

Curitiba
deluxe

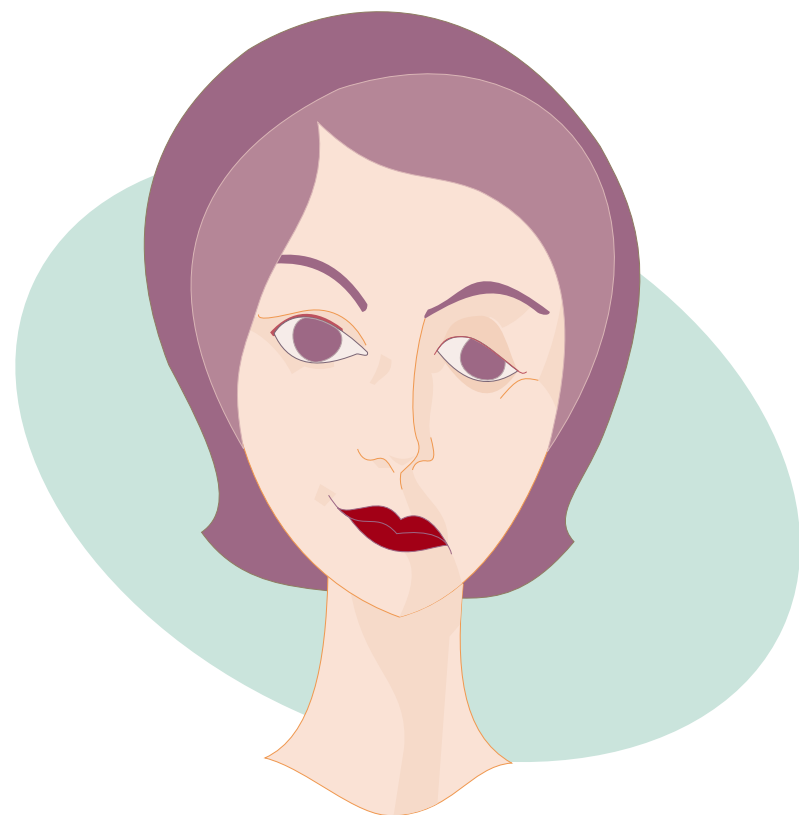
- * 20 mil exemplares
- * Distribuição gratuita
- * Público dirigido

Reserve seu
espaço para
a edição
de Inverno

41 3223-8172
41 3029-1759

www.curitibadeluxe.com.br

ESTÉTICA



Sem cara feia!

Alongamento, relaxamento e massagem “desmontam” rugas e garantem uma face mais jovem

Quando o objetivo é conseguir um rosto mais harmonioso e de expressão mais suave, o segredo pode estar na prática de alongamento e relaxamento. A dica é da fonoaudióloga Betina Moreschi Antonio, que trabalha com o método Magda Zorzella de Fonoaudiologia & Estética. Desenvolvido em São Paulo, o método busca suavizar rugas de expressão. “Existe um relacionamento próximo entre a forma como a pessoa usa a musculatura facial e o aparecimento de marcas e vincos no rosto. Se ela repete muito certos movimentos, se tensiona ou contrai exageradamente a musculatura, pode colaborar para o surgimento das rugas”, explica Betina.

Fatores como envelhecimento, predisposição genética, exposição ao sol, fumo, alimentação, stress e falta de cuidados com o rosto também estão ligados ao surgimento das rugas. “O tratamento começa com uma avaliação destes fatores. Daí é possível desenvolver um trabalho específico para cada pessoa.”

