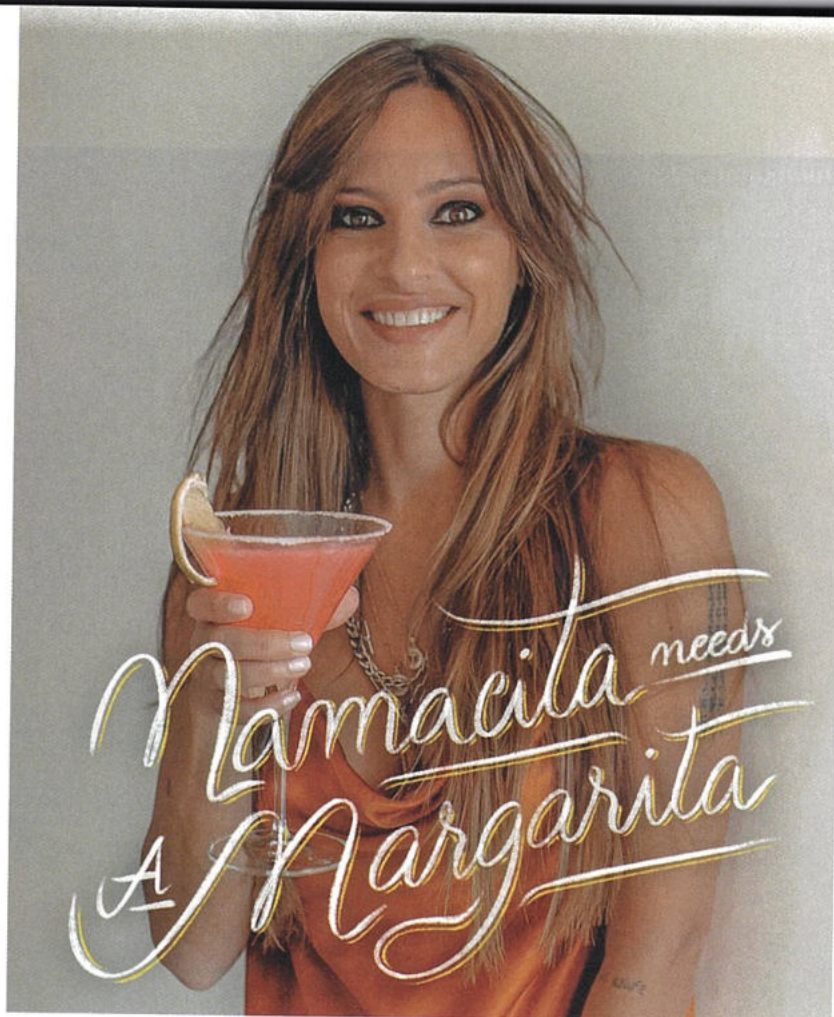


W ESTÉTICA

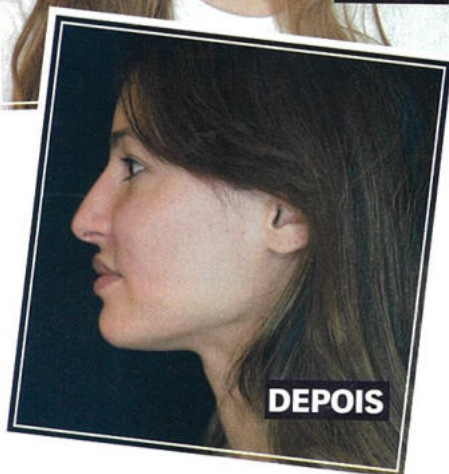
Olá! O meu nome é Lara e sou mãe de dois rapazes, o Bernardo, de 13 anos, e o Tristão, de 5.

Tenho 36 anos e (FINALMENTE) decidi embarcar numa aventura de *self-care*!

Quero aprender a cuidar mais de mim e da melhor forma possível. Claro que podem existir erros pelo caminho, mas também vou aprender muito!



Harmonização facial



POR LARA FRANCO GOMES

ILUSTRAÇÕES @LENDALENDALaura

A ideia é entrarem nesta aventura comigo, para que eu vos possa servir, de alguma forma, de cobaia com a minha experiência pessoal. E, claro, vou sempre estar acompanhada de bons profissionais das áreas abordadas, para que todas as dúvidas (minhas e vossas) sejam bem esclarecidas. Entretanto, vou-vos deixando as minhas aprendizagens e dicas, já testadas e comprovadas! Com isto, não vos quero dizer que ser mãe não é o melhor do mundo, mas

vamos ser sinceras... todas precisamos do nosso *drink*, de vez em quando. E quem diz *drink*, diz margarita... e quem diz margarita, diz tempo para si! Mais alguma *mamacita* a precisar de uma margarita? Tchim-tchim! Decidi fazer algo que me assustava um pouco, uma harmonização facial. Com a minha idade, senti que não era nem tarde nem cedo: era a hora! Depois de pesquisar bastantes clínicas, encontrei a Clínica Luísa Magalhães Ramos e escolhi a Dra. Ana Gomes para me guiar neste processo. Para além de muito

divertida e simpática, a Dra. Ana defende algo que me deixa bastante confortável: a maior naturalidade possível, quer na aplicação de *botox*, quer na aplicação de ácido hialurónico. Penso que este seja um passo fundamental, o da escolha de um médico que tenha a mesma visão estética que nós.

