

ELEIÇÕES: ALCKMIN AINDA TEM CHANCE?

US\$ 6,00

A MODERNA REVISTA SEMANAL DE INFORMAÇÃO

ÉPOCA

R\$ 7,00 | Nº 440 | 23 OUTUBRO 2006
www.epoca.com.br



12 lições da Índia
para o Brasil

Beleza brasileira

Como o Brasil se tornou
uma referência mundial
em cirurgia plástica

E MAIS: O passo-a-passo de mulheres que melhoram sua aparência sem o bisturi

SAÚDE

RASCUNHO

O cirurgião paulista Ewaldo Bolívar planeja a lipoaspiração que fará na americana Sara Foster. Com um pincel atômico, ele marca a musculatura. As linhas vermelhas correspondem às fibras musculares. As pretas indicam os limites de cada músculo



Beleza brasileira

Como o Brasil se tornou referência mundial na área de cirurgia plástica – e o que isso significa

CRISTIANE SEGATTO E SUZANE FRUTUOSO

Futebol, praia, floresta tropical, música popular e... plástica. Para os estrangeiros, principalmente os americanos, o Brasil não é mais apenas o endereço da maior mata tropical do planeta ou a terra de praias paradisíacas onde passar as férias. A todos os estereótipos sobre o Brasil, acaba de se juntar mais um: somos agora um país aonde é possível ir com um corpo e voltar com outro.

Foi com esse objetivo que a bela loira americana da foto ao lado enfrentou mais de 15 horas de voo entre Phoenix, no Arizona, e São Paulo, a maior metrópole do Hemisfério Sul. Sara Foster, de 32 anos, se diz incomodada com imperceptíveis gordurinhas que ousam realçar suas curvas. Ela quer uma silhueta ainda mais longilínea. O cirurgião plástico paulista Ewaldo Bolívar acredita que uma lipoaspiração dará conta do recado. Com um pincel atômico, ele traça seu plano de voo sobre o corpo da paciente. Com uma cânula fina e alguns poucos furinhos, pretende afinar abdome, cintura, costas e as saliências que encontrar pela fren-

te. Sara trabalha como contadora para empresas latinas. Diz que vem muito ao Brasil, mas sempre por períodos curtos. Desta vez, decidiu fazer uma viagem "três em uma": negócios, turismo e cirurgia plástica. "Quero me sentir bem num biquíni brasileiro", diz Sara. É a segunda vez que faz plástica no Brasil. A primeira foi um implante de silicone nos seios.

A poucos meses do verão, as clínicas brasileiras especializadas em cirurgia plástica estão cheias de Saras e Ewaldos. Segundo o Ministério do Turismo, no ano passado 48 mil estrangeiros vieram ao país para tratamento de saúde. O volume é 70% superior ao registrado em 2004. As cirurgias plásti-

cas explicam boa parte desse movimento, embora nem o governo nem a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica tenham dados exatos sobre o tamanho desse mercado. Quinze médicos entrevistados por ÉPOCA confirmam que o movimento de estrangeiros só aumenta. "Nos últimos quatro anos, tenho recebido cada vez mais pacientes do exterior. Eles já correspondem a 10% da minha clientela", diz Ewaldo Bolívar.

O fluxo mais recente, segundo o médico, são os africanos, principalmente de Angola e Zimbábue. "Novelas e programas de TV brasileiros exibidos na África estão exportando nosso padrão de beleza", diz ele. A maioria dos pacientes ainda vem do Japão, da Europa e dos Estados Unidos. "Quando pensamos em saúde em geral, Londres, Boston, Nova York e Paris são os principais destinos internacionais. Mas, quando o assunto é cirurgia plástica, a liderança é do Brasil, e particularmente do Rio de Janeiro", disse a ÉPOCA o australiano Bryan Mendelson, presidente da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

Números do bisturi

No ano passado, 48 mil estrangeiros vieram ao Brasil para tratamentos de saúde. A cirurgia plástica é um dos principais atrativos

A quantidade de cirurgias estéticas dobrou no Brasil entre 1999 e 2004, quando foram realizadas 365 mil.

Estima-se que 2% delas em pacientes estrangeiros.

