

Lembra-se dos seus 20 anos?

Provavelmente sim, mas já não consegue manter a vitalidade e vigor que tinha nessa idade. Quando atingimos a casa dos trinta e começamos a notar que nem tudo corre como antes, damos connosco a pensar num assunto que até aí nunca nos tinha preocupado: a nossa própria mortalidade.



Tudo começa com uma perda de vigor e vitalidade nunca antes experimentada. Talvez nos sintamos cansados um pouco cedo demais – ou mais frequentemente do que nos velhos tempos.

Este estado de cansaço geral é causado por um conjunto de perdas que ocorrem aos níveis da forma física, concentração, memória e energia.

O corpo parece não estar em harmonia com o espírito que permanece jovem.

Alguma coisa mudou.

Ainda que não nos sintamos velhos, temos que admitir que estamos bem mais cansados.

Se não aceitar passivamente esta lenta e progressiva perda de capacidades então há algo que pode fazer.

Ora repare.

No passado recente e ainda hoje a maioria das pessoas vai ao médico porque se sente realmente doente. Não há dúvida que a medicina tradicional na sua forma de actualização mais comum, continua e continuará por muito tempo a ser excelente para as

necessidades dos que sofrem de situações de doença, especialmente face a uma doença aguda.

O certo é que mais de 80% das despesas de saúde são efectuadas nos últimos anos de vida. Alguma vez pensou nisto?

Não fará mais sentido investir na prevenção da doença de modo a que a meia idade e anos seguintes possam ser vividos com mais saúde, vigor e vitalidade?

A medicina do século XXI encara de forma cada vez mais ampla e clara a “SAÚDE” como muito mais do que “não estar doente”, o conceito actual considera: Mente sã, energia, entusiasmo e corpo em condições plenas como sinónimos de boa saúde.

Previna a doença, aposte na sua qualidade de vida. Com recurso à terapêutica hormonal de substituição já é possível combater os efeitos do envelhecimento.

Pode afirmar-se actualmente que a modulação hormonal é instrumento essencial da medicina do século XXI.

Bem hajam

Nesta edição pode encontrar:

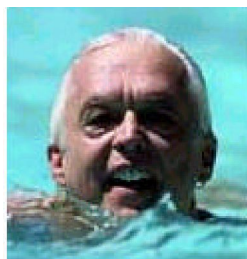
Modulação Hormonal.....	2
A nossa equipa	2
A alimentação e o Envelhecimento	3
Psicologia na Medicina Preventiva	3
Mamoplastia de Redução	4

Modulação Hormonal Medicina no Século XXI

A modulação hormonal é a ciência que estuda a regulação dos níveis hormonais que deixam de ser adequadamente produzidos no organismo.

Depois de atingir os 30 anos, os níveis hormonais do ser humano começam a

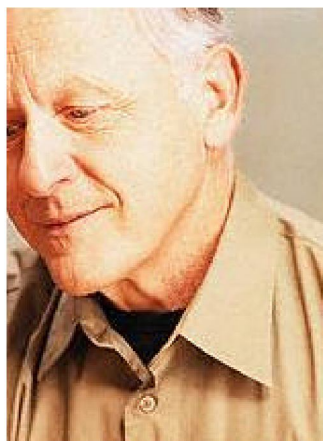
declinar. Uma fraca produção hormonal provoca sintomas como declínio de energia, aptidão física e mental. Os efeitos degenerativos que ocorrem no corpo contribuem para o aparecimento de doenças e fazem acelerar o envelhecimento.



Assim, surgiu a Medicina do Século XXI, que tem como função o desenvolvimento de terapias de rejuvenescimento

indicadas para

peessoas que, após os 30 anos continuam a apostar na promoção da sua saúde.



O objectivo da manutenção hormonal é modular as hormonas de forma a que o sistema imunitário fique mais forte, o metabolismo mais eficiente e produção de massa muscular mais acentuada. Prevenindo e retardando o processo degenerativo de envelhecimento podemos combater as doenças que geralmente nos conduzem à morte.



Repor as hormonas que foram reduzindo a sua presença no organismo com o envelhecimento, pode ajudar homens e mulheres a regressar às suas próprias condições de juventude, viverem mais anos, mais saudáveis e com melhor qualidade de vida.

A alimentação e o envelhecimento

O que assumimos ser consequências inevitáveis da idade tem forte influência das escolhas de vida que fazemos, que podem ajudar ou não, a acelerar o processo natural de envelhecimento.

As nossas escolhas alimentares constituem uma estratégia preventiva do envelhecimento tão importante como a prática de exercício físico.



Através da alimentação podemos obter várias substâncias que ajudam a prevenir o envelhecimento, são elas: os antioxidantes – vitamina A, C e E, o betacaroteno e minerais como o zinco e o selénio - que ajudam a proteger o corpo contra a agressão dos radicais livres (fragmentos de oxigénio que danificam as membranas celulares).



