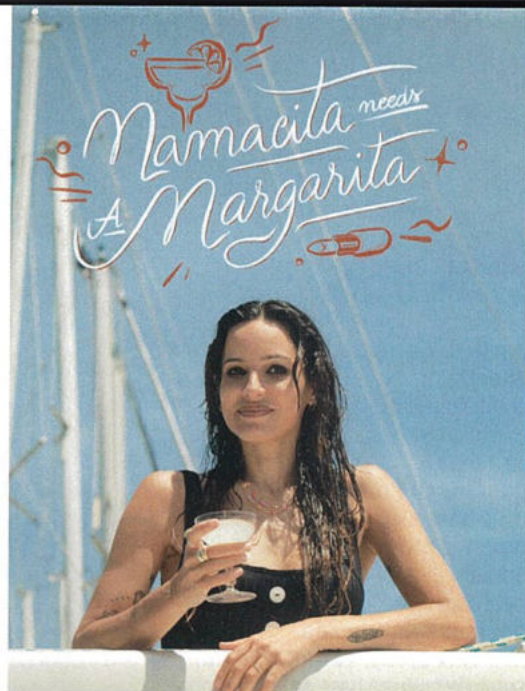


Olá, Mamacitas! Espero que estejam bem e que andem a cuidar de vocês! Lembrem-se de quando fiz o *laser* fracionado ao rosto? De facto, os benefícios foram incríveis e foi algo que fez muita diferença na minha pele... Mesmo assim, queria muito experimentar um daqueles "cocktails" para o rosto dos quais tanto se fala...

POR LARA FRANCO GOMES

ILUSTRAÇÃO LAURA PINA @LENDALENDALaura
FOTOGRAFIA RITA FÉRIA @RITA___F



COCKTAIL PARA O ROSTO

Depois de ouvir maravilhas sobre o tema e sobre esta técnica de fornecer à pele uma espécie de 'shot de coisas boas' – utilizando microagulhamento, para que os seus benefícios penetrem de forma mais profunda –, não podia ficar sem perceber se é tão bom quanto dizem!

A Dra. Ana Mendes Gomes, especialista em Medicina Estética, da Clínica Luísa Magalhães Ramos, concordou que podíamos dar um *boost* ainda maior ao estado da minha pele, até porque, nas férias de verão, a pele sofre mais danos. Decidimos fazer um primeiro tratamento, um *peeling* muito suave (Light Peel), que contribui para a renovação celular cutânea, permitindo atenuar rugas mais finas do rosto e do pescoço e aumentar a homogenei-

dade da tez. Posteriormente, aplicámos, então, o referido *cocktail*: a solução NCFT 135 HA, composta por ácido hialurónico e 59 ingredientes ativos anti-age (vitaminas, aminoácidos, coenzimas, ácidos nucleicos), que conferem à pele maior luminosidade e hidratação, uma vez que contribuem para a produção de colagénio.

Não custa nada, sentem-se as agulhas, mas a dor é irrisória. Ficamos algumas horas com a pele encarnada, mas depois passa e sentimos, de facto, uma maior hidratação e os poros mais fechados! Trata-se de um tratamento muito simples e rápido, com uma recuperação *flash*, e que, na minha opinião, vale a pena fazer de vez em quando, de forma a proporcionar um ar mais saudável e brilho à pele, para além de fechar os poros. Não é tão milagroso quanto um *laser* fracionado, mas o nível

de cor e, principalmente, a recuperação, são infinitamente mais simples, sendo que os resultados são igualmente bons. Existem várias intensidades de *peeling* e o *cocktail* também varia consoante as nossas necessidades. Por isso, é uma questão de se fazer uma avaliação e de perceberem o que fará mais sentido para cada tipo e estado de pele.

Não se esqueçam de cuidar bem da vossa pele no verão e, muito importante, de nunca descuidar do protetor solar!

Deixo-vos os produtos da SkinCeuticals que tenho utilizado no pós-*peeling* e no pós-*cocktail*. Um deles, não podia deixar de ser um protetor solar (Advanced Brightening UV Defense Sunscreen). De resto, conto com um gel de limpeza apropriado ao meu tipo de pele – mista – (Simply Clean), um gel de contorno de olhos (AOX), o C E Ferulic (conhecida vitamina C da marca), um sérum multifunções para ajudar a aumentar os níveis de ácido hialurónico (H.A Intensifier) e um cuidado de noite ativador da renovação celular, para manter o efeito dos poros reduzidos (Glycolic 10).

Na primeira fotografia, estou maquilhada e, mesmo assim, a diferença para a segunda fotografia é grande. Junto à zona do nariz, foi o local onde notei uma maior diferença: os poros, em geral, ficaram mais fechados e a pele ficou mais uniforme e com um ar mais saudável. Não tenho sentido necessidade de usar maquilhagem, apenas pinto os olhos, quando assim me apetece. Cuidar da nossa pele faz, de facto, muita diferença!



SAIBA MAIS COM ANA MENDES GOMES, ESPECIALISTA EM MEDICINA ESTÉTICA

Quais os benefícios do *peeling* ser feito em conjunto com o tal *cocktail*?

