

NOTÍCIAS RECENTES

[Iô Inverno 2015 no Minas Trend](#)
[Livro: a história de um dos propulsores da Tropicália](#)

Projeto Verão: tudo começa com ‘emagrecimento monitorado’

SAUDE

 quinta-feira, outubro 02, 2014 - [Leave a Comment](#)

Apesar de a Anvisa ter liberado o uso de medicamentos para emagrecer que haviam sido banidos por oferecer algum risco à saúde dos pacientes, o ideal mesmo é emagrecer aos poucos e de forma natural – com exceção de casos mais severos de obesidade. Para grande parte das mulheres – principalmente aquelas que afirmam precisar perder ‘só mais três quilinhos’ – é possível dar início ao “projeto verão” adotando um método de emagrecimento monitorado.



Na opinião do cirurgião plástico Alieksiéi Carrijo,

“a decisão de emagrecer não é nada fácil e muitas vezes a paciente mesmo acaba se boicotando. Daí a importância de contar com um acompanhamento profissional personalizado, uma dieta especificamente composta para cada etapa do processo, além de profissionais da área estética que vão identificar e realizar os tratamentos necessários para que a autoestima permaneça alta e estável”.

Não são raros os casos de pessoas que abandonam o regime assim que começam a se achar envelhecidas ao espelho, com formação de rugas, sulcos, além das sobras de pele. “A primeira etapa do emagrecimento costuma ser a mais difícil. Afinal, quando se perde aquela gordura excedente que estava deixando tudo esticadinho, é normal que os sinais da idade se tornem mais evidentes. Nessa fase, coordenamos seções de intradermoterapia e carboxiterapia, cuidando sempre da dieta, para que seja o mais saudável possível e atenuar também a ansiedade”, diz Carrijo.

O médico explica que a intradermoterapia é indicada nos casos de gordura localizada, celulite, flacidez, estrias e até mesmo para queda de cabelo. “O princípio básico dessa técnica é a aplicação de medicamentos ou enzimas em diferentes níveis abaixo da pele, potencializando sua ação. A carboxiterapia, que promove um aumento da perfusão sanguínea e do metabolismo, tem as mesmas indicações da intradermoterapia e pode ser empregada também para estimular a produção de colágeno da face e reduzir olheiras. Enfim, trata-se de um único procedimento que combate inúmeros problemas”.

Para quem acha que regime bom é aquele em que se perde peso rapidamente, o especialista alerta: “Da mesma forma que a pessoa vai ganhando peso aos poucos, principalmente quando deixa de se exercitar e passa a ser mais indulgente com a comida, o processo de emagrecimento não deve ser encarado como uma fórmula mágica. O importante é que a perda de peso seja gradual e reflita toda uma mudança de comportamento, de dentro para fora. Vale ressaltar que tudo dependerá do quanto a paciente está comprometida com o processo. Sendo assim, tem gente que emagrece rapidamente e tem aqueles que emagrecem aos poucos, mas de forma sustentada.”

Dentro da base do emagrecimento monitorado, a paciente contará com uma avaliação clínica e laboratorial, dietas nutricionais estabelecidas individualmente para cada fase do processo de perda de peso, monitoramento médico, monitoramento do peso, além de tratamentos estéticos mais indicados. Alieksiéi Carrijo aponta três fatores fundamentais para o sucesso de qualquer dieta dentro do projeto verão: foco no objetivo (perda de peso com saúde e beleza), adesão total à programação (evite concessões, indulgências), e perseverança para superar fases de desânimo.

[Postagem mais recente](#)
[Postagem mais antiga](#)