite. Podemos dizer, que em uma pessoa magra, uma pequena concentração de gordura já irá produzir Celulite até mais importante do que em pessoas com tendência a ser gorda, que tem mais células para dividir o excesso .

### **5-Por que motivo que às vezes observamos pessoas com excesso de peso e que não tem tanta Celulite , como seria de esperar?**

É isso! Uma pequena quantidade de gordura adquirida por uma pessoa magra, com poucas células gordurosas no corpo e a mesma quantidade adquirida por uma pessoa com tendência à obesidade, portanto com muitas células gordurosas no corpo, poderá causar uma Celulite até maior no magro do que no gordo. Porque cada célula do magro terá mais gordura do que cada célula do gordo, havendo assim maiores alterações teciduais. É claro que se uma pessoa com tendência à obesidade , continuar a ganhar peso , passará a ter uma Celulite muito mais grave.

### **6-Quando as pessoas magras querem ganhar um maior porte físico, devem comer mais?**

Um erro freqüente em pessoas naturalmente magras , é que quando querem ganhar um porte maior, começam a comer mais. Elas vão ganhar peso sim, mas ganharão tecido gorduroso, com Celulite e alterações na harmonia corporal. Se uma pessoa muito magra, desejar um porte maior, deve continuar a se alimentar com um balanço nutricional bom e realizar Exercícios para ganhar músculo, o que dará o desejado porte, mas com linhas mais bonitas e harmônicas e sem Celulite.

### **7-Como se tratam as pacientes magras que tem SDC – Síndrome de Desarmonia Corporal ? É necessário Correção Alimentar e Exercícios?**

No tratamento destas pacientes muito magras e com SDC será necessária a Correção Alimentar apesar do baixo peso, para corrigir a composição corporal. Deve-se associar a prática de Exercícios, principalmente do tipo musculação, para ganho de massa muscular. Uma dieta com muita proteína é desejável, para criar a base nutricional para o ganho de massa muscular. É como se trocássemos gordura por músculo. Ou seja, mantemos ou aumentamos o peso, diminuindo a gordura e aumentando a massa muscular. Entretanto, só Exercícios e Correção Alimentar não são suficientes. Esta Gordura Regionalizada, geralmente presente em quadris e coxa é liberada com muita dificuldade, por causa da ação do hormônio feminino. Por isso a necessidade dos tratamentos na Clínica de medicina estética, que utiliza métodos, como a aplicação de lipolíticos, para ajudar a eliminar esta gordura. Além disso, a microcirculação que já está alterada, com edema (

inchaço) precisa também ser melhorada. Com os tratamentos de medicina estética, a gordura do local onde se encontra a Celulite será mais facilmente eliminada, a microcirculação e o edema serão melhorados e a Celulite será assim controlada.

### **8- Por que homens não tem Celulite?**

Realmente isto é verdade, e a causa desta diferença é a chave para a compreensão do processo de Celulite. Este aspecto foi bem demonstrado em pesquisas recentes realizadas na Bélgica e nos Estados Unidos . Os homens não têm Celulite porque o tecido gorduroso do homem e da mulher é essencialmente diferente. Na mulher existem septos ( pequenas cordas fibrosas que separam porções de células gordurosas) mais finos e com orientação reta e nos homens os septos são mais grossos e resistentes e com orientação oblíqua. Estas características fazem com que o tecido se expanda em direção à superfície e à pele na mulher e em direção ao músculo e à profundidade no homem. Esta diferença na microanatomia é que faz a Celulite estar presente na mulher e não no homem, que é resistente a ela, mesmo que ganhe muito peso. Outra diferença é a ação do hormônio feminino, claro presente na mulher e ausente no homem. A alteração provocada pelo excesso de tecido gorduroso depositado nas regiões preferenciais da mulher, dirigidas pela ação hormonal e com conseqüente compressão nas veias e linfáticos e a alteração no funcionamento microvascular provocada pela ação hormonal, levam ao ciclo vicioso de aparecimento de Celulite.

### **9- Celulite acontece só por ter havido ganho de gordura?**

Fica claro que o ganho de tecido gorduroso tem papel importante na Celulite, mas não é só isso. Podemos dizer que a Celulite acontece por causa do aumento da gordura em uma região, que como vimos é propícia a ela e só presente na mulher. O aumento de gordura surge por erros na alimentação, mas, sobretudo por ação hormonal, que dirige o excesso de gordura para regiões preferenciais, típicas das mulheres. A gordura em excesso no local, leva à compressão de microveias e linfáticos, que já estão com sua capacidade de transportar líquidos alterada pela própria ação hormonal. Então a Celulite é um processo onde muitos fatores estão envolvidos, por isso necessita de várias medidas para o seu tratamento, que vão se dirigir para cada fator alterado.

### **10- Sempre ouvimos falar que a Celulite é um problema circulatório, isto mudou então?**

No passado acreditávamos que a alteração circulatória era à base do processo de Celulite, esta crença era muito reforçada porque encontrávamos muitas pacientes sem excesso de peso e com Celulite. Mas hoje sabemos que mesmo os pacientes sem excesso de peso e que tem Celulite, possuem excesso de gordura na composição corporal ou em uma determinada região. Estes trabalhos científicos que já citei realizados nos Estados Unidos e na Bélgica e em experimentos muito bem realizados, praticados nos países do Norte da Europa, através de sofisticados métodos de microperfusão, onde foi avaliada a circulação do tecido gorduroso em pacientes com Celulite, não mostraram qualquer alteração no fluxo sanguíneo arterial ou na constituição dos vasos. O que ocorre é que o aumento do volume do tecido gorduroso comprime as veias e linfáticos e associado à ação hormonal provoca o edema, levando a um círculo vicioso de aumento ainda maior do volume, agora por edema, maior compressão dos vasos e mais Celulite. O edema no tecido com Celulite foi confirmado em uma pesquisa, ainda inicial, realizada na Universidade de Campinas, que demonstrou que as mulheres com Celulite tem na região acometida, em média, o dobro da água que os homens tem.

O tecido com uma carga extra de gordura, e com a mesma circulação se comporta como se ela faltasse, fica com a sua capacidade de realizar o metabolismo normal diminuída, e aparecendo zonas mais frias na pele, detectável pela Termografia, que é um exame que utilizamos exatamente para determinar o grau de comprometimento do tecido gorduroso com Celulite.

Então a alteração circulatória realmente está presente, nas veias e linfáticos, provocada pela compressão da gordura e ação do hormônio feminino, mas é uma alteração apenas do funcionamento e não uma doença dos vasos. Portanto a alteração circulatória pode regredir se tratados as causas deste mau funcionamento.

O que mudou foi que a causa do processo não é a alteração circulatória, mas a predisposição microanatômica da mulher a ter Celulite, o processo se inicia com a deposição de gordura e ação hormonal e a alteração circulatória está presente, agrava o processo, mas é consequência dos outros fatores.

### **11-Existe Relação entre Celulite e Gordura Localizada?**

A Celulite, a Gordura Localizada a Flacidez Muscular e o Excesso de Gordura Corporal fazem parte do que chamamos SDC - “Síndrome de Desarmonia Corporal”, que são uma série de alterações que costumam estar presentes, sempre juntas, nas pacientes que procuram as clínicas de medicina estética para tratamento. Gordura Localizada é diferente de Gordura Regionalizada. A Gordura Localizada é uma protuberância de tecido gorduroso, como os culotes ou os pneuzinhos, que são de difícil eliminação com os cuidados clínicos e geralmente necessitam cirurgia para correção. A Gordura Regionalizada é uma gordura distribuída homoganeamente por todo o quadril e coxas da paciente, sem necessariamente formar protuberâncias. O processo de aparecimento de Celulite, Gordura Regionalizada e da Gordura Localizada tem causas semelhantes, porque estão ligadas à ação do hormônio feminino e ao excesso de gordura na composição corporal, mas são processos distintos com tratamentos também diferentes. Para haver melhora da forma do corpo é necessário corrigir todas essas alterações. Não é só tratar a Celulite, ou só fazer uma cirurgia para a Gordura Localizada ou só Exercícios para a flacidez ou só Correção Alimentar, é necessário um tratamento global, de todas as alterações que a paciente apresenta, utilizando os métodos disponíveis de uma forma personalizada.