82% das operações são realizadas em mulheres

As operações preferidas

Lipoaspiração	40%
Mama	30%
Outras	30%

Existem várias razões para explicar o fenômeno. A primeira, e mais importante, é mérito dos médicos brasileiros. Eles são internacionalmente reconhecidos como habilidosos e inovadores. São considerados mais cuidadosos na hora da sutura e conseguem, com isso, deixar cicatrizes menos aparentes. Aprenderam a caprichar no acabamento, segundo os estudiosos, devido à miscigenação da população brasileira. Cicatrizes grossas e imperfeitas – conhecidas como quelóides – são mais comuns em pessoas de pele negra ou amarela. Por isso, os cirurgiões brasileiros redobram os cuidados.

“Os brasileiros têm um talento natural para o artesanato. Isso faz toda a diferença na cirurgia plástica. Damos pontos suaves, enquanto muitos americanos usam grampos. Eles valorizam a tecnologia, nós a habilidade”, diz o baiano Volney Pitombo. O cirurgião, responsável pelo belo nariz da atriz Deborah Bloch e de muitas outras celebridades, mantém um consultório na Park Avenue, um dos endereços mais nobres de Nova York, para onde viaja duas vezes por ano. Como não tem licença para operar nos Estados Unidos, Pitombo avalia os pacientes nessas ocasiões e eles viajam para o Rio de Janeiro para a cirurgia. Ele diz que recebe seis pacientes estrangeiros por mês.

A cada congresso internacional, os médicos fazem fila para conhecer técnicas novas e adaptações desenvolvidas no Brasil (veja exemplos na página 77). Os médicos brasileiros são conhecidos também por criar formas mais próximas do natural. Eles costumam adotar próteses de seio em forma de gota para evitar o aspecto similar a um air bag, difundido nos EUA. “Muitas vezes os médicos americanos não respeitam a estrutura do corpo do paciente. Fica tudo igual. É uma fábrica de Barbies”, diz a médica paulista Célia Sampaio Costa.

Os médicos brasileiros têm também mais prática em próteses de silicone que os americanos. Por uma razão simples. O material ficou proibido nos EUA durante dez anos. Como os americanos só podiam trabalhar com próteses salinas – bolsas preenchidas com soro fisiológico que não dão um aspecto tão natural aos seios –, a clientela americana começou a procurar o serviço no Brasil. Os brasileiros são reconhecidos ainda pela competência em cirurgias de contorno corporal, feitas com lipoaspiração em vários pontos do corpo para realçar as curvas sem

poupar depósitos de gordura. Como as brasileiras costumam ser extremamente exigentes em relação à beleza, os cirurgiões precisam refinar a técnica para corresponder à expectativa.

A popularização das cirurgias plásticas no mundo tem duas raízes, uma estritamente médica e outra cultural. O Brasil se tornou um dos principais centros dessa modalidade pelos dois motivos. A questão médica é a evolução experimentada nos últimos 40 anos pelas plásticas. Elas ficaram cada vez mais simples – e os médicos brasileiros são parte importante nessa evolução. A razão cultural é a mudança radical, provocada pela comunicação de massa, na maneira como o ser humano se relaciona com o físico.

O culto à beleza corporal vem da Grécia Antiga. Artistas como Fídias (490-430 a.C.) usavam o cinzel e a pedra para criar obras-primas como a escultura da deusa Atena. A beleza, na Grécia, era vista como reflexo da simetria. “O belo surge, pouco a pouco, de muitos números”, afirmava Policleto de Argos (480-420 a.C.), um dos mais notáveis escultores gregos. “A beleza não consiste nos elementos, mas na harmoniosa proporção das partes; de um dedo a outro; de todos os dedos ao resto da mão; de cada parte a outra”, dizia Galeno (131-210 d.C.), um dos pais da medicina romana. A ideia de beleza corporal como simetria, da Antiguidade clássica, atravessou a Idade Média. Santo Agostinho (354-430) definia beleza como “a proporção entre as partes acompanhada de certa doçura de colorido”. Essa ideia chegou à Renascença e pode-se dizer que continua valendo até hoje.