Os frutos e os legumes são fontes esplêndidas de compostos antioxidantes. Regimes

alimentares ricos nestes alimentos previnem o aparecimento de doenças e do envelhecimento precoce.

Como nenhum nutriente deve existir no nosso organismo em falta ou em excesso, a alimentação deve ser variada, em proporções adequadas às necessidades individuais de cada um.

Psicologia na Medicina Preventiva

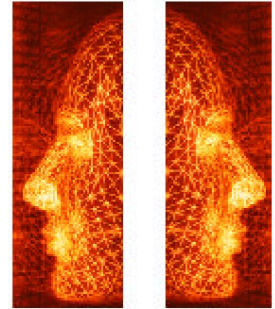
O objectivo principal da consulta de Psicologia, integrada no Programa de Medicina Preventiva, é a promoção de mecanismos de confronto para que o utente aprenda a lidar com as situações diárias que vão surgindo conforme a idade avança.

Para além do impacto psicológico gerado pela

constatação das modificações ao nível do corpo, aparecimento das disfunções sexuais e todas as repercussões na saúde derivadas das mazelas acumuladas ao longo da vida, o envelhecimento é também caracterizado pela redução do bem estar emocional.

O decréscimo da energia e da capacidade de

trabalho conduz muitas vezes a uma percepção de ineficácia e por conseguinte a sentimentos de tristeza e frustração. Acontecem também neste período da vida alterações ao nível do humor,



perturbações do sono, situações de depressão e uma tendência para o isolamento social. As pessoas mais novas têm uma maior capacidade para fazer face às contrariedades do dia a dia. Com o avançar dos anos há uma perda de resistência ao stress desencadeando por vezes níveis elevados de ansiedade e perturbação do equilíbrio natural.

A memória, a atenção e a concentração são afectadas, obrigando à modificação de comportamentos, o

que é por vezes bastante perturbador e desconfortável.

A Modulação Hormonal é compensadora ao nível dos estados emocionais. Tem características

tranquilizadoras e activadoras da energia anímica. Ao mesmo tempo que “relaxa” o indivíduo, fomenta melhorias ao nível cognitivo, aumentando a concentração e a capacidade de estar atento àquilo que o rodeia. Como consequência dá-se uma maior capacidade de resistência ao stress e uma melhoria do humor. A motivação para a vida e o sentido do prazer são despertados espontaneamente. Consegue-se, assim, um estado psicológico favorável à intervenção do psicólogo no sentido de fomentar melhorias ao nível da auto-imagem e auto-estima, enfim da mudança rumo ao bem estar geral.



MAMOPLASTIA DE REDUÇÃO

Há quem pense que mamas grandes são o sinónimo de beleza,



fertilidade e feminilidade. Se porventura algumas mulheres com mamas pequenas pensam que “quanto mais, melhor”, na realidade viver com mamas demasiado grandes não é fácil.

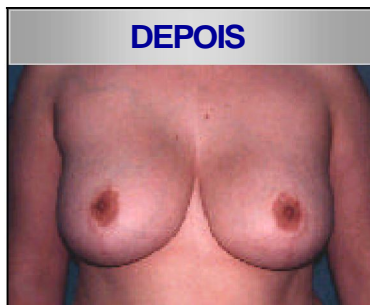
O peito demasiado pesado pode causar dores nas costas e pescoço, sulcos nos ombros por causa da tensão das alças do soutien, alterações da postura e do andar e dificuldade em executar actividades da vida quotidiana.

A cirurgia

A operação de redução mamária é quase sempre realizada sob anestesia geral, o que significa que a doente está completamente inconsciente e não sente nada durante a cirurgia que demora cerca de 3 horas.



ANTES



DEPOIS

Quando acordar a utente vai ter um penso à volta do tórax, do qual poderão sair tubos de drenagem.

Poderá achá-lo um pouco apertado mas é mesmo assim, para comprimir os tecidos operados e evitar a formação de hematomas.

Após qualquer intervenção cirúrgica é essencial seguir com rigor as indicações do cirurgião. Habitualmente as utentes ficam internadas entre 1 a 3 dias, mas a recuperação dura 5 a 6 semanas.

As cicatrizes e o próprio formato da mama

vão ainda demorar alguns meses até estabilizar.

A forma como cada cicatriz se vai comportar depende de múltiplos factores:

- do tipo de cicatrização de cada indivíduo (variável com o tipo, cor e espessura da pele, idade, raça, etc.)

- do local onde se encontra e do comprimento e direcção do corte

- da circulação sanguínea da zona, de ter ou não havido infecção e de outras doenças ou situações que alteram os fenómenos de cicatrização (diabetes ou tabagismo, por exemplo)

- do calibre e qualidade dos fios utilizados para suturar

- da técnica utilizada pelo cirurgião

Até à maturação final das cicatrizes, as doentes são aconselhadas a evitar exposição ao sol.

Para evitar complicações que possam surgir após uma cirurgia é essencial que cumpra escrupulosamente as indicações do seu médico e que o informe de todo e qualquer problema de saúde.