Chegámos à conclusão de que, devido a alguns problemas de bruxismo, entre outros que tenho, a minha cara estava um pouco assimétrica. O meu lado direito tinha, de facto, um 'vazio' na zona mandibular e uma sobrançelha mais descaída. Resolvi, também, dar um *lift* ao meu bigode chinês e preencher um pouco as linhas de cansaço. Nos lábios, a Dra. Ana decidiu fazer apenas uma leve hidratação.

Quando cheguei a casa nem os meus filhos, nem o meu marido repararam. Senti-me logo melhor mal me vi ao espelho depois do procedimento, apesar de me ter sentido um pouco inchada na zona abaixo de um dos olhos. Mas nem tudo são rosas. No dia seguinte, estava – de facto! – bastante inchada, especialmente nessa zona que tinha notado no dia anterior. Não é caso para desmotivarem, contudo, porque o inchaço vai desaparecendo, com o passar dos dias.

Neste momento, não podia estar mais feliz com o resultado. Está natural e bonito. Sinto que hibernei três meses e acordei há bocadinho. [risos]

Não querendo fazer a desfeita de vos contar já o próximo episódio do *Mamacita needs a Margarita* – mas já fazendo isso um pouco –, o resultado final... só vão ver no próximo episódio. É que, entretanto, decidi operar o nariz. Já o queria fazer há tanto tempo que decidi não adiar mais. Em breve, podem contar com uma aventura detalhada, de todo o processo de uma rinoplastia. Desde a decisão de avançar com a cirurgia (que me assustava bastante pelas mais diversas razões), até ao resultado final.

Por enquanto, deixo-vos uma pequena amostra de um depois imediato, ainda um pouco inchado, e com as respostas às questões com que mais me deparei e que mais me fizeram sobre o assunto, às quais a Dra. Ana Gomes teve a gentileza de responder. Um grande beijinho e até já! ●

@lara_franco_gomes
@lmrcirurgioplastica.pt
lmrcirurgioplastica.pt

RAIO X

Pode explicar-me em que consiste uma harmonização facial (HF)?

Trata-se de um conjunto de procedimentos minimamente invasivos, cujo objetivo principal é o de tornar o rosto mais equilibrado.

Para quem é indicado, este procedimento?

Este tratamento está indicado, sobretudo, para homens e mulheres que pretendam melhorar a sua aparência do rosto, conferindo-lhes assim uma maior autoestima. Enquadra-se tanto em pessoas com traços marcados de envelhecimento, como em pessoas mais jovens, como forma preventiva.

Existem contraindicações?

Sim, em caso de doença autoimune ou infeção ativa ou, ainda, se o paciente for alérgico a algum dos componentes do produto utilizado no preenchimento. Esta técnica também não é recomendada no caso de a expectativa do paciente não corresponder à realidade.

O resultado da harmonização é percecionado imediatamente?

Logo após o procedimento, é possível visualizar algumas alterações, embora seja aconselhado aguardar 15 a 30 dias para desfrutar do resultado final.

É necessário repouso?

Não é necessário repouso, contudo, não está recomendada a realização de exercício físico nos primeiros dias após a realização do procedimento.

Os procedimentos podem causar inchaço. Quanto tempo pode durar essa situação?



Pode estar presente um ligeiro inchaço nos primeiros 15 a 30 dias após a realização do procedimento.

Quais as restrições após o procedimento?

Desaconselha-se a prática desportiva nos primeiros dias após o procedimento, a exposição solar, a utilização de saunas ou banho turco e a massagem vigorosa do rosto.

É possível reverter os resultados, caso não agradem o paciente?

No caso da realização deste tratamento, utilizando ácido hialurónico como material de preenchimento, existe a possibilidade de o reverter, através da utilização de uma enzima, chamada hialuronidase.

É verdade ou mito que a harmonização facial ajuda a retardar o envelhecimento da pele?

Sem dúvida! É uma das principais razões pela qual a harmonização facial existe. Não só se consegue atingir a correção de alguns traços de envelhecimento contrariando a gravidade, por exemplo, como torna possível o estímulo à produção de colagénio.

Tem algum conselho para que se consiga sempre um ar descansado e natural ao longo do tempo, com a harmonização facial?

É fundamental manter um aporte de água suficiente para permitir uma hidratação profunda da pele, manter a hidratação da pele, diariamente, com um creme de rosto apropriado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo ativo, e, não menos importante, um sono reparador.

Quais os melhores tratamentos complementares à harmonização facial?

São vários, dos quais destaco a mesoterapia, a radiofrequência, os *peelings* e os *lasers*.

Quais os tratamentos a evitar quando se faz uma harmonização facial?

Não existem tratamentos a evitar, desde que seja cumprido o tempo necessário à recuperação pós-procedimento: 15 dias.

