



E-book

Guia Viver Bem de Saúde e Beleza

Saúde e Beleza

Mais um ano que chega ao fim. Tivemos várias Semanas dedicadas à saúde e qualidade de vida, com temas importantes que envolveram: nutrição, envelhecimento, saúde das crianças, saúde mental, de extrema necessidade e urgência, e para terminar o ano, apresentamos esse E book, com foco na saúde e beleza.

O mês de dezembro traz a chegada do verão e a conscientização para a prevenção do câncer de pele, que cresce a cada ano. A proteção solar é a primeira condição para cuidar da pele. Aproveitamos para fazer aqui esse alerta.




No mercado da beleza e estética, o Brasil é o primeiro do mundo em cirurgias plásticas. Os procedimentos estéticos cresceram mais de 140% em jovens. Reflexo também da presença maciça das redes sociais na vida das pessoas e as insatisfações com a auto imagem.

Apresentamos nesse E-book, renomados profissionais da área de dermatologia e cirurgia plástica, além de enfermagem e empresas do segmento, com produtos de alta tecnologia.

Aproveite a leitura, curta o verão e cuide sempre da sua pele, com proteção. Procure sempre profissionais qualificados. O resultado será positivo.

Equipe Viver Bem



 @guiaviverbem
 Youtube.com/TvViverBem
 guiaviverbem.com.br/

SUMÁRIO

DR. ALEXANDRE DANTAS	04
Lipoaspiração de alta definição	
DRA. ARIANNE SANTOS	05
Entenda o que é prejuvenation	
DRA. DAIANE SALDANHA	06
Tecnologia em prol da beleza	
DR. GEORGE RÊGO	07
Orientações sobre rinoplastia	
GISELE QUINDERE	08
Micropigmentação, uma aliada da beleza	
ISDIN	09
Alta tecnologia em proteção solar	
DRA. LISIEUX NÓBREGA	10
Ginecologia regenerativa, funcional e estética	
DRA. MILENA GUERRA	11
Cirurgias plásticas na mama	
DRA. REGINA JALES	12
Procedimentos estéticos corporais	
VITTADERMA	13
Tratamento de feridas: como deve ser	

AD

ALEXANDRE DANTAS
cirurgia plásticaClique
e confira a
live sobre
o tema

OS DIFERENCIAIS E BENEFÍCIOS DA LIPO LAD

A diferença entre a lipoaspiração tradicional e a lipo LAD (sigla para lipoaspiração de alta definição, também chamada de lipoaspiração HD) é que a primeira retira gordura localizada de uma camada mais profunda da pele, enquanto a lipo LAD, além de remover o excesso de gordura profunda, pode ir na camada superficial, graças a tecnologias com VASER lipo, sem correr risco de hiperpigmentação da pele, modelando e destacando curvas, músculos, atuando na busca de relevos dinâmicos, revelando o que de belo cada corpo exibe.

A cirurgia costuma demorar de três a seis horas, é feita com anestesia e precisa ser realizada em

ambiente hospitalar. No procedimento, os cortes, que costumam ter cerca de meio centímetro, são feitos para a entrada das cânulas de lipoaspiração, responsáveis por aspirar a gordura e modelar os corpos. Nas costas, algumas incisões estratégicas para aspiração do dorso, braços, flacos, culotes e a possibilidade de lipoenxertia de gordura nos glúteos.

No pós-operatório, é fundamental o uso da cinta modeladora, drenagens pós cirúrgicas com fisioterapeutas treinadas, e medicações anticoagulantes.

A lipo LAD, HD ou simplesmente Alta definição, assim como a lipoaspiração convencional, não é indicada para pacientes

que buscam perder peso, já que é um procedimento de esculpir contorno corporal. Se o paciente estiver com o IMC (Índice de Massa Corporal) acima de 30, o ideal é que fazer um programa de reeducação alimentar e exercícios físicos previamente.

**DR. ALEXANDRE DANTAS**Cirurgião plástico
CRM 6500 | RQE 4038
Whatsapp (84) 3202-1882
@dralexandredantas



ARIANNE SANTOS
DERMATOLOGIA



Clique
e confira a
live sobre
o tema

PREJUVENATION: ENTENDA ESSA NOVA TENDÊNCIA DA DERMATOLOGIA

A expressão “Prejuvenation” advém de uma junção entre as palavras prevenção e rejuvenescimento. Surgiu nos EUA devido à nova tendência dos jovens americanos em cuidar da pele cada vez mais precocemente, com o objetivo de retardar os sinais da idade.