Ativar a beleza

Normalmente, os resultados são alcançados em dez sessões. O trabalho

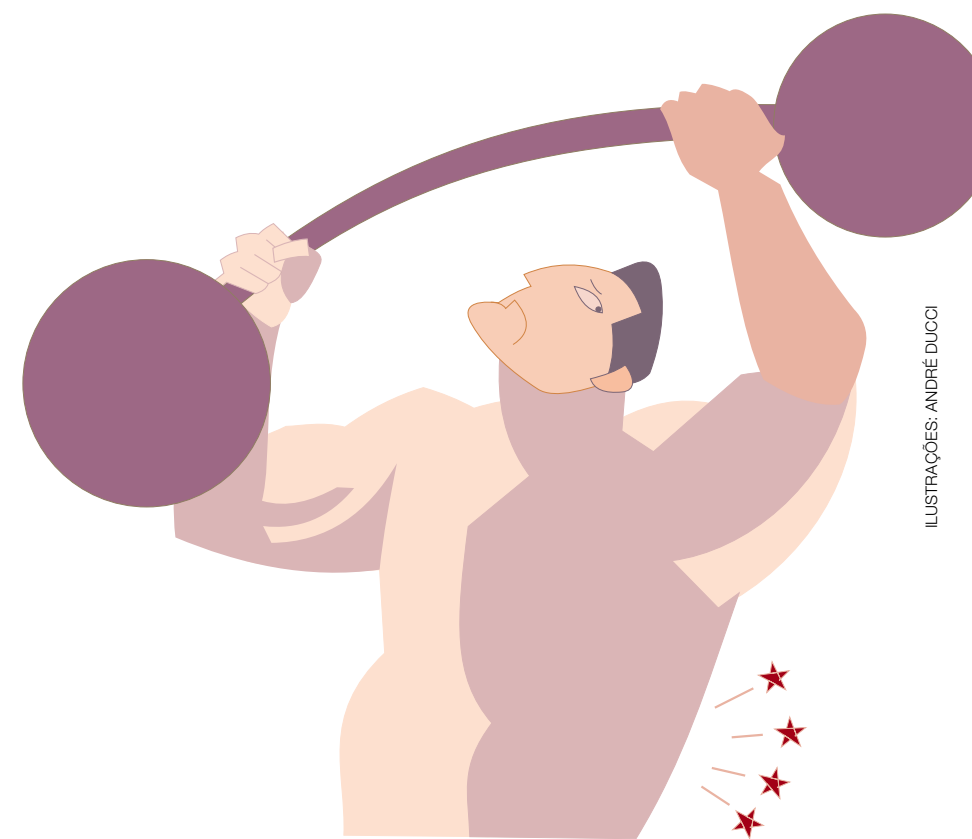
envolve avaliação, orientação e a prática de massagens, técnicas de alongamento e movimentos para relaxar os músculos. A “ativação” do rosto aumenta a produção da acetilcolina, neurotransmissor relacionado à tonicidade muscular. “A vantagem do método é o fato dele ser natural”, observa Betina. As pessoas recebem o material necessário para a prática em casa durante e depois do término do trabalho. ●

De olho no diagnóstico

Betina Moreschi Antonio trabalha com um aparelho de eletromiografia de superfície, que mede a atividade muscular e a registra em um gráfico gerado por computador. O aparelho permite que o paciente acompanhe o próprio tratamento. “Muitas vezes, a pessoa só percebe a mudança por fotografias do tipo ‘antes e depois’. Com a eletromiografia de superfície, o acompanhamento é permanente”, explica.

★ Serviço: **Betina Moreschi Antonio**, fonoaudióloga, mestre em Linguística pela UFPR, especialista em motricidade oral com aperfeiçoamento em fonoaudiologia & estética. **BMA Linguagem & Comunicação** – Tels. (41) 3353-1804 e (41) 3015-6603; Site: www.bmacomunicacao.com.br

SAÚDE



ILUSTRAÇÕES: ANDRÉ DUCCI

Dicas para atletas de fim de semana

Sábado e domingo são dias “heróicos”. É neles que muita gente resolve “virar” atleta. Para recuperar o tempo perdido, correm, pulam, nadam, jogam bola – e então acontecem as lesões musculares e de articulações. Conversamos com o médico ortopedista Aroldo Fedatto Jr. para saber como evitar problemas por conta das atividades físicas concentradas em um só dia. Eis as dicas:

1. Regra de Ouro: Não seja atleta de final de semana! “Praticar todos os dias é o ideal; três vezes por semana, maravilhoso; duas vezes, bom; uma vez, nunca!”

2. Lesões Ortopédicas: As mais comuns são os estiramentos musculares – quando algumas fibras de um músculo são lesadas –, causados pelo esforço exagerado. Condicione a musculatura!

3. Contato: Segundo o médico, em esportes de contato – como o futebol – os riscos são maiores. “A partir dos trinta anos, aumente a distância em relação aos adversários!”

4. Trauma: “Nas primeiras 48 horas, aplique gelo. Depois disso, calor.” O frio

contrai os vasos sanguíneos, reduzindo o inchaço e a dor. O calor relaxa os músculos e melhora a circulação.

5. Espera: Não demore para buscar ajuda. “As pessoas vêm ao consultório às quintas-feiras, quando deveriam vir às segundas. É que elas esperam se curar sozinhas, o que muitas vezes não acontece.”

6. Tratamento: “Nas lesões leves, vale o tratamento caseiro, com compressas. Agora, se você sentir que é grave, procure o médico.” ●

★ Serviço: **Aroldo Fedatto Jr.** – R. Professor Benedito Nicolau dos Santos, 521; Centro Cívico; Tel. (41) 3352-2135 (CRM – 2823)



Transplante de cabelo

Dra. Cristiane Kist Klimovicz
Mestrado/Doutorado/Pós-Ph.d
CRM 12945

- * Fim dos cabelos de boneca
- * Corte de alta precisão
- * Fio a fio
- * Enxertos extremamente pequenos
- * 25% a mais de aproveitamento da área doadora
- * Implante com uso de agulhas
- * Contorno natural da linha anterior do couro cabeludo
- * Índice de sucesso: 95 a 99% dos fios
- * Esteticamente natural

Centro Médico Day Hospital
Rua Dias da Rocha Filho 1399
Alto da XV Curitiba Paraná
Fone/fax 41 3363 4555
www.clinicabelo.com.br