São tratamentos sinérgicos, cujo resultado final será potenciado, se utilizados em conjunto, permitindo obter um aspeto mais saudável e menos cansado à pele. A técnica de microagulhamento, por si só, estimula a atividade dos fibroblastos, contribuindo para a renovação celular da pele, reduzindo algumas irregularidades e melhorando a sua textura.

Existem vários tipos de *peelings* químicos, certo? Como decide a intensidade a aplicar a cada tipo de pele?

Certo! Os *peelings* químicos podem ser classificados em superficiais, médios e profundos, assim como também devemos ter em conta a escolha criteriosa das substâncias ativas a utilizar e a suas concentrações. A seleção do tipo de tratamento é feita após cuidadosa análise das características da pele, correlacionada com a queixa do/a paciente.

Quais os maiores benefícios que um *peeling* pode trazer à pele?

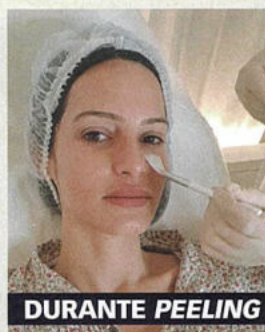
O principal objetivo da realização de um *peeling* é acelerar o processo de renovação celular, a partir das camadas mais profundas da pele, eliminando as camadas superficiais. O objetivo final é o de atenuar o envelhecimento cutâneo, melhorar a textura da pele, diminuir os poros e tratar hiperpigmentações, melasma, acne, estrias, cicatrizes de acne, entre outros.

Qual a diferença entre um *peeling* e o *laser CO2*?

Muitas das indicações e patologias tratadas com *peelings* químicos podem ser abordadas pelo *laser CO2*, um dos primeiros *lasers* de gás a ser desenvolvido e, ainda, um dos mais utilizados. Ambos têm benefícios alargados no âmbito do rejuvenescimento cutâneo.

Os *cocktails* do microagulhamento podem ser diferentes, para tratar diferentes casos e tipologias de pele?

Os *cocktails*, ou as soluções utilizadas nos diversos tipos de tratamento, podem variar de acordo com o objetivo do procedimento: fotoenvelhecimento, cicatrizes de acne, rejuvenescimento cutâneo, etc. Neste caso, optamos por substâncias ativas com o objetivo de melhorar a textura da pele, conferindo-lhe maior hidratação, luminosidade e redução de poros.



Quantas vezes, por ano, deveríamos fazer este *cocktail*?

Gosto sempre de responder que é dos poucos tratamentos onde "less is not more". Depende, sim, da severidade da alteração cutânea que procuramos corrigir, mas, habitualmente, preconiza-se a realização de 3 sessões com intervalos de 15 dias, 2 vezes por ano.

Pode fazer-se microagulhamento em mais partes do corpo?

Se sim, quais?

Sim! Embora seja maioritariamente utilizado na face, o microagulhamento não é exclusivo de uma só área da pele. Este procedimento pode ser utilizado em qualquer zona corporal que necessite de um *boost* de colagénio, como, por exemplo, presença de estrias nas coxas, no abdómen, etc.

Como reagem, normalmente, as pessoas a este tratamento?

Inicialmente, a ideia da utilização de microagulhas na pele pode parecer intimidante, no entanto, este tipo de tratamentos costuma ser bem tolerado, podendo cursar com algumas queixas equiparadas às de uma queimadura solar, que se resolvem ao fim de 2-4 horas. No caso de maior sensibilidade à dor, pode sempre ser utilizado um creme anestésico.

Muitas pessoas com manchas perguntaram-me se este poderia ser o tratamento ideal para cuidar das mesmas. Qual é a sua opinião?

Se a queixa principal do paciente for a hiperpigmentação, as mesmas técnicas po-

dem ser utilizadas, mas com a aplicação de outros princípios ativos ou em concentrações mais apropriadas, para um maior aclaramento da pele.

Em média, quanto tempo demoram as pessoas no seu consultório durante um procedimento semelhante ao meu?

Um procedimento deste género pode demorar até cerca de 30 minutos.

Qual a idade ideal para começar a tratar da pele, com este tipo de procedimento?

Este tratamento está recomendado em homens e mulheres de todas as idades, desde que desejem obter uma pele mais saudável, hidratada, luminosa, com o objetivo de atrasar os primeiros sinais de envelhecimento cutâneo.

Quais os cuidados a ter após a realização de um *peeling* superficial e de uma sessão de microagulhamento?

Uma vez que são dois tratamentos com atuação na camada superficial da pele, recomenda-se evitar a exposição direta ao sol (enquanto houver eritema ou vermelhidão), a utilização de filtro solar alto e o uso de maquilhagem no dia do procedimento. Também se pode fazer uso de água termal, de forma a acalmar a vermelhidão e o ligeiro ardor. ●

Ana Mendes Gomes@
draanamendesgomes
Clínica Luísa Magalhães Ramos
@lmrcirurgioplastica.pt
lmrcirurgioplastica.pt