O que mudou, então? Na Grécia Antiga, a beleza que surgia “pouco a pouco, de muitos números” era algo

O julgamento do público

ÉPOCA convidou os leitores a opinar sobre a transformação das famosas. Leia abaixo alguns comentários – que traduzem a opinião da maioria deles



DANIELLE WINITS

“Ficou estranha. Parece que ela colocou um prendedor no nariz durante a noite e acordou com esse nariz novo”

Marcela Muniz, São João da Boa Vista, SP

SHEILA CARVALHO

“Melhorou, mas ela exagerou no silicone. Os brasileiros gostam de bumbum. Não fazem muita questão de seios grandes”

Mariana Gorep, Petrolina, PE





ROSTO

TÉCNICA: pequenas incisões reposicionam estruturas musculares e dão novo contorno facial. Serve para levantar a testa, o supercílio e as maçãs

CICATRIZ: atrás da orelha ou por baixo do cabelo
RECUPERAÇÃO: inchaço por uma semana. A volta ao trabalho pode levar 30 dias

PREÇO: de R\$ 20 mil a R\$ 30 mil



silicone

o corte pode ser feito sob as axilas... ou embaixo da areola

TÉCNICA: implantes de silicone em forma de gota conferem naturalidade aos seios

CICATRIZ: parte inferior da areola ou na axila

RECUPERAÇÃO: os pontos são retirados no quinto dia. É preciso usar sutiã especial durante 30 dias. Ginástica só depois de três meses

PREÇO: de R\$ 6 mil a R\$ 12 mil

SEIOS

BARRIGA

TÉCNICA: quando há flacidez excessiva, os dois músculos verticais que formam a parede abdominal são costurados. Outra opção é associar a lipoaspiração à cirurgia tradicional

CICATRIZ: costuma ser horizontal, na região dos pelos pubianos. É pouco maior que a de uma cesariana

RECUPERAÇÃO: retorno ao trabalho depois de 15 dias. Deve-se esperar um mês para dirigir e três meses para fazer ginástica

PREÇO: de R\$ 10 mil a R\$ 25 mil

NARIZ

TÉCNICA: cortes feitos por dentro do nariz ou na parte externa, com cicatrizes mínimas. O tratamento funcional (como reparar um eventual desvio de septo) é fundamental para o bom resultado

CICATRIZ: interna ou externa (quase imperceptível)

RECUPERAÇÃO: gesso por sete dias. Áreas roxas ao redor dos olhos, inchaço e desconforto ao respirar. Volta ao trabalho em dez dias

PREÇO: de R\$ 5 mil a R\$ 12 mil

BOCA

TÉCNICA: é possível tornar a boca mais carnuda por meio da elevação do lábio superior

CICATRIZ: linha no contorno do lábio superior

RECUPERAÇÃO: em torno de dez dias porque a boca incha

PREÇO: de R\$ 3 mil a R\$ 5 mil



PANTURRILHA

TÉCNICA: próteses de silicone engrossam a panturrilha e deixam o contorno das pernas mais harmonioso. Para reduzir o volume, os médicos utilizam lipoaspiração

CICATRIZ: em forma de W, atrás do joelho. No caso de lipoaspiração, a cicatriz resume-se a alguns furinhos

RECUPERAÇÃO: inchaço nas pernas, dores controladas com analgésicos. Volta ao trabalho em 15 dias

PREÇO: de R\$ 8 mil a R\$ 15 mil



SAÚDE

anestesia, pensa nos micróbios que pode pegar, reclama da comida. Quando se trata de cirurgia plástica, nada disso é levado em conta. Um ganho mínimo parece justificar todos os riscos. O problema é que eles – os riscos, não os ganhos – são enormes: hemorragia, infecção hospitalar, embolia pulmonar, trombose. Entre os fumantes, há um risco adicional por conta da nicotina: a pele pode necrosar.

A divulgação festiva – e muitas vezes falsa – das maravilhas da cirurgia plástica engorda o caixa das empresas que oferecem o corpo dos sonhos a preços módicos. De olho no público com renda mensal entre R\$ 650 e R\$ 1 mil, essas empresas montam estandes promocionais até em supermercados populares. Há uma inversão do ato médico. O cliente compra um serviço antes de saber se de fato aquele procedimento tem indicação médica. É como comprar uma ponte de safena antes de saber se ela é necessária. Só em São Paulo, existem cerca de 40 empresas que fazem esse tipo de intermediação. As cirurgias custam em média R\$ 3 mil e podem ser parceladas em até 30 meses. “Quando a esmola é boa demais, desconfie”, diz Osvaldo Saldanha, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. “As empresas de parcelamento oferecem benefícios que, na verdade, são riscos.” Milagre, elas não fazem. Por isso, é fundamental investigar a ficha do médico e avaliar as condições do hospital antes de decidir pela operação.