### **12-E a Flacidez Muscular?**

A Flacidez Muscular, como vimos, também faz parte da Síndrome de Desarmonia Corporal. Não existe uma relação direta entre a Celulite e a Flacidez Muscular, são processos que atingem tecidos corporais completamente diferentes. Entretanto, estas situações freqüentemente aparecem juntas. Como comentamos, os pacientes com Celulite tem excesso de gordura não só se manifestando no excesso de peso, mas também em uma mudança de composição. Se um paciente tem excesso de gordura na composição corporal, ele terá uma conseqüente menor quantidade de tecido muscular, o que se reflete em flacidez. Daí a freqüente associação. Os tratamentos são então diferentes, mas devem ser realizados a um mesmo tempo.

### **13-Existe algum exame que detecta a Celulite?**

Uma correta avaliação antes de se iniciar o tratamento é muito importante. A Bioimpedância é um exame que determina a composição corporal. A Termografia é um exame que pode determinar o estágio da Celulite, e junto com a avaliação Clínica ajuda a estabelecer o prognóstico (o resultado) do tratamento. Avaliações superficiais não tem valia no tratamento, porque não conseguem determinar todas as situações relacionadas ao problema. Uma correta avaliação inclui a consulta clássica, onde o médico avaliará além da Celulite, a presença de Flacidez Muscular e de Gordura Localizada, inclui a Bioimpedância para avaliar a composição corporal, um ultra-som, se necessário para avaliar a Gordura Regionalizada, a Termografia, que ajuda a determinar quanto o problema já avançou. Um questionário de hábitos de vida, medidas antropométricas, fotografias e avaliação do perfil do paciente e adaptação aos diversos tratamentos, também são necessários. Outros exames complementares são eventualmente utilizados para avaliar a função dos ovários e da tiróide e outras alterações de saúde com implicações no tratamento do paciente. Consideramos esta avaliação inicial muito importante. Somos contrários à indicação de tratamentos padronizados e iguais para todos os pacientes baseados em um rápido exame físico e a indicação deste ou daquele aparelho. As pessoas são diferentes, os casos são diferentes, as manifestações de desarmonia corporal também são diferentes e, portanto os tratamentos também devem ser diferentes e adaptados para cada caso de forma personalizada.

### **14-Quais os métodos preferidos para tratamento da Celulite ?**

Utilizamos os tratamentos combinados no programa □□□□□□□□□□□□□□□□. Não tratamos só a Celulite, mas também os outros componentes da Síndrome de Desarmonia Corporal que são o Excesso de Gordura Corporal, a Flacidez Muscular e a Gordura Localizada. Após a avaliação com exames, que já citamos, elaboramos um programa que é individualizado, ou seja, cada paciente terá uma orientação diferente de acordo com a individualidade, o porte físico, a hereditariedade, a idade, e principalmente um objetivo realista. É claro que o tratamento de uma adolescente de 16 anos tem um objetivo diferente e bases também diferentes de uma senhora de 55 anos.

Iniciamos com orientação alimentar e orientação esportiva, que também são personalizadas e dirigida para cada paciente, e para seu problema.

O principal método de tratamento de nossa Clínica é a aplicação local de fármacos. Substâncias que tem efeito lipolítico são aplicadas diretamente na região da Celulite. Estas substâncias lipolíticas liberam a gordura de dentro da célula, e as deixam no espaço entre as células prontas para serem consumidas. O consumo de gordura liberada é obtido pela prática de Exercícios vigorosos, que já foram orientados. Havendo controle alimentar, esta gordura liberada e consumida não vai ser repostada. A alimentação que indicamos é hiperproteica, com pouca gordura e pouco carboidrato, que forma uma base para a construção de musculatura que será obtida com a prática de Exercícios. Então, estas três medidas são absolutamente sinérgicas. A aplicação de medicamentos realizada na Clínica reverte à tendência à deposição de gordura regional, que é a causa básica da Celulite, que pode agora ser liberada para ser consumida. Os Exercícios consomem a gordura, a dieta com muita proteína forma a base para o aumento da massa muscular, que deixa os músculos mais fortes, com tônus, melhorando as linhas de harmonia do corpo, e ocupando o espaço deixado pela gordura, assim evitando a flacidez. A dieta com pouco carboidrato e poucas gorduras, não vai repor a gordura liberada. Este é o princípio do tratamento que preconizamos. Associamos a drenagem linfática para corrigir o edema e melhorar a circulação, utilizamos métodos complementares de tratamento de acordo com a necessidade. Utilizamos também a eletromioestimulação. Com estas medidas obtemos a melhora da Celulite, da Gordura Regionalizada, do tônus muscular e do excesso de gordura.

### **15-E a cirurgia, quando é utilizada?**

É indicada para o componente Gordura Localizada, que também faz parte da Síndrome de Desarmonia Corporal. Quando a Gordura Localizada é de pequeno volume, um pequeno culote, uma pequena barriga, a presença de gordura na região entre as coxas ou o “banana bag”, que é aquela camada de gordura que fica no começo da coxa, logo abaixo da região glútea, obtemos melhora importante apenas com as medidas clínicas, sendo possível evitar a cirurgia nos casos mais leves. Já quando a Gordura Localizada é de grande ou médio volume, a cirurgia será necessária. Com as medidas clínicas se obtém a melhora, mas não a eliminação da Gordura Localizada de maior volume. Podemos realizar a Lipoaspiração, e se houver a presença das depressões, os buraquinhos, realizamos a Lipoescultura corporal, que é a retirada de gordura com a Lipoaspiração do local onde está em excesso, localizada, e a aplicação na região de depressões. A outra cirurgia que realizamos para Celulite, é a Subcisão simples, que é a liberação da pele do tecido gorduroso e dos septos que a matam deprimida formando os buraquinhos. Quando estas depressões são rasas, apenas a Subcisão simples, feita na própria clínica, com anestesia local, em processo que dura poucos minutos é suficiente, já quando as depressões são mais profundas, além da Subcisão, será necessário a Lipoescultura, que é a injeção da gordura, no espaço vazio da depressão de celulite.

### **16-O que se faz primeiro, as cirurgias ou as correções clínicas, com tratamentos médicos estéticos, Correção Alimentar e Exercícios.**

Somos defensores de que a correção dos problemas que levaram à desarmonia corporal devem ser corrigidos antes de qualquer método cirúrgico ser aplicado. Muitos casos, leves, podem ser corrigidos sem a ajuda da cirurgia. Os casos mais avançados serão seguramente melhorados, e as

cirurgias eventualmente necessárias serão menores e com menores riscos, melhor pós-operatório e conseqüentemente melhores resultados. Alguns pacientes, com casos mais avançados de Gordura Localizada ficam satisfeitos com a melhora obtida, e abrem mão da correção cirúrgica. Outros médicos, entretanto, preferem operar primeiro e instalar as medidas clínicas posteriormente. As duas correntes, se aplicadas corretamente, poderão oferecer bons resultados.

### **17-Quando se deve fazer uma Cirurgia para melhorar a aparência corporal?**

A Cirurgia é utilizada com amplas indicações, em tratamentos estéticos corporais. Entre elas as cirurgias para mamas, dermolipectomias e lipoaspirações. Também utilizamos a cirurgia vascular, que corrige esteticamente as varizes, que é um problema que também atinge a beleza do corpo. Entretanto neste caso em particular, que chamamos de Síndrome de Desarmonia Corporal, que é a presença de Celulite, Flacidez, Gordura Localizada e Excesso de Gordura Corporal, existe a necessidade de se associar muitos recursos para se conseguir resultados melhores. Como vimos, a SDC depende de diversos fatores. Apenas um tipo de tratamento não é capaz de corrigir completamente estes problemas. A associação de tratamentos é o meio mais efetivo. A Subcisão e a Lipoescultura para as depressões (buraquinhos) de Celulite e a lipoaspiração são utilizadas com frequência na SDC. Mas reafirmamos, não deve ser aplicado só tratamento cirúrgico e também não apenas tratamentos sem cirurgia, a combinação dos métodos, e a escolha personalizada de cada tratamento, seja clínico ou cirúrgico é o melhor para o paciente.

