



Mas, afinal, o que seria excessivo? A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere que menores de 2 anos não tenham contato algum com telas, nem mesmo de televisores. Depois dessa idade, a TV pode ser liberada, mas no máximo durante uma hora por dia. Smartphone próprio, ou tablet, tão somente depois dos 8 anos, e sempre com vigilância. Antes disso, a prematuridade implica problemas de aprendizado (é preciso ler mais), de visão (há uma epidemia de miopia entre os pequenos) e até de isolamento social (avalia-se que o abuso da internet é o que fez aumentar os índices de depressão entre jovens na faixa dos 10 aos 14 anos).

“Não adianta os pais simplesmente proibirem a utilização dessas tecnologias, porque os filhos encontrarão formas de chegar a elas”, diz a psicóloga Sylvia van Enck, do Núcleo de Dependências Tecnológicas da Universidade de São Paulo (USP). “Em vez de lutarem contra a maré virtual, o fundamental é os pais assumirem a responsabilidade de educar as crianças para lidar com o mundo virtual.” Na prática, trata-se de dosar o acesso, tornando-o benéfico. O universo on-line não é um mal em si. Para a psicóloga da USP, “há adolescentes que, mesmo

quando se sentem isolados, têm facilidade para conversar com amigos em redes sociais, por exemplo. Também se podem utilizar o smartphone, os sites, os aplicativos como forma de criar um senso de responsabilidade em crianças, ensinando limites e apontando as consequências do exagero”.

Nas situações extremas, de vício, deve-se procurar auxílio. As clínicas especializadas são cada vez mais populares. No Brasil, além do Núcleo de Dependências Tecnológicas da USP, há um centro de renome no Rio de Janeiro, o Instituto Delete. Eles seguem caminho inaugurado por iniciativas de recuperação desenvolvidas nos Estados Unidos e na Ásia. No Japão, o Ministério da Educação possui um programa federal que oferece psicoterapia. Exemplo radical é o Centro de Tratamento de Vício em Internet Daxing, em Pequim (China), no qual os atendidos são submetidos a uma rotina inspirada na rígida disciplina militar, em que nada é permitido. A chave, enfim, é o bom-senso. Soa inaceitável afastar crianças e adolescentes da conexão digital — mas achar que um smartphone pode fazer as vezes de pai, mãe e professor é errado.



O mais importante é nunca iniciar qualquer tratamento sem antes consultar um especialista, de preferência sua ginecologista e obstetra.

Hoje em dia, com a evolução da medicina estética, quase todos os problemas podem ser facilmente combatidos com alguns tratamentos estéticos pós-parto. “Geralmente, após um mês do nascimento os tratamentos podem ser iniciados. Há casos onde o encaminhamento pode ocorrer até a partir dos quinze ou vinte dias”, diz a médica com pós-graduação em dermatologia Sílvia Takakuwa.

No entanto, a especialista alerta para os cuidados que se deve ter ao escolher o tratamento, principalmente no período de amamentação, pois o uso de produtos ou massagens pode acabar afetando o leite materno.. “O mais indicado é que a mulher aguarde o primeiro mês em casa. Neste período ela já vai perder peso com a amamentação e eliminação da retenção de líquido e gordura. Mas se a mamãe for mais impaciente, pode começar por uma drenagem linfática, que ajuda a desinchar”, recomenda Sílvia.

O mais importante é nunca iniciar qualquer tratamento sem antes consultar um especialista, de preferência sua ginecologista e obstetra. O pós-parto é uma fase bem delicada, onde o corpo precisa estar totalmente natural. “Depois que estiver liberada pelo médico, então você pode procurar pelos tratamentos que vão te ajudar a amenizar os efeitos da gravidez”, diz a dermatologista.

Mas você sabe quais são os principais tratamentos que o mercado oferece que garantem a recuperação de seu corpo e do viço da pele após a gravidez? Revelamos quais são eles:

• Massagem Modeladora

Indicação e Benefícios – Essa massagem funciona como uma minilipo manual. “Em curto prazo, quando aliada a uma vida saudável e não sedentária, consegue detonar aquelas gordurinhas insistentes que se acumulam na barriga e nos quadris”, afirma a médica. Se o parto tiver sido normal, a massagem modeladora pode ser feita até um mês após o parto. Em caso de cesariana, a recomendação é esperar ao menos três meses.

Quantidade de Sessões – Em média, são necessárias de dez a 20 sessões, duas a três vezes por semana.

• Power Shape

Indicação e Benefícios – O aparelho combina três tecnologias diferentes para ajudar no tratamento da gordura localizada. Utilizando endermologia, radiofrequência e lipolaser, o Powershape faz com que o laser penetre até a camada de gordura, diminuindo as células “gordinhas”. Ao mesmo tempo, estimula a produção de fibras de colágeno que garantem a firmeza da pele. **Quantidade de Sessões** – A partir de oito sessões, uma vez por semana.

