



BEBEL SOARES

PADECENDO

bebelsoares@gmail.com

Essa proximidade com minha própria finitude foi uma experiência enriquecedora'

Fundadora da rede materna PaDECENDO no Paraíso

Finitude, fé – vivências de 2019

Em fevereiro de 2016, perdi uma amiga. Michelle descobriu um câncer de estômago em janeiro, operou em fevereiro, tudo certo, mas ele teve uma embolia uns dias depois. Ela dormiu e não acordou mais.

Gabo, filho dela, era amigo do meu filho. Ela era moderadora do grupo @pa-decendo, postava coisas bonitinhas toda noite, o #helppa-decendo. Um dia, ela sentiu dores no estômago e foi isso. Tudo muito rápido. Tinha 42 anos. Partiu deixando marido, filho de 8 anos e várias viúvas. É incrível o poder da doçura. Muita gente chorou por ela sem tê-la conhecido pessoalmente. Ela fazia diferença na vida das pessoas.

Quando descobri o meu câncer, em março de 2019, não teve como não pensar nela. E meu filho também associou o meu diagnóstico com o dela. Ele perguntou se eu ia morrer, afinal, a Micho teve câncer e morreu.

Mães são seres mortais, eu não podia dizer que não ia morrer. Respondi que o câncer dela era diferente do meu, que o estômago é muito mais importante que a mama, que ela fez tudo que podia, mas que quando chega a hora, não tem jeito mesmo.



ROBERTA TARABAL/DIVULGAÇÃO

As mamas servem para amamentar os filhos, a função já havia sido cumprida maravilhosamente com ele e não terei mais filhos. A única coisa que eu podia prometer era que ia fazer tudo o que fosse recomendado pelos médicos. Também contei que o médico disse que eu tinha 80% de chance de cura e perguntei se ele achava que a gente devia se segurar nesses 80% ou deveria pensar nos outros 20. Ele concluiu que 80 é um número muito bom e que nos prenderíamos a ele.

Uma coisa que aprendi com a vida foi a nunca mentir nem esconder nada do meu pequeno. Crianças merecem saber a verdade, mesmo que a verdade seja que mães não vivem para sempre. A gente conta de um jeito que a criança consiga entender de acordo com a faixa etária. Mas conta.

Para deixá-lo mais seguro, levei-o à consulta pré-operatória, minha mastologista também é mãe, assim ele participou da consulta, ouviu toda a conversa com a médica. Em casa, até contou para minha mãe que eu estava com medo da anestesia geral e que tinha muito mais medo de embolia. Eu nunca tinha feito nenhuma cirurgia.

Como muitas outras mães que têm câncer, operei para retirar o tumor, depois fiz 20 sessões de radioterapia e hoje eu tomo Tamoxifeno para evitar uma recidiva. Viver demanda uma boa dose de coragem e 2019 precisou de muitas doses extras. E, de repente, a gente olha para trás e vê quanta coisa já passou. Que foi difícil, mas deu tudo certo.

Essa proximidade com minha própria finitude foi uma experiência enriquecedora. Quando olho para trás me sinto tranquila. Sentindo mais necessidade de manter a paz interior. Lembrou-me que ninguém é totalmente bom, nem totalmente mau.

Embora o clima tenha sido de polarização, consegui entender que ninguém está 100% certo, nem 100% errado. Que a interpretação que cada um tem do mundo depende muito das suas vivências.

Que neste Natal, e todos os outros dias, a gente busque olhar para dentro e a ser empático, acolher.

Minha amiga Michelle dizia que "a vida te obriga a seguir em frente, você escolhe se vai sorrindo ou resmungando".

Vamos sorrindo?

ESTÉTICA

Sinais do tempo

Com a longevidade, muita gente busca procedimentos clínicos e cirúrgicos que minimizam as marcas do envelhecimento

JOANA GONTIJO

A terceira idade está mesmo mais vaidosa. Ao lado do aumento da expectativa de vida, surge a vontade de se manter bem fisicamente, o que inclui disfarçar os sinais do envelhecimento. É o que esclarece o biomédico especializado em harmonização facial

e corporal Thiago Martins. "Por isso, normalmente são procurados mais procedimentos faciais (rosto, pescoço e colo, e mãos), que visam à reposição de colágeno, sustentação e recuperação do volume da face. "Nesse contexto, a aplicação de toxina botulínica, preenchimento com ácido hialurônico e blefaroplastia não cirúrgicas são alguns dos procedimentos mais solicitados", explica. O profissional diz que as pacientes que procuram esses procedimentos estéticos são as que gostam de estar bem consigo mesmas, se olhar no espelho e ficar satisfeitas com a imagem que veem. E isso passa por uma melhora substancial da autoestima.

"Quando se chega na casa dos 60 anos tudo muda, inclusive valores. Quando estamos bem com a gente mesmo, falando de autoestima e bem-estar, tudo à nossa volta melhora. Principalmente a forma como nos relacionamos com os outros, pois nos sentimos mais confiantes", acrescenta. Thiago salienta que, no que diz respeito a ci-

rurgias plásticas, é recomendado ter uma avaliação de profissional capacitado. "Em todo caso, o tipo de procedimento indicado – invasivo/cirúrgico ou não cirúrgico – dependerá de cada fase e da necessidade de cada paciente. O profissional deve inclusive demonstrar e explicar para o paciente que os resultados do tratamento poderão variar de pessoa para pessoa", diz.