### **18-Um único tratamento é capaz de devolver a Harmonia Corporal e corrigir a Celulite?**

Nenhum tratamento isoladamente irá corrigir a Síndrome da Desarmonia Corporal. A impressão dos pacientes de que um único recurso de tratamento ou técnica é suficiente para corrigir tudo, é a causa de muita frustração e insatisfação. A correção da Harmonia Corporal perdida necessita esforço e competência do médico, mas não menos esforço e dedicação do paciente. É claro que se um paciente se submete a todos os tratamentos e cirurgias indicados, mas continua com maus hábitos alimentares e vida sedentária que foram à causa do problema, não conseguirá atingir e nem manter os resultados pretendidos, os pequenos progressos, se houverem, logo serão perdidos.

### **19-É freqüente a paciente abandonar o tratamento da Celulite?**

Em nossa Clínica realizamos o processo de Consulta e Orientação que comentamos e que leva em média 2 Hs, com a presença sempre de um médico experiente na área de estética. Esta Consulta avalia, prognostica e informa o paciente sobre seu problema, as dificuldades do tratamento, e os resultados esperados. Definimos o que a Clínica pode fazer e o que o paciente deve fazer para obter bons resultados. Deixamos bem claro que há a necessidade de Correção Alimentar e Exercícios, associados ao tratamento. Só Correção Alimentar não resolve o problema, Só Exercício também não, Só tratamento em Clínica de Medicina Estética também darão resultados apenas parciais. A Cirurgia pode corrigir a Gordura Localizada, como culotes e abdome, mas corrige a Celulite apenas parcialmente e não corrige a Flacidez Muscular, que é quem dá o contorno corporal e não corrige a composição corporal. Já a o uso de todas estas medidas em conjunto traz excelentes resultados. Os pacientes quando vem que os resultados ficam claros e visíveis, aderem totalmente ao programa, e não abandonam o tratamento. Entretanto recebemos freqüentemente pacientes que utilizaram métodos “milagrosos”, e que nos procuram com grande desânimo a respeito de seu problema. Estes métodos que prometem resultados imediatos e sem nenhum esforço para mudança de hábitos por parte do paciente são os responsáveis pelo descrédito que muitos ainda tem nos resultados dos tratamentos. Cuidar da Síndrome de Desarmonia Corporal e da Celulite, uma de suas manifestações, é muito difícil e um grande desafio, para médicos e pacientes, que se encarado com responsabilidade trará os resultados pretendidos.

### **20-Qual é o principal fator para aparecer à Celulite?**

O simples fato de ser mulher. Como já comentamos, o tecido gorduroso da mulher é naturalmente predisposto a ter Celulite e o hormônio feminino têm um papel importante no processo. Estas

características são normais na mulher, e podemos considerar que a presença de Celulite, embora um processo que incomoda muito a auto – estima feminina, é quase uma situação natural, embora não obrigatória, da condição feminina. Por isso é tão difícil tratar a Celulite, porque a mulher continuará, é claro, sendo mulher e as condições para o aparecimento da Celulite continuarão presentes. Os cuidados com boa alimentação e Exercícios deverão ser mantidos por toda a vida, e mesmo após a alta da clínica, aconselhamos visitas periódicas, de manutenção, quando são reavaliadas as condições nutricionais e a prática esportiva e para reverter à tendência à deposição de Gordura Regionalizada se necessário são realizadas aplicações de lipolíticos.

### **21-Quando se deve começar a prevenir e a tratar a Celulite?**

Uma correta alimentação e o controle do excesso de peso é importante em qualquer idade. Não só por questões estéticas, mas por saúde. Na adolescência, quando os hormônios femininos aparecem, o processo de Celulite começa a se instalar, se estiver presente o Excesso de Gordura Corporal . Nesta fase inicial, se a Celulite se apresentar ainda no primeiro estágio, apenas a Correção Alimentar e os Exercícios Físicos são suficientes para controlar o problema. Entretanto, se um processo de Celulite mais avançado, de segundo a quarto estágio já estiver presente, os tratamentos e orientações em Clínica de medicina estética serão absolutamente necessários.

### **22-Quais os Exercícios indicados para a saúde e a forma corporal nas mulheres?**

Os Exercícios devem ser considerados de acordo com o objetivo do paciente. Se a intenção for à melhora das condições cardio respiratórias e a prevenção das doenças circulatórias, apenas caminhar diariamente, por cerca de 45 minutos, vigorosamente, na rua ou em esteiras é suficiente para se obter este objetivo. Quando a preocupação é com a forma corporal, e a obtenção de musculatura, apenas caminhar não é suficiente, é preciso malhar, e muito. A fórmula 5x3 que é a composição de 5 atividades aeróbicas( natação, corrida ou bicicleta ergométrica) com 3 atividades anaeróbicas ( Musculação, Body Pump ou Lifting Training ) por semana, é a ideal. A fórmula 4x2, e 3x2 também apresentam resultados bons, embora mais lentos, o que pode ser opções necessárias para as mulheres com muitos compromissos e com pouco tempo disponível para os Exercícios. Esta é uma base da orientação esportiva que sugerimos, diferenças e adaptações individuais são sempre necessárias, considerando idade, objetivos, aptidão, motivação, disponibilidade de tempo, de local e outras particularidades que tornam o tratamento da harmonia corporal, incluindo a orientação esportiva, um processo sempre personalizado. O terceiro objetivo, na prática de Exercícios é o competitivo, com orientações específicas para performance em competições esportivas. É claro que um engloba o outro, o esporte de competição traz benefícios para a forma corporal e a saúde, o esporte realizado com objetivo de forma corporal também traz as vantagens de prevenção de problemas cardiocirculatórios. mas os esportes leves, como a caminhada, embora muito úteis para a prevenção das doenças circulatórias, é insuficiente para a obtenção de forma corporal.

### **23-Existem máquinas que substituem os Exercícios?**

A Eletromioestimulação é um processo que promove a contração muscular através de máquinas, assim é possível obter efeito semelhante aos Exercícios, artificialmente. É indicado para o componente de Flacidez Muscular da Síndrome de Desarmonia Corporal, é menos útil para a Celulite especificamente. O processo é simples, e uma corrente passa para o músculo através de eletrodos colocados na superfície da pele e provoca sua contração. Realmente, se houver repetição do processo com frequências regulares de aplicações, é possível obter o enrijecimento dos grupos musculares. Vários aparelhos de diversas complexidades estão disponíveis, mas os resultados são semelhantes. Entretanto, este método só é eficiente enquanto está sendo utilizado. Se parar de aplicar, o tônus obtido irá desaparecer. Nós utilizamos o método na fase inicial do tratamento, para obtermos resultados mais rápidos para a flacidez, enquanto o processo de resultado dos Exercícios convencionais indicados ainda não apareceram ( Os resultados dos Exercícios levam de 60 a 90 dias para estarem francamente visíveis). A longo prazo não consideramos o processo de

eletromioestimulação muito útil, porque o paciente precisaria vir à Clínica aplicar o método e com frequência a vida toda. Achamos muito mais prático, útil para a saúde e viável a prática de Exercícios convencionais especialmente orientados, que podem e devem ser realizados durante toda a vida do indivíduo saudável. Portanto, a eletromioestimulação é um método que eficientemente substitui os Exercícios, mas útil apenas no início do tratamento, após um período de tempo, quando os efeitos dos Exercícios estiverem se estabelecendo, suspendemos o seu uso e mantemos só os Exercícios convencionais. A chamada ginástica passiva, sem esforço muscular, realizada em camas que se movimentam, é inútil para a forma corporal.