Os cuidados começam antes mesmo do surgimento de rugas e linhas de expressão. Esta geração é adepta dos procedimentos estéticos e uso de cosméticos que preservem a aparência jovem da pele para evitar intervenções mais invasivas no futuro.

O que teria despertado em toda uma geração tal mudança comportamental?

Acredita-se que a exposição da própria imagem

em fotos nas redes sociais e as famosas “selfies” sejam uma das principais causas dessa preocupação com a aparência.

Envelhecer é um processo natural, e quanto mais cedo for iniciada uma rotina de cuidados com a pele, maiores as chances de permanecer jovem e saudável por mais tempo. Com a Prejuvenation, houve um aumento na proteção solar, o que no futuro poderá impactar na redução dos casos de câncer de pele.

Esta tendência, vem ganhando destaque também no Brasil, onde nós, dermatologistas, observamos um número crescente de pacientes jovens de 25 a 30 anos que buscam procedimentos minimamente invasivos.

Dentre eles: toxina botulínica, preenchimento com ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno, peelings químicos e lasers não ablativos.

Envelhecer é inevitável, mas você pode escolher envelhecer sendo a sua melhor versão! Consulte o seu dermatologista.



ARIANNE SANTOS

Dermatologista
CRM/RN 4955 RQE 3673
@ ariannesantosdermatologia

TECNOLOGIA ALIADA DA BELEZA E DERMATOLOGIA

A dermatologia estética é dinâmica, evoluindo de forma rápida com o passar dos anos, e a tecnologia veio para acelerar ainda mais essa evolução, entregando aos pacientes resultados mais naturais e consistentes, principalmente quando associados com estimuladores de colágeno e preenchedores de ácido hialurônico. A dermatologia com ou sem o uso de tecnologias não é uma ciência exata, já que são dezenas de tratamentos que podem ser indicados e associados entre si, por isso a importância de consultar um dermatologista.

A chave para obter um resultado satisfatório é a indicação correta do tratamento e hoje é possível envelhecer de forma natural e sem excessos.



Clique
e confira a
live sobre
o tema



DAIANE SALDANHA

Dermatologista
CRM 5320 RQE 1275
clinicadaianesaldanha.com.br
@clinicadaianesaldanha
(84) 4141-3701 | 9 9979-1003



Clique
e confira a
live sobre
o tema

O QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE FAZER UMA RINOPLASTIA

Arinoplastia está entre as cirurgias estéticas mais realizadas no mundo. Isso tem acontecido pelo fato de que as pessoas estão se vendo muito nas redes sociais e devido ao aumento das reuniões por videoconferências, o que ficou conhecido como “efeito Zoom”, onde as pessoas começaram a se cobrar mais e notar traços faciais que incomodam e querem melhorar.

Contudo, assim como todo procedimento estético, é uma cirurgia eletiva, apesar de que na grande maioria das vezes seja feita em conjunto com a cirurgia funcional do nariz, e por esse motivo, deve

ser realizada no momento correto, em que pacientes tenham se programado para ter repouso, estarem com exames de saúde normais, sem tabagismo, dentre outros cuidados como alimentação de qualidade.

Sendo este um procedimento que procura não apenas o embelezamento facial, mas também a elevação da autoestima, melhorando a forma como a pessoa se enxerga e se relaciona com o mundo a sua volta, devemos levar em consideração as nuances de cada caso, a análise facial de cada um, e valorizar as queixas estéticas de cada pessoa, para podermos programar o pro-

cedimento e gerar um resultado mais individual e natural.



GEORGE REGO

Otorrinolaringologista com
área de atuação em
Rinoplastia

CRM: 5015 | RQE: 3643

Tel (84) 3211-3616

@rinoplastia_georgerego
www.clinicavillesante.com.br
ge_rego@hotmail.com

Endereço: Av. Governador
Juvenal Lamartine 205, Tirol.
Natal-RN



MICROPIGMENTAÇÃO: UMA ALIADA DA BELEZA

A micropigmentação é uma área de serviços inovadores a nosso favor, abrangendo todas as necessidades da mulher moderna, valorizando seu perfil facial, com sobrancelhas definidas, boca contornos uniformes e até mesmo camuflagens de cicatrizes.

Procure um serviço de micropigmentação, junto a um profissional qualificado, a fim de realizar uma avaliação.

A clareza do que o cliente deseja e a avaliação do profissional são muito importantes para o resultado final. E para que o resultados esteja em harmonia com o tom da pele da cliente, tom

dos pêlos e combinação de cores pigmentos a serem usados, tudo é devidamente analisado pelo profissional para se ter o efeito artístico e realista.