É também comum encontrar dermatologistas e outros médicos sem formação em cirurgia plástica oferecendo lipoaspiração no próprio consultório, sem anestesiologista habilitado nem a infra-estrutura necessária para atender a complicações. Mesmo

DO BRASIL
PARA O MUNDO

Ivo Pitanguy dá uma aula ao italiano Sandro Cerqua na Santa Casa do Rio. Pitanguy fundou a principal escola de cirurgia plástica do planeta. O curso de pós-graduação que mantém em parceria com a PUC-RJ e o Instituto Carlos Chagas formou estrangeiros de 40 países



quando o profissional tem o título da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e, portanto, cumpriu pelo menos cinco anos de residência na área, deve-se checar se ele tem processos na Justiça.

Alguns profissionais adotam um comportamento eticamente questionável. Fazem autopromoção; se dizem artistas, escultores de corpos. Operam pessoas da família para servir de vitrine. É por isso que os cirurgiões plásticos vivem hoje uma crise de credibilidade. “Nos anos 70, éramos mais respeitados. Hoje, todo esse oba-oba está fazendo mal à especialidade”, diz Munir Curi, um veterano com 30 anos de profissão.

Os estrangeiros que vêm ao Brasil fazer cirurgia costumam ser vítimas de agências de turismo, que vendem pacotes incluindo operações estéticas. A prática é condenada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. “Cirurgia plástica não pode ser um produto de

consumo. Ela só é boa quando tem uma indicação precisa”, diz o presidente da entidade, Osvaldo Saldanha.

Uma das principais empresas nesse ramo é a Cosmetic Vacations, com sede em Miami e um escritório no Rio. “Não revelamos quantas pessoas trazemos. Nosso trabalho é ajudá-las com a comunicação, indicar médicos confiáveis e levá-las para passear. Não vejo nenhum mal nisso”, diz o alemão Michael Boeckle, responsável pela agência no Brasil. O problema da cirurgia plástica intermediada por agências é que muitas vezes o paciente não sabe nem quem vai operá-lo. “O interesse das agências é puramente comercial. Não estão preocupadas com a saúde do paciente. Em geral, trabalham com profissionais e clínicas de nível inferior”, diz o cirurgião João Carlos Sampaio Góes, diretor de comunicação da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

Como se proteger das arapucas



Verifique se o médico é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Isso significa que ele cumpriu pelo menos cinco anos de residência na área



Lipoaspiração e outros procedimentos cirúrgicos só devem ser realizados por cirurgiões plásticos. Evite ser operado por dermatologistas



Fuja dos médicos que publicam anúncios em revistas de cirurgia plástica. Em geral, eles prometem resultados milagrosos e não cumprem



É melhor operar em hospitais. Se optar por uma clínica, verifique se ela tem infra-estrutura para atender a emergências



Não caia no conto das simulações por computador, do tipo “antes e depois”. Nenhum médico pode ter certeza do resultado de uma operação



SEM FINAL FELIZ
Andrea de Paiva
arrepende-se de ter
colocado silicone
nos seios. Diz ter
ficado com uma
cicatriz grosseira



Técnicas made in Brazil

Ivo Pitanguy fez escola. Depois dele, outros inventaram soluções inovadoras

LIPOASPIRAÇÃO Uma técnica desenvolvida por Ewaldo Bolívar poupa o colágeno da camada superior de gordura. Ele é fundamental para a retração da pele depois da cirurgia

BARRIGA Marco Aurélio Faria Correa aprimorou a cirurgia com vídeoendoscópio. Numa tela, o médico vê a imagem do interior do corpo. As cicatrizes ficam menores

SEIOS O método de João Carlos Sampaio Góes torna possível aumentar ou diminuir a

mama sem grandes cortes. Eles são feitos apenas ao redor da aréola

CABELOS Carlos Uebel desenvolveu um microimplante capilar, feito a partir de pequenos orifícios no local onde falta cabelo. Fios extraídos da região da nuca são transplantados no local desejado