#### **24-Por que após o emagrecimento, algumas mulheres reclamam de flacidez?**

A pele é a camada mais superficial, abaixo da pele fica o tecido gorduroso. Abaixo do tecido gorduroso se encontra a musculatura e dentro da musculatura o osso. Assim, de maneira simplificada, é formada a anatomia da coxa e da perna, e também da região glútea ( nádega). A soma de todos estes tecidos é que dá a circunferência da parte inferior do corpo. O que forma as linhas bonitas e harmoniosas da forma corporal é o tecido muscular. Quando a gordura diminui, a pele retrai até certo ponto, a partir de um ponto ela não retrai mais e fica uma pele flácida. Se o músculo não foi cuidado com os Exercícios, ele também vai continuar flácido. Então apenas se fizer dieta, a aparência do corpo, embora melhorado da situação anterior, será flácida e sem linhas harmoniosas. Entretanto, se associarmos os Exercícios, o aumento do tecido muscular obtido ocupará o espaço que antes era da gordura, e o resultado será uma pele lisa, firme, com musculatura firme, que é o que o inconsciente coletivo pede quando analisa a beleza de um corpo feminino. Então, querendo dar ênfase neste importante aspecto, reafirmo que o tratamento combinado, com reeducação alimentar, prática de Exercícios, tratamento em Clínica de medicina estética e cirurgias de Lipoescultura com Subcissão, são os mais indicados para o tratamento não só da Celulite, mas da forma corporal como um todo.

#### **25-Porque acontece excesso de gordura no corpo? É só por causa de excesso de gorduras na alimentação?**

O Excesso de Gordura Corporal tem sempre origem em alimentação com quantidade maior do que o necessário de calorias. O excesso de gordura ingerido é depositado na forma de gordura, mas o excesso de carboidrato (açúcares e farinhas), é transformado em gordura e também é depositado.

#### **26-Qual o papel de cada tipo de alimento no aparecimento da Celulite e da desarmonia corporal?**

Nós ingerimos além da água, carboidrato, proteínas, gorduras e vitaminas. É claro que o alimento é necessário, não se pode criar a idéia de que comer é ruim. Comer é bom e é necessário, o que é ruim são os excessos. Falando de uma forma simplista, as proteínas e as vitaminas são a base das defesas, construção e funcionamento de todas as funções importantes do corpo, são os alimentos por excelência. Os carboidratos e as gorduras ingeridas, embora também possuam algumas funções mais nobres no corpo, são os “combustíveis”. Os “combustíveis” são utilizados para o corpo “trabalhar”, e são queimados neste trabalho, que incluem o metabolismo basal ( todo o funcionamento do corpo, mesmo em repouso), a atividade muscular realizada nas atividades normais, que varia de uma pessoa para outra( uma cortadora de cana gasta muito mais do que uma bancária ), e as atividades extras que são os Exercícios. Se o que se come é mais do que se gasta, este excesso é transformado em gordura e será depositado em alguma parte do corpo. Se o que se come é menos do que se gasta, o corpo irá utilizar o que já havia guardado, e ocorre a perda de gordura. Esta equação é imutável. Então se houver excessos na alimentação, tanto com gorduras, como com carboidrato, estes excessos se depositarão e vão alterar a composição corporal com a conseqüente Celulite e gorduras localizadas e regionalizadas.

#### **27-Quais são os melhores e piores alimentos para os pacientes com Celulite?**



Faz parte do tratamento da Celulite uma Correção Alimentar. O ideal para a forma corporal e para a Celulite é uma dieta rica em proteínas e com poucos carboidrato e gordura. É indicado uma dieta baseada em ingestão de carnes brancas, preparadas sem frituras, frutas, legumes e verduras, leite e iogurte desnatado, ricota, queijo cottage, e coalhada seca preparada com leite desnatado. Também sucos de frutas preparados com muita água, uso de adoçantes artificiais, substituição dos refrigerantes por refrigerantes dietéticos, muita água e também um pouco, muito pouco mesmo de arroz e feijão, massas e pão integral com geléia dietética. Criatividade no preparo dos alimentos, com receitas saborosas, mas dietéticas, além de variadas, formam a base da alimentação que preconizamos, claro aqui apresentada de uma maneira simples e rápida, que não deve substituir a correta avaliação e completa orientação nutricional.

### **28-O Uso de café e refrigerantes com cafeína provocam Celulite?**

Não, isto é um mito. A cafeína é até bom para a Celulite. Sem querer dizer que tomar café vá tratar a Celulite, mas seguramente, com adoçante, não vai fazer mal. Os refrigerantes com cafeína na composição, desde que dietéticos também não fazem nenhum mal.

### **29-Por que quando emagrecemos, sem outros tratamentos, podemos continuar com a Celulite?**

A presença de gordura é um importante fator para a presença de Celulite, mas não é o único fator, como já comentamos. O peso não é importante, o que é importante é a quantidade de gordura na composição corporal e a gordura que está presente na região com Celulite. A mulher deposita gordura em regiões preferenciais, como no quadril. Esta gordura é dificilmente mobilizável. Quando ocorre o emagrecimento, a gordura pode ser eliminada de outras partes do corpo e continua presente na região de Celulite, e a Celulite continua presente. Aí que entra o papel dos tratamentos na Clínica de medicina estética, que vão estimular através das enzimas e substâncias lipolíticas a eliminação desta gordura alterada, além do que existe também o edema (inchaço) e as alterações na microcirculação, que também são tratadas na Clínica de medicina estética. Fica mais uma vez demonstrada a importância dos tratamentos associados.

### **30-A média em percentual normalmente aceita é de 20% de gordura corporal no organismo como explicar que pessoas com gordura corporal abaixo de 20% nos exames de Bioimpedância e mesmo atletas de alta performance tenham Celulite.?**

A primeira análise que fazemos é a de peso, que reflete o corpo como um todo, inclui os ossos, os órgãos, a pele, e a gordura. A segunda análise é a composição corporal, que divide o corpo em massa magra que são os ossos, órgãos e músculos e a gordura corporal total, que é o volume de gordura do corpo. Como os ossos e órgãos não mudam de tamanho, variações na massa magra podem ser interpretadas como variação no tecido muscular, e assim fazemos na prática. Já a Gordura Regional, é a gordura que está presente em uma determinada região do corpo, reflete a distribuição de gordura. Então é fácil perceber que usar o peso como fator de indicação não é uma boa medida. Por exemplo, uma atleta de halterofilismo, teria uma grande massa muscular, muito pouco tecido gorduroso, e por causa do peso aumentado, porque músculo também pesa, seria classificada como obesa. A Bioimpedância que considera 20% de gordura no corpo como composição corporal ideal, já melhora bem esta avaliação, mas divide o corpo em duas partes, a gordura e o resto, mas não considera a distribuição desta gordura. Por exemplo, uma paciente pode ter 16 % de gordura corporal, o que está até melhor que o ideal, mas grande parte desta gordura está regionalizada no quadril, então a paciente será “uma gorda regional”, com o conseqüente desenvolvimento de Celulite e Gordura Localizada Essa gordura regional pode ser avaliada com medidas antropométricas e também com ultra-som de imagem, que mostram o tamanho da camada de gordura na região preferencial de Celulite.

Estas considerações respondem a pergunta. Uma paciente com baixa gordura corporal total, mesmo uma atleta de alto nível, que chega a ter 5% de gordura corporal; total, pode ter Celulite, se grande parte desta gordura estiver localizada no quadril. Por isso é necessário tratamentos em Clínica de

medicina estética, para mobilizar esta gordura regional, além dos Exercícios e da Correção Alimentar.