• Laser CO2 Fracionado

Indicação e Benefícios – Focado no estímulo de produção de colágeno, o laser leva a um processo inflamatório local que estimula a formação de elastina e colágeno. “Este tratamento é um pouco mais invasivo que outros métodos, mas a recuperação é rápida. Muito bem indicado para tratamento de estrias gravídicas, principalmente quando



ainda estão vermelhas. No entanto, não é indicado tratar estrias da mama durante o período de amamentação”, alerta Sílvia.

Quantidade de sessões – Em geral, são necessárias cinco sessões para obter resultados satisfatórios.

• Drenagem linfática

Indicação e Benefícios – É um dos poucos procedimentos que podem ser feitos durante toda a gravidez e também logo depois dela para eliminar as toxinas do corpo e oxigenar os tecidos. Ajuda a reduzir a retenção de líquidos no corpo e a diminuir os inchaços. Devolve a elasticidade da pele e estimula o sistema imunológico.

Quantidade de sessões – Recomenda-se no mínimo a realização de dez sessões para um resultado efetivo. Mas, na primeira sessão, pode-se observar melhora visível no inchaço e na circulação.

• Limpeza de pele

Indicação e Benefícios – Algumas mulheres notam um aumento da oleosidade da pele e surgimento de acne, principalmente no primeiro trimestre. O tratamento remove as impurezas da pele e promove a limpeza dos poros para que a pele possa respirar e renovar suas células. “A limpeza de pele não apresenta contraindicações para gestantes, a não ser quanto ao uso de alguns ácidos”, diz a especialista.

Quantidade de Sessões – Uma única sessão é suficiente para a limpeza facial e pode ser repetida mensalmente.

• Peeling de diamante

Indicação e Benefícios- É realizado com um aparelho que possibilita uma abrasão leve à moderada para a retirada de tecido morto, a paciente pode retomar suas atividades logo após a realização do procedimento. Ajuda a combater as estrias, típicas do pós-parto. “Pode ser utilizado durante a gravidez, pois não são utilizadas substâncias que podem ser absorvidas pela pele, ele é um peeling mecânico”, justifica Sílvia Takakuwa.

Quantidade de Sessões – Após a avaliação da paciente, determina-se o número de sessões de Peeling de Diamante necessárias, que pode variar de três a 10, e o intervalo entre elas.

• Hidratação com Fios de Seda

Indicação e Benefícios – É um tratamento estético que utiliza uma técnica de regeneração e fortalecimento dos tecidos através das fibras naturais da seda. Perfeito para peles que sofreram os efeitos dos hormônios na gravidez. Os aminoácidos da seda, que são retirados dos casulos do bicho-da-seda, são responsáveis por uma hidratação mais intensa e profunda da derme e pela reposição de algumas proteínas importantes por manter o viço e a firmeza. Quantidade de Sessões – O ideal é de 5 a 10 sessões.

Fonte: Dra. Sílvia Takakuwa, médica com pós-graduação em dermatologia, da clínica Medical Laser.



Muitos futuros papais tem essa dúvida. Faz diferença coletar as células-tronco após a cesárea ou o parto normal? A medicina confirma que não há diferença e o processo de coleta é viável em ambos os casos.

O tipo de parto é uma importante escolha dos pais e os dois tem prós e contras, mas independente qual for o escolhido, a coleta de sangue e do tecido do cordão umbilical pode ser feita normalmente.

Caso o parto ocorra de maneira inesperada, a coleta ainda será possível. O importante é que a empresa contratada seja informada imediatamente e que o médico que está realizando o parto tenha conhecimento da escolha que os futuros papais fizeram. Portanto é importante planejar-se e contatar a empresa com antecedência.

O cordão umbilical é muito rico em células-tronco em sua fase mais primitiva, quando há maior potencial de formação de outros tipos celulares e, conseqüentemente, diversas opções de terapias.

As células-tronco encontradas no sangue e no tecido do cordão umbilical apresentam menos chances de terem sido contaminadas por exposição a vírus e bactérias. Comprovado cientificamente, as células-tronco do sangue de cordão são utilizadas para tratamento de diversas doenças como, leucemia, anemia, paralisia cerebral e perda de audição.

Já as células-tronco encontradas no tecido do cordão são usadas para tratamento terapêutico de doenças como, diabetes (tipo I e II), Alzheimer e doenças cardíacas.

Em caso de dúvidas, a Criogênese está disponível pelo telefone (24 horas) 0800-773-2166 e fica à Rua Luisiânia, 147, Brooklin.