Algumas técnicas para cada procedimento, podem ser escolhidas para o melhor resultado e satisfação da cliente. Algumas possibilidades técnicas nas sobrancelhas são mais escolhidas como fio a fio, híbrida e shadow. Na micropigmentação de lábios as técnicas mais procuradas são batom, gloss e feito 3D, sempre deixando claro que a micropigmentação de lábios não é preenchimento labial.

Lembramos que a durabilidade depende das características de pele de cada cliente, dos cuidados pós procedimentos e qualidade dos pigmentos. Geralmente a revitalização pode ser feita entre um ano e meio ou dois anos.



GISELE QUINDERE

Enfermeira com especialidade em oncologia
Clínica São Marcos
(84) 31330404 | 99622 6078
gqmicroestetica.com.br
@gqmicroestetica

ISDIN FUSION WATER: O PROTETOR SOLAR DA VIDA



O protetor solar ISDIN Fusion Water tem textura ultraleve em fase aquosa e alta proteção

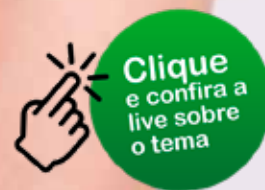
ISDIN Fusion Water é o protetor solar que vem conquistando o Brasil. Sua textura é única, ultraleve em fase aquosa e não irrita os olhos. Além disso, possui controle de oleosidade, toque seco e absorção imediata. Indicado para todos os tipos de pele, inclusive as oleosas. Além de todos esses benefícios, Fusion Water é Sea Friendly, não agride a vida marinha.

FUSION WATER 5 STARS

- ★ Elevada proteção UV (FPS 60 e UVA 32): avaliada clinicamente em laboratório e em condições reais de elevada radiação solar, um estudo complexo que garante a proteção superior do produto.
- ★ Não irrita os olhos, testado oftalmologicamente.
- ★ Tolerância ótima/ controle da oleosidade: textura ultraleve de absorção imediata e controle de oleosidade sem deixar resíduos.
- ★ Wet Skin: pode ser aplicado sobre a pele molhada.
- ★ Sea Friendly: Fórmula com a maioria dos ingredientes biodegradáveis.
- ★ ISDIN Fusion Water traz o benefício adicional da hidratação graças ao Ácido Hialurônico, garantindo 12 horas de hidratação, sem deixar a pele pegajosa. Em pesquisa, 97% dos participantes sentiram a pele mais hidratada. É hipoalergênico, dermatologicamente testado e não comedogênico.



GINECOLOGIA REGENERATIVA, FUNCIONAL E ESTÉTICA



Ginecologia Regenerativa, Funcional e Estética já é uma das especializações mais procuradas nos últimos anos. Com tratamentos revolucionários para a saúde da mulher, capazes de devolver o bem-estar físico e mental relacionado à região genital, indo além da parte estética, cuidando da funcionalidade e recuperando a qualidade de vida.

A maioria das mulheres sofre com problemas, tanto físicos quanto psicológicos, relacionados à sua região genital, e, com isso, a busca por tratamentos íntimos tem crescido cada vez mais. Mas em que consiste a Ginecologia Regenerativa?

Ginecologia regenerativa funcional e estética é o nome dado ao conjunto de procedimentos que buscam devolver a funcionalidade e a estética à área genital da mulher, que é perdida ao longo da vida. O objetivo principal da ginecologia regenerativa é rejuvenescer, restaurar a anatomia do assoalho pélvico, estimular a sexualidade e harmonizar a região, recuperando a autoestima e a confiança da mulher. Esses procedimentos são realizados com a utilização de tecnologias de ponta em toda área genital feminina, proporcionando um melhor resultado.

Alguns procedimentos realizados são: ninfoplas-

tia com laser de CO2, Laser genital, clareamento íntimo, preenchimento genital, bioestímulo de colágeno, etc.



LISIEUX NOBREGA

Ginecologista Obstetra
Estética Íntima & Laser
CRM 8021 RQE 3213
dralisieuxnobrega.com.br
@dralisieuxnobrega
(84) 9 9696 9594



CIRURGIA PLÁSTICA NA MAMA COMO MEIO TRANSFORMADOR DA AUTOESTIMA

Não há nada mais prazeroso que receber em meu consultório pacientes que tiveram suas vidas transformadas depois da realização de uma cirurgia plástica na mama. E a satisfação das pacientes vai muito além de pertencer a um padrão, mas principalmente, em resgatar o seu amor-próprio.