**31-Como explicar, que mulheres com excesso de peso e, às vezes com abdômen volumoso, não tenham Celulite, na proporção que seria esperada e outras mulheres com cintura finas, troncos e rosto magro tem Celulite muito desenvolvida no quadril?**

Existem dois tipos básicos de corpo na mulher. O tipo Andróide, onde ocorre uma tendência à deposição de gordura na parte superior do corpo, no tronco. Essas mulheres têm ombros maiores, tendência a terem mamas maiores e a depositar gordura no abdome. O tipo Ginóide tem ombros menores, tendência a terem seios menores, cintura mais fina e os quadris mais largos, com tendência a deposição de gordura no quadril e na coxa. O quadril e coxa da mulher do tipo Andróide tem pouca gordura regional, o excesso de gordura tende a ir para a região do abdome. Se há pouca gordura nesta região haverá menos Celulite. Já a mulher do tipo Ginóide, concentrará a gordura na região do quadril, e embora possa ter uma cintura até muito fina, e tronco e rosto finos, com aspecto magro, vai apresentar sérias alterações do tecido gorduroso com a presença de Celulite no quadril e coxas.

**32-O que acontece com o organismo quando fazemos drenagem linfática?**

A drenagem linfática é um processo que pode ser manual ou mecânico, que elimina água e toxinas dos tecidos. A drenagem linfática é utilizada em diversas afecções médicas como os linfedemas, os linfedemas após mastectomia (consequência do tratamento do câncer de mama) e também pode ser útil no tratamento da Celulite. A paciente com Celulite tem um conteúdo de água no tecido gorduroso aumentado, e piora da drenagem pelas veias e linfáticos provocado pelo aumento do volume das células gordurosas e ação hormonal. Diminuindo este edema, diminui a pressão nos tecidos, elimina água e toxinas e tem um papel na melhora da Celulite. Entretanto a drenagem linfática não é capaz de isoladamente tratar a Celulite, existe a necessidade de se associar os outros métodos.

**33-A gravidez piora a Celulite?**

Sim, a gravidez altera os hormônios femininos. Esses hormônios embora com ação normal, aumentam a deposição de gordura em determinadas regiões, alteram a circulação nas veias e microveias, retêm água no corpo, que são alterações que tem papel importante no aparecimento da Celulite.

**34-Como evitar piorar o corpo durante a gravidez?**

É claro que um pré-natal bem feito é importante para a saúde da mãe e da criança, e isso pressupõe um correto acompanhamento pelo médico obstetra, e também uma boa adesão às orientações por parte da mãe. Um pré-natal bem feito vai além de diminuir os riscos da gestação e melhorar a saúde da mãe e da criança, diminuir as indesejáveis alterações estéticas do período de gestação. Uma gravidez bem conduzida não provocará alterações estéticas muito importantes, que facilmente podem ser corrigidas, mas se houver descontrole alimentar com conseqüente excesso de peso, então as alterações serão mais difíceis de corrigir.

**35-Deve-se fazer algum tratamento para o corpo durante a gestação?**

O pré-natal deve incluir uma boa orientação nutricional, controle do peso e Exercícios leves, sempre com assistência do obstetra, e com sua autorização. Com estes cuidados, as alterações serão muito menores e podem ser corrigidas com mais facilidade depois.

Não é indicado tratamento para a Celulite durante a gravidez, mas uma consulta para orientação pode ser útil na prevenção deste e outros problemas estéticos.

**36-E os outros problemas estéticos que podem aparecer durante a gravidez como estrias ou varizes?**

Cuidados para evitar estrias, varizes e queda da mama também podem ser orientados pelo Médico Obstetra ou em uma Clínica de Medicina Estética que possua os especialistas das diversas áreas. No caso das varizes, uma consulta com o cirurgião vascular é importante. E se forem varizes mais extensas, aconselhamos uma avaliação no início da gestação, outra em torno do sexto mês, e outra imediatamente antes do parto. Orientações preventivas serão fornecidas não só para evitar os problemas estéticos, mas sim para também prevenir as graves complicações tromboembólicas que podem colocar em risco a vida da mãe durante o parto e pós-parto. As varizes mais graves devem ter mesmo a visita do cirurgião vascular durante a internação para o parto normal ou cesárea. No caso de estrias, cremes hidratantes devem ser usados na pele das mamas, quadris, barriga, e coxas durante a gestação. Evitar aumento de peso além do esperado e programado pelo obstetra. Logo após o parto, quando aparece o leite, a mama tem um rápido crescimento de volume, neste momento é que as estrias aparecem. Mantenha o uso de hidratantes nas mamas mesmo após o parto, o que aumenta a elasticidade da pele e diminui o risco de aparecimento de estrias. Para prevenir a Ptose Mamária (a queda da mama) deve-se utilizar protetores de mama, reforçados, que mantém a suspensão durante a gestação e durante a amamentação. Estes protetores deveriam mesmo ser usados durante toda a vida, para dormir, e na rotina do dia a dia. Deve-se deixar os soutiens mais bonitos e sensuais para as ocasiões sociais ou para a intimidade dos casais. Estes simples cuidados diminuem e atrasam muito a queda da mama, com seus incômodos estéticos, e deveriam ser aplicados desde a adolescência. Estamos saindo um pouco do assunto Celulite, mas acho que estas são informações sobre estética preventiva, simples, facilmente aplicáveis e que podem ser úteis para as leitoras.

### **37-Pílula anticoncepcional provoca Celulite?**

Sim, os hormônios da pílula anticoncepcional, provocam alterações semelhantes às da gravidez, embora em um nível muito menor.

### **38-Pessoas que tem T.P.M. (Tensão Pré-Menstrual) tem maior tendência à Celulite?**

Em uma pesquisa que fizemos encontramos uma associação relativamente alta entre pacientes que tem TPM e que também tem Celulite. A TPM está associada à máxima ação hormonal do ciclo e é nesse período que ocorre retenção de líquidos, o que está associado com o aparecimento de Celulite.

### **39-A reposição hormonal da menopausa piora a Celulite?**

A ação hormonal sempre piora a Celulite, e também as varizes, entretanto os benefícios da reposição hormonal na menopausa são muitos, e um tratamento bem conduzido irá trazer poucas repercussões para a Celulite e para as varizes. Além do que o que se está fazendo é uma reposição, então os efeitos não serão muito maiores do que a ação do hormônio normal da mulher. A reposição deve ser feita sempre com muito critério e rigoroso acompanhamento médico. Se a paciente tem forte tendência à Celulite e às doenças venosas deve ser considerado o custo benefício do tratamento de reposição hormonal, e mesmo não se fazer à reposição em alguns casos. Mas é claro que Celulite não é só ação hormonal, existem os outros fatores. Se a mulher tiver Celulite, e isto a estiver incomodando, deve procurar o tratamento.

### **40-O que as varizes tem a ver com Celulite?**

As varizes atingem mais mulheres, á partir da puberdade e aparecem por tendência hereditária, recebem forte influência negativa dos hormônios femininos, mesmo normais, do uso da pílula anticoncepcional e da gravidez. Embora haja uma relação entre as veias da microcirculação e a formação da Celulite, as varizes de maior calibre e visíveis nada têm a ver com a Celulite. O que ocorre e que alguns dos fatores causais como os hormônios femininos, e a população mais atingida, as mulheres, é a mesma, havendo então concomitância de sua presença. Em nossa clínica, 90% das pacientes com Celulite possuem também telangiectasias (vasinhos) e microvarizes. Realizamos os tratamentos para as varizes de importância estética junto com o tratamento para a Celulite, o que diminui o número de vezes que a paciente precisa se locomover à clínica. Utilizamos

a Crioescleoterapia, e as técnicas de cirurgia estética para correção do problema. Já quando as varizes são de maior calibre, caracterizando uma doença, preferimos tratar primeiro as varizes, com cirurgia em nível hospitalar para só depois iniciar os tratamentos corporais, tanto clínicos como Lipoescultura. Esse cuidado diminui muito o risco de acontecerem complicações circulatórias principalmente nas cirurgias plásticas para o corpo.