No fim das contas, o equilíbrio é alcançado com hábitos saudáveis. "Alimentação, ingestão de muita água, atividade física regular, dormir bem e, claro, o uso de produtos de home care (como hidratantes, protetores, entre outros) diariamente", continua o biomédico.

No segmento da dermatologia, entre os métodos não cirúrgicos mais procurados está o MD Codes, protocolo médico que devolve o contorno facial, promove o reequilíbrio das proporções do rosto, recupera o volume perdido ao longo da vida aos pontos certos e traz um aspecto mais jovial e descansado à expressão facial e à pele, conforme informa Lucas Miranda, médico dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

SAÚDE DA BOCA A população que chega hoje à terceira idade está preocupada não só com a estética facial e corporal, mas também com a saúde da boca e o resgate do sorriso. O cirurgião-dentista Adriano Rafael conta que pacientes idosos que chegam até seu consultório com o desejo de rejuvenescer o sorriso realizam, principalmente, a colocação de lentes de contato dental, implantes, coroa sobre implante, levantamento de seios maxilares e, em alguns casos, o enxerto ósseo.

"Sabemos o quanto o sorriso tem impacto na vida das pessoas. Existem pesquisas que apontam isso. Muita gente, ao longo da vida, acaba se descuidando da saúde bucal e tem, na terceira idade, como resultado, dentes desgastados, cariados e, muitas vezes, com diagnósticos negativos. Parece bobagem, mas o incômodo é tão grande que vários dos meus pacientes relatam deixar de sorrir por anos e evitar encontros com amigos e familiares para não ter de esboçar um sorriso desfalca-

ou esteticamente prejudicado."

Ao transformar os dentes, o profissional diz que a mudança vai além do sorriso – a vida toda se transforma. "Após os tratamentos, as pessoas tendem a cuidar mais do corpo, da pele, do cabelo, da maneira como se vestem. Muitos que estavam em processo depressivo ou de ansiedade, melhoram também a mente", enfatiza.

A forma como as pessoas têm chegado nesse período da vida mudou muito, continua Adriano. Hoje, estão mais ativas, preocupadas com o envelhecer bem, com mais saúde, disposição, vitalidade, beleza e autoestima. "Estão também mais conectadas com o que as novidades tecnológicas na área da saúde podem contribuir para se sentirem cada vez melhores consigo mesmas." É importante entender que é um processo de transformação benéfico em relação à forma como se encara a velhice, mas sem tentar virar outra pessoa. "Os limites devem existir no sentido de que todos nós estamos envelhecendo. Não adianta fazer milhões de procedimentos cirúrgicos faciais, corporais e bucais para tentar aparentar a época em que tínhamos 20 anos."

APARÊNCIA O sorriso amarelado era um grande incômodo para a empresária aposentada Miriam Lise, de 71 anos. Há um ano, ela perdeu o marido e entrou em um quadro de autoestima baixa. A aparência acabou interferindo negativamente nessa situação. "Sempre fui atenta quanto à aparência, principalmente a higiene da boca. Mas em todas as fotos achava que não ficava bem por causa dos dentes. Não sorria com espontaneidade e não estava satisfeita. A minha vida inteira foi assim", lembra.

Ela recorreu a Adriano Rafael e realizou o tratamento, a partir de setembro deste ano, com a colocação de lentes de contato dentais. "Brinquei com o médico que, se rejuvenescesse meu sorriso em um segundo já estava bom. Rejuvenesceu 10 anos. O resultado foi espetacular", comemora, ela que agora voltou a sair para se divertir com as amigas. "Melhorou a autoestima, sinto-me bem comigo mesma e meu sorriso está bem mais bonito."



RAMON USBOA/EM/D.A.PRESS

A aposentada Miriam Lise, de 71 anos, recorreu ao cirurgião-dentista Adriano Rafael para a colocação de lentes de contato dentais

24h PRONTIDÃO 24 HORAS

A VIDA COMO VALOR MAIOR

MAIS DE 40 ESPECIALIDADES MÉDICAS
COMPLETA INFRAESTRUTURA DE EXAMES

ANESTESIOLOGIA
ANGIOLOGIA
CARDIOLOGIA
CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA
CIRURGIA CABEÇA E PESCOÇO
CIRURGIA CARDIOVASCULAR
CIRURGIA GERAL
CIRURGIA PLÁSTICA
CIRURGIA TORÁCICA
CIRURGIA VASCULAR
CLÍNICA MÉDICA
COLOPROCTOLOGIA
DERMATOLOGIA
ENDOCRINOLOGIA
GASTRO-HEPATOLOGIA
GINECOLOGIA
HEMATOLOGIA
MASTOLOGIA
NEFROLOGIA
NEUROCIRURGIA
NEUROLOGIA
OFTALMOLOGIA
ONCOLOGIA
ORTOPEDIA / TRAUMATOLOGIA
OTORRINOLARINGOLOGIA
PNEUMOLOGIA
REUMATOLOGIA
UROLOGIA
ENTRE OUTRAS

AGENDAMENTO ON-LINE
WWW.BIOCOR.COM.BR



Biocor
INSTITUTO

ALAMEDA OSCAR NIEMEYER, 217 - VILA DA SERRA - NOVA LIMA - MG