Atualmente, as mulheres que procuram algum aprimoramento no corpo encontram mais facilidades no mercado. As técnicas da cirurgia plástica avançaram e isso implica em mais facilidade, opções de tratamentos, produtos e menor tempo de recuperação, isso, aliado a segurança, que deve sempre

nortear as cirurgias plásticas, traz excelentes resultados. Mas é preciso lembrar que a busca por uma mama ideal, por exemplo, não pode ser constituída apenas pelo desejo da paciente, uma vez que as características físicas e o formato da mama são individuais e contam para o resultado. O sucesso de uma cirurgia plástica é quando o especialista entende o anseio do paciente e busca o melhor e mais seguro caminho para seguir, por isso é tão importante escolher profissionais da cirurgia plástica que se dedicaram aos estudos e estão por dentro das técnicas mais modernas e eficientes.

É recompensador poder ser instrumento de mudanças e transformações na vida delas. Mulheres que tinham vergonha de sair de casa ou que não se permitiam vivenciar novas experiências tiveram sua autoestima resgatada depois da cirurgia plástica, e poder contribuir para este cenário é impagável.



MILENA GUERRA

Cirurgiã Plástica
CRM 6419 / RQE 172023
Tel: 3211-3944 e 996383333
@dramilenaguerra
milenguerra_2@hotmail.
com

PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS CORPORAIS COM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Com a chegada do verão e das férias aumenta a procura por procedimentos estéticos corporais. Reunimos aqui os tratamentos com comprovação científica e suas indicações. Não abra mão de se cuidar com um dermatologista, médico especializado para cuidar da sua pele com segurança.

Gordura localizada

Coolsculpting: aparelho desenvolvido em Harvard. Indicado para reduzir de forma segura e eficaz a gordura localizada utilizando a tecnologia exclusiva de resfriamento e proteção da pele. São mais de 8 milhões de tratamentos ao redor do mundo.

Flacidez

Radiofrequência: é indolor e não impede a exposição solar. O aparelho Exilis emite radiofrequência monopolar de campo fechado, resultando na proliferação de fibroblastos e aumento da síntese de colágeno. Observamos também redução de gor-

dura localizada.

Bioestimulação: muito importante no tratamento da flacidez é a formação de colágeno. Para isso, injetamos na derme produtos como ácido poli-L-lático e hidroxiapatita de cálcio.

Celulite

Ultrassom Macrofoco: proporciona efeito de lifting de forma não-invasiva e não cirúrgica. As ondas do ultrassom conseguem atingir e aquecer as camadas mais profundas da pele até a fáscia muscular, gerando pontos de coagulação térmica e posterior contração das fibras colágenas. Como resultado, teremos um efeito lif-

ting e melhora da qualidade da pele.

Ondas de choque: utiliza estímulos mecânicos que estimulam a remodelagem das fibras colágenas, o aumento da circulação sanguínea local e a ativação do sistema linfático, gerando um efeito semelhante a uma drenagem linfática.



REGINA JALES

Dermatologista
CRM 4704 | RQE 1706
2020 5862 / 99932 1417
Whatsapp (84) 99612-7871
www.reginajales.com.br
@reginajalesdermato



VittaDerma

CENTRO AVANÇADO DE TRATAMENTO DE FERIDAS E CURATIVOS

UM OLHAR DIFERENCIADO PARA O TRATAMENTO DE FERIDAS



Clique
e confira a
live sobre
o tema



ENFERMEIRAS JAYARA
KELLY E JAYANE LINHARES

AVittaderma - Centro avançado de tratamento de feridas e curativos, atua na Cidade do Natal RN, e tem como objetivo central ofertar conhecimento técnico e prático especializado em tratamento de feridas a partir de uma análise multidisciplinar bem como: serviços (laserterapia, ozonioterapia, podiatria clínica e curativos em geral de alta tecnologia), treinamentos, cursos, habilitações, relação custo benefício, desospitalização de pacientes

com principal finalidade de otimizar a cicatrização com foco em seu conforto.

Reunimos equipe de profissionais com amplo conhecimento técnico especializado em dermatologia com ênfase no tratamento de feridas. Baseando-se em evidências clínicas, diretrizes e protocolos que atendam às normas nacionais para garantir cuidados de qualidade e segurança ao cliente, resultando na redução de infecção, redução de desbravamento cirúrgico,

qualidade e resultado clínico. Realizamos em média 12.000 atendimentos/ano ofertando assistência especializada e uma prática baseada em literatura científica.

“Nosso propósito é sempre transformar a vida das pessoas com o que há de mais moderno no mercado”.

CLÍNICA VITTADERMA

@vittaderma
(84) 9 9166 5619
(84) 9 8177 5000

Viver Bem

 @guiaviverbem
 Youtube.com/TvViverBem
 guiaviverbem.com.br/