#### **41-Celulite causa dor?**

Alguns pacientes com Celulite avançada se queixam de dor, que é sempre leve. O verdadeiro incômodo é na auto-estima. Se houver uma dor muito forte que incomoda, provavelmente a causa é outra e deve ser investigada.

#### **42-Quem trabalha muito sentado ou de pé está tendo uma probabilidade maior de ter Celulite?**

Teoricamente sim, mas não há nenhum trabalho científico que comprove esta possibilidade.

#### **43-Por que é visível aqueles "furinhos" na região com Celulite?**

As depressões de Celulite, que são os furinhos ou buraquinhos fazem parte do processo de desenvolvimento da Celulite. O aumento do volume de gordura e a presença dos septos provocam as irregularidades antiestéticas, que são mais bem tratadas com Subcisão simples ou Subcisão com Lipoescultura.

#### **44-Há alguma diferença entre pele branca e negra em relação à Celulite?**

A Celulite é um processo do tecido gorduroso, que fica embaixo da pele. A pele só é atingida secundariamente. A cor da pele não tem influência no processo. O que pode acontecer é que em peles de tonalidade mais escura o processo pode ser um pouco menos visível.

#### **45-As crianças têm Celulite?**

Não, as crianças podem ter excesso de tecido gorduroso, e dobrinhas de pele parecida com Celulite, mas não é o mesmo processo.

#### **46-Onde os pacientes devem procurar tratamento para a Celulite?**

Como podemos ver, a Celulite é um problema complexo, e não é no cabeleireiro da esquina, ou na vizinha, que sabe fazer uma massagem, ou com um aparelho "mágico", ou com um creme que trouxeram de algum lugar do mundo, ou com um outro que lhe é empurrado, ou mesmo no profissional "baratinho" que alguém oferece que será resolvido. Procure um médico que tenha formação em Medicina Estética, que trabalhe com seriedade, que seja membro de uma das sociedades que atendem a área, como a Sociedade Brasileira de Medicina Estética. Alguns profissionais não médicos, como as esteticistas, possuem boa formação profissional em nível técnico e podem auxiliar no tratamento realizado nas clínicas, mas aconselhamos que seja sempre sob a assistência de um médico. Evitem as curiosas, que podem fazer um grande mal. Todas as capitais dos estados e grandes cidades do país já tem profissionais médicos da área de Medicina Estética. Não se justifica mais as complicações que às vezes vemos publicadas na imprensa, por tratamentos de Celulite mal feitos realizados por leigos e curandeiros.

#### **47-Qual tratamento usar para qual caso?**

Como você viu, as opções são muitas, e devemos escolher o melhor procedimento para cada caso. Mas fica claro também a complexidade do tratamento. O que apresentamos aqui, é o que preferimos, de uma forma pessoal baseados na nossa experiência e na de outros profissionais, o que não significa que outros programas de tratamento não sejam eficientes. Mas enfatizamos, que nenhum procedimento isoladamente é capaz de resolver estes problemas, não há solução mágica. Acreditar em tratamentos fantasiosos apenas leva à frustração do paciente e a um imerecido

descrédito dos profissionais que com competência e base científica trabalham na área de estética. Escolham bem seu médico, ou a sua Clínica para realizar um tratamento estético.

#### **48 -Para concluir, o que o Sr. sugere que uma mulher portadora de Celulite faça para que o problema diminua ou mesmo nunca apareça?**

Quando a Celulite e a Síndrome de Desarmonia Corporal já estiverem presentes, a correta avaliação, orientação dos Exercícios, da alimentação e a escolha dos tratamentos mais indicados realizados por médico experiente e afeito a área de Medicina Estética é fundamental. Sugerimos, portanto uma consulta. Para os pacientes que não tem Celulite ou que percebam o seu início ainda de uma forma leve e de maneira geral para todos os que têm uma boa Harmonia Corporal e desejam mantê-la aconselhamos que tenham uma alimentação saudável, façam Exercícios regularmente, não tenham vícios como álcool, cigarros ou uso de drogas, tenham uma boa atitude com a vida, sem trabalho em excesso, reservando um tempo para cuidar de si.

Uma boa mente, um corpo bonito e uma boa saúde só podem trazer bem estar e crescimento individual. Aliás, não é um objetivo moderno, os gregos já o perseguiram na história clássica.

Acreditamos, e este é o lema de nossa vida, seguindo os ensinamentos clássicos greco-romanos, que a beleza e a saúde associadas à cultura representam o melhor da condição humana.

Podemos afirmar enfaticamente que: - “Fazer Exercícios e ter boa alimentação traz de agradável a boa forma do corpo, e traz de útil a saúde, portanto cuidar da forma corporal não deve ser considerado uma atividade fútil, mas sim a prática de ótima medicina preventiva”.

#### **7 - A Escolha dos Exercícios Físicos**

O número de academias em todo o Brasil tem aumentado muito. Os dados estatísticos disponíveis não são exatos, por não existir um órgão que coordene e regule essa atividade. Entretanto, é cada vez maior e facilmente perceptível a presença destas estruturas voltadas para a prática do exercício físico em grandes e pequenos centros, o que seguramente ocorre em resposta ao também crescente interesse da população.

O principal objetivo para alguém procurar a educação física em academias parece ser o estético, mas alguns outros motivos podem ser identificados como: complementação de preparo físico para atletas de alto nível; preparação de atletas para competições amadoras; complemento para programas de emagrecimento; prevenção e cuidados básicos de saúde; tratamento médico e lazer. Assim como os motivos para se procurar uma academia são diversos, os alunos também são diferentes em vários aspectos como: sexo; idade; peso; altura; tipo físico; condicionamento físico prévio e aptidões gerais para o esporte.

A atividade física pode ser caracterizada em cinco categorias como ocupacional (trabalho braçal), de estilo de vida (cuidar da casa, ir a pé para as compras, subir escadas), recreação (pescar, dançar), cuidado com o corpo (corrida, academias, natação, ginástica), esporte como passatempo (jogos informais), esporte competitivo (competições).

Analisando a afirmação de que “quando se promove a atividade física, seria importante para o professor conhecer o contexto comportamental e aspectos psicológicos pessoais envolvidos para os que a praticam” e que “os determinantes da atividade física são diferentes para cada uma das cinco categorias”, observamos na prática do dia a dia, que às vezes, um mesmo aluno, que procura diferentes academias, com a mesma finalidade, recebe orientações diversas.

Nos programas não há grande adesão, havendo abandono, rotatividade, e freqüente frustração por parte dos alunos, quando não atingem o objetivo pretendido.

Talvez um dos motivos de não haver sempre bons resultados, seja o de que muitas academias não ofereçam programas dirigidos de forma personalizada, deixando para o aluno a escolha do programa, muitas vezes inadequado, e que sofre influência de mitos propagados pela mídia e entre as pessoas.

Tal constatação não é compatível com a boa formação profissional e científica e o envolvimento

positivo com o trabalho da grande maioria dos profissionais que lidam com a área, sendo muito mais fruto da falta de estudos específicos do papel da educação física na estética humana, que consideramos ser o principal motivo, confesso ou não, da procura das academias pela população. Analisando estes aspectos, vê-se a necessidade de reunir informações cientificamente embasadas, sobretudo em como aplicar o exercício adequado a cada indivíduo, respeitando seus objetivos, e conseqüentemente, motivar os alunos à prática permanente e regular do exercício físico. Se para as outras áreas da educação física, os conhecimentos já são amplos e com grande base científica, ainda não existem muitas publicações abordando a educação física sob uma ótica da estética humana, um fenômeno nos dias de hoje.

A Educação Física utiliza, muitas vezes, os conhecimentos do desempenho esportivo para aplicar na estética humana, mas um aluno da academia pode estar interessado no desenvolvimento de uma parte particular do corpo com objetivos estéticos e não em competições esportivas.

Assim é que um novo campo de atuação surge, envolvendo estas áreas das ciências, que é o desenvolvimento da Estética Humana. Os conhecimentos necessitam então adaptações para responder a estes novos anseios. Os padrões da Medicina, da Nutrição e da Educação Física, para suas áreas básicas de atuação, podem ser adaptados e novas técnicas e conceitos serem assimilados. A Medicina criou a Medicina Estética e a Nutrição se ocupou de desenvolver alimentos nutritivos mas com baixas calorias, e oferta de complementos protéicos, vitamínicos e calóricos. Programas de Educação Física, com a conotação estética e sob bases científicas, precisam ser desenvolvidos. Existem poucas pesquisas nesta área específica, e o que se observa é a utilização dos conceitos já existentes para atender o objetivo estético.

Uma interação entre a Medicina, a Nutrição e a Educação Física de uma maneira sinérgica parece ser a melhor maneira de atender ao interesse da enorme parcela da população que procura ajuda para melhorar a auto-estima.

Discorreremos, baseados na literatura disponível, e utilizando o senso comum, sobre benefícios estéticos que podem ser adquiridos com a ajuda das diversas modalidades esportivas.

#### **a - Alguns atributos para a estética corporal de diversas modalidades esportivas.**

Existem disponíveis várias modalidades esportivas, cada uma com atributos determinados, Estas características podem ser utilizadas na estética corporal. Discorreremos sobre o que pode ser adquirido como benefício estético pelos alunos e é mais claramente perceptível nas práticas esportivas habitualmente aplicadas.

##### **Spinning**

Permite simular as condições de uma bicicleta de competição de estrada. O spinning controla continuamente a velocidade de avanço, simulando montanha e a resistência do ar. Do ponto de vista estético, o spinning trabalha membros inferiores, desenvolvendo pernas, coxas e glúteo, além de ser uma atividade aeróbica e de grande gasto calórico. É insuficiente como atividade única para os objetivos estéticos. Associado a musculação pode ser um bom programa com objetivos estéticos.

##### **Jogging**

É uma atividade aeróbica. Começa quando um indivíduo se move a uma velocidade e de uma maneira que resulta num período de vôo entre os choques dos pés contra o solo. Do ponto de vista estético, o jogging auxilia na redução da gordura corporal total e desenvolve a musculatura dos membros inferiores, entretanto, embora seja uma atividade de média e alta intensidade, como atividade única é insuficiente para os objetivos estéticos. Associado a musculação pode ser um bom programa com objetivos estéticos.

##### **Step**

Fortalece a musculatura dos membros inferiores, pernas, coxas e glúteos. Melhora a resistência muscular, e reduz a gordura corporal total. Do ponto de vista estético, o step auxilia na redução da gordura corporal total e desenvolve a musculatura dos membros inferiores, entretanto, embora seja

uma atividade de média e alta intensidade, como atividade única é insuficiente para os objetivos estéticos.

### **Caminhada**

O objetivo da caminhada é conseguir que as pessoas se tornem ativas propondo uma atividade a qualquer momento e por qualquer um, jovem ou idoso. Se a caminhada se tornar uma atividade progressiva, a zona da frequência cardíaca alvo é atingida. Quando realizada com longa duração, a caminhada é parte efetiva de um programa de controle de peso. Do ponto de vista estético, a caminhada auxilia na redução da gordura corporal total, entretanto, embora seja um ponto de partida para se iniciar um programa de desenvolvimento aeróbico em corrida é, como atividade única, insuficiente para os objetivos estéticos.. Pode ser utilizada como ponto de partida em alunos que eram sedentários, passando progressivamente para corrida leve, com objetivo de desenvolvimento aeróbico.

### **Musculação**

Principal atividade anaeróbica. Trabalha a musculatura dos membros superiores e inferiores, podendo ser adotada, com objetivos estéticos, com a finalidade de hipertrofia muscular ou condicionamento físico. Do ponto de vista estético, a musculação é um exercício eficaz para a manutenção do tônus muscular e aumento da massa muscular, embora seja um exercício anaeróbico, como atividade única, insuficiente para os objetivos estéticos. Associada a uma atividade aeróbica, pode ser uma excelente opção de programa com objetivos estéticos. A maior procura pela prática da musculação foi pelo período da noite e pela frequência de três treinos semanais, tendo como objetivo, na maioria dos casos, o condicionamento físico, seguido pela estética corporal.

### **Natação**

Trabalha resistência aeróbica e toda a musculatura corporal. Auxilia no gasto calórico, mantendo assim o tônus muscular. Do ponto de vista estético, a natação auxilia na redução da gordura corporal total e mantém baixa musculação. Embora trabalhe toda a musculatura, como atividade única, é insuficiente para os objetivos estéticos. Associado a musculação pode ser um bom programa com objetivos estéticos.

### **Condicionamento Físico**

Desenvolve a resistência aeróbica, auxilia na redução de gordura corporal total e mantém o tônus muscular. Do ponto de vista estético, o condicionamento físico auxilia na redução de peso e fortalece a musculatura, entretanto com objetivos estéticos deve ser associado com outras atividades.

### **Ginástica Localizada**

É uma atividade anaeróbica. Aumenta a força e a resistência dos principais grupos musculares. No entanto, programas de exercícios elaborados para aumentar a resistência muscular não têm efeito no aumento da força. Do ponto de vista estético, a ginástica localizada é um exercício eficaz para a manutenção do tônus muscular e aumento da massa muscular, entretanto com objetivos estéticos deve ser associado a outras atividades.

### **Montanhismo**

É uma atividade anaeróbica. Com a prática regular desenvolve membro superior e inferior. Do ponto de vista estético, o montanhismo é eficaz para a manutenção do tônus muscular e desenvolvimento muscular, entretanto, com objetivos estéticos deve ser associado com outras atividades.

### **Squash**

Fortalece membros superiores e inferiores, adquirindo resistência muscular e resistência aeróbica. Do ponto de vista estético, o squash auxilia na redução de peso e fortalece a musculatura, embora seja uma atividade aeróbica de alta intensidade. com objetivos estéticos, deve ser associado com outras atividades.

### **Judô**

Trabalha membros superiores e inferior, adquirindo força e agilidade e auxilia na redução de gordura corporal total. Do ponto de vista estético, o judô auxilia na redução de peso e desenvolve a

musculatura, principalmente do membro inferior. Embora seja uma atividade aeróbica de alta intensidade, com objetivos estéticos deve ser associado com outras atividades.

### **Mini Tramp**

Atividade aeróbica promovida por uma cama elástica. Trabalha resistência aeróbica e fortalece membros inferiores. Do ponto de vista estético, o mini tramp auxilia na redução de peso e fortalece pernas, coxas, glúteos. Embora mantenha o tônus muscular, como atividade única é insuficiente para os objetivos estéticos.

## **b- Algumas Considerações sobre Prática Esportiva e Estética Humana**

### **Frequência**

A frequência pode incluir número de dias por semana, e número de vezes por dia.

Preconizamos em nosso estudo com pacientes portadoras de desarmonia corporal, que com objetivos estéticos, o ideal de 5 atividades aeróbicas e 3 anaeróbicas semanais. Um mínimo de 3 atividades aeróbicas e 2 anaeróbicas semanais também apresenta bons resultados, mas mais lentos. A Flacidez Muscular foi encontrada em 87% dos pacientes, avaliada por exame clínico. Esta flacidez é decorrente de vida sedentária, ou da prática apenas de exercícios leves (95,8% dos pacientes), que são eficientes para obter resposta cardio-respiratória, mas insuficientes para aumento e manutenção de massa muscular. Neste estudo, 95,8% dos pacientes são sedentários ou praticam apenas exercícios leves. As tênues linhas que dão a harmonia do corpo feminino são fornecidas em sua maioria pelo tônus muscular. Os exercícios físicos devem ser parte importante do tratamento, para obter aumento de tonicidade em todos os pacientes e para aumento de massa muscular nas pacientes magras. Entretanto, deve ser enfatizado que para obter esta resposta, é necessário exercícios vigorosos. Se o objetivo é um corpo atlético, o caminho deve ser na direção de se tornar um atleta amador. São necessárias 5 sessões semanais de 1 hora de atividades aeróbicas (bicicleta ergométrica, natação ou corrida leve) e 2 a 3 sessões semanais de atividade anaeróbica (musculação ou treinos de levantamento de peso em grupo). Boa alimentação e exercícios trazem de agradável a boa forma corporal, mas se justificam por serem, além de métodos para melhorar a aparência, excelentes ações de medicina preventiva e de bem estar emocional. Os exercícios vigorosos auxiliam a obter balanço calórico negativo, para a perda de gordura corporal e aumentam a massa magra e o tônus muscular. A estimulação muscular eletrônica é útil em fornecer tônus muscular, mas não deve substituir a ênfase nos exercícios.”

### **Duração**

A duração está relacionada à intensidade, devido o trabalho total realizado por sessão.

Considerando que muitos indivíduos sedentários podem realizar mais facilmente uma sessão de exercício de baixa intensidade e de longa duração do que o contrário e obter os benefícios da atividade física com um risco mínimo. À medida que a intensidade do exercício aumenta, a duração necessária para consumir determinada quantidade de caloria diminui. A duração do exercício para cada sessão de exercício pode ser fornecida como número de minutos de exercício, total de quilocalorias (Kcal) gastas, e total de Kcal gastas por quilograma de peso corporal.

### **Intensidade**

A intensidade descreve a sobrecarga necessária para gerar um efeito de treinamento.

### **Caminhada**

Os programas de exercício para pessoas sedentárias, jovens, idosas ou obesas, devem ser iniciados com atividades de baixa intensidade (caminhada).

A ênfase sobre a caminhada lenta a moderada como a principal atividade no início de um programa, iniciando devagar e progredindo facilmente, menores serão as chances de provocar lesões musculares e de agravar lesões antigas.



Quando o indivíduo conseguir caminhar cerca de 6,4 km sem fadiga, a progressão para um programa de caminhada/ jogging será recomendada.

### **Jogging**

O gasto energético do jogging/corrida é cerca de duas vezes o da caminhada (em velocidades lentas a moderadas). O importante no início do programa de jogging é realizar a transição do programa de caminhada de maneira a minimizar o desconforto associado à introdução de qualquer nova atividade. Isso é conseguido iniciando-se com um programa de jogging/caminhada/jogging, que facilita a adaptação ao misturar o jogging com a caminhada. O jogging, obviamente, não é para todos. No caso de pessoas obesas ou com problemas de tornozelo, joelho ou quadril, poderá ser uma atividade evitada. Atividades recomendadas para essa população são o ciclismo e a natação.

### **Jogos e Esportes**

À medida que o indivíduo se habitua com o exercício, outras atividades que exijam níveis mais elevados de gasto energético poderão ser introduzidas, mas sem descanso, como o tênis de mesa, squash e exercícios com música. Atividades como caminhada/jogging podem ser introduzidas, a fim de reduzir a chance de o participante não se adaptar à atividade.

### **Treinamento de força**

É de extrema importância que se mantenha a massa corporal magra devido à manutenção do balanço energético por toda a vida, evitando assim, futuros problemas de saúde. A recomendação para de exercícios dinâmicos de força seriam em dez ou doze repetições, exigindo amplitude total do movimento numa intensidade que cause fadiga e um mínimo de oito a dez exercícios diferentes que incluam os principais grupos musculares, seguindo no mínimo duas vezes por semana. A atividade mantém ou forma o tecido magro (músculo) que tem a capacidade de queimar calorias. Dieta por si só leva à perda do músculo e à redução em gasto calórico diário, resultando em um crescente depósito de gordura.

A prática de atividades físicas também favorece a sociabilidade, a participação em grupo e os consequentes processos de interação e integração sociais. A própria melhora da estética corporal, assim como a percepção do progresso da condição física (aptidão), colabora diretamente para uma maior valorização e aumento dos aspectos de auto-imagem e auto-estima. Estando bem fisicamente, assim como se sentindo mais saudável, o indivíduo estará mais facilmente propenso a se encontrar bem psicologicamente, principalmente consigo mesmo, possibilitando, conseqüentemente, melhor atuação em suas relações sociais.

### **Programas Personalizados**

Baseado nestes estudos a Clínica Naturale desenvolveu programas próprios de exercícios , recomendando os exercícios mais adequados para cada tipo físico ou situação de cada paciente .

## **8- O Belo, a Arte, a Medicina , a Filosofia , e a Mulher**

O que é o Belo? - Platão já reconhecia a existência de coisas que são belas por si mesmas e que fornecem um prazer puro que não aquele da cessação da dor ou aflição. Sócrates achava que o Belo era uma concordância observada pelos olhos e ouvidos. Kant achava belo sobretudo o natural, as aves, as plantas. E as definições do Belo e do que é Estética, sempre estiveram presentes e foram ampliadas nas discussões filosóficas e artísticas. A beleza feminina, também uma manifestação do Belo, às vezes é pouco compreendida por ser associada a um comportamento fútil. Grosso engano, trabalhar, praticar esportes, estudar, frequentar as clínicas de estética não é tarefa para fúteis e pobres de espírito. Mulheres inteligentes, cultas, que trabalham em casa e tem a sua profissão e que são sobretudo fortes, são as que tem entusiasmo para cuidar da beleza e da saúde. A beleza feminina pura ocupa um lugar no Cosmos, assim como as outras belezas naturais e não naturais. Um belo pássaro ou animal são bonitos, assim como um quadro, uma cidade, uma

floresta, uma estrela, ou uma poesia. A beleza se manifesta em coisas livres do sentimento e pensamento humanos e deles não depende. Não há mal em se cultivar o Belo. Não há mal em se cultivar a Beleza Feminina. Admirar o Belo não significa desprezar o que não é belo. Também é belo a mulher idosa, saudável e feliz, assim como o homem ativo em todas as etapas de sua vida. É também belo a criança brincando, a obra de arte, a natureza, é belo a sabedoria. Claro, não há beleza na doença, na tristeza, na morte, na fome, na destruição. O harmônico, qualidade do Belo, está nítido e se manifesta na vida, na saúde, na alegria e no amor. A mulher, dos humanos a parte mais bela, só poderia ter sido a maior inspiradora da arte e dos artistas, desde os tempos antigos. A Vitória de Samothrace, a Vênus de Milo, as pinturas egípcias, a surrealista Gala de Dalí, a beleza suave da mulher na Primavera de Botticelli, a mulher na poesia de Vinícius de Moraes, de Drummond, obras maravilhosas inspiradas por elas.

E é claro, a beleza mudou através dos tempos. No passado a beleza feminina era só um rosto, privilégio de poucas que tinham a coincidência genética de ter um rosto com linhas harmônicas. Os costumes então não permitiam revelar o corpo. Nos tempos atuais todas as formas femininas são expostas, e essa agradável liberação de costumes deu às mulheres a possibilidade de outras manifestações de beleza, a beleza do corpo, que é muito mais "democrática", porque acessível à maioria das mulheres. A nutrição, os esportes, e também a medicina passaram a ajudar na promoção da beleza feminina.

Uma nova especialidade médica - a Medicina Estética, se propõe então à utilizar as técnicas, a pesquisa e os conhecimentos médicos para a promoção da beleza feminina da face e do corpo. A Medicina Estética é a Arte Médica do Belo, e como as outras artes, que produzem um prazer, uma felicidade subjetiva, não pode ser submetida à um juízo de valor. O seu valor é determinado pelo bem estar que causa à quem recebe os seus benefícios. O gosto, a capacidade de julgar o que é belo, é que faz a obra de arte ser maravilhosa para uns e horrível para outros, é influenciado pela cultura, pelas condições sócio econômicas, pela moda, pelos costumes de cada povo. Então, não é a Medicina Estética que como ciência cria esse aspectos básicos que são o gosto e a estética. Cabe à ela apenas atender os anseios do inconsciente coletivo e como uma manifestação artística, criar, manter e melhorar a Beleza Humana.