ORELHA A técnica de Juarez Avelar permite recuperar ou reconstruir a orelha de quem sofreu um acidente. O tecido necessário é construído com cartilagem da costela

Não é recomendável, em primeiro lugar, que um paciente seja operado logo após a chegada ao país. Longas viagens de avião podem provocar coágulos nas pernas – condição conhecida como síndrome da classe econômica. Podem também acarretar embolia pulmonar na hora da cirurgia e até matar o paciente. Por isso, a idéia de aproveitar a viagem para fazer plástica nem sempre é boa. É também perigoso voltar para o país de origem três dias depois da cirurgia, como muitos estrangeiros fazem. Eles deveriam ficar pelo menos mais uma semana no Brasil para acompanhamento médico. A pressurização do avião aumenta o inchaço do corpo.

Plástica também não combina com sol. Quem pretende ajustar o visual e depois passar alguns dias esticado na areia pode pagar caro por isso. As cicatrizes ficam escuras. "Já operei alguns estrangeiros valentinhos que quatro dias depois foram para a Bahia. Mas isso é uma loucura", afirma o cirurgião Ronaldo Pontes, de Niterói. Quem faz uma lipoaspiração também não entra tão cedo num biquíni. Além do desconforto no pós-operatório – muitas pacientes relatam a sensação de ter sido atropeladas por um caminhão –, a cirurgia deixa hematomas horríveis. A paciente é obrigada a usar cintas ou macaquinhos para ajudar na retração da pele. Nessas condições, quem vai querer desfilhar na praia?

Os exageros da cultura da plástica estão na raiz de várias histórias de horror, aquelas em que uma paciente é internada

saudável, apenas para retocar a beleza, e acaba morrendo. Quem escapa da morte, mas não do trauma, costuma alertar os desavisados em comunidades do Orkut, como uma batizada "Erros em cirurgia plástica". Os depoimentos bizarros fazem refletir sobre o que leva uma pessoa a arriscar a vida apenas para se enquadrar em um padrão de beleza inatingível.

Há seis anos, a publicitária Andrea Pereira de Paiva resolveu fazer uma grande lipoescultura. Do queixo ao joelho, o médico mexeu em quase tudo: papada, barriga, cintura, costas, bumbum, coxa. Ela gostou do resultado, mas diz que, se tivesse feito uma dieta, conseguiria algo semelhante. Afirma que reduziu o manequim do 42 para o 38. Empolgada,

decidiu por também silicone nos seios. Quando os pontos foram retirados, a aréola da mama esquerda estava expandida. A cicatriz atingiu dois dedos de largura. O médico se prontificou a retocá-la, mas decidiu cobrar o preço de uma nova cirurgia. Andrea não achou justo. Também diz que não tem coragem de procurar uma empresa de financiamento, por julgar que não oferecem bons profissionais. Aos 33 anos, diz se arrepender da cirurgia. "Meu seio era perfeito, não precisava de nada. Achei que ia virar uma gostosa e saí perdendo", diz.

A cultura da beleza e os anúncios de cirurgia plástica levam as pessoas a achar que não serão amadas por ninguém se não melhorarem o corpo. "A concorrência está desleal. Quem não se cuida perde o namorado, o marido.

Ninguém quer em casa uma pessoa cheia de banha", diz a comerciante Juliana Cristina Pereira. Aos 26 anos, fez plástica na barriga, reduziu e levantou os seios e fez lipoaspiração nas costas. Fez um plano para pagar em 18 meses. Juliana não pensava em se operar tão cedo. Acabou convencida a acompanhar a amiga Gislaine Vicente, de 39 anos, em uma consulta com o cirurgião plástico. As duas foram operadas no mesmo dia (Gislaine fez apenas a barriga). Dividiram o quarto e as dores da recuperação. Dizem que gostaram do resultado. Outra amiga também. E já começou a pagar as prestações para ser operada no ano que vem.

Cada vez mais brasileiras se mostram insatisfeitas em relação ao próprio corpo. Em setembro, ÉPOCA realizou uma enquete com suas leitoras e teve uma amostra dessa insatisfação. Em poucos dias, 177 mulheres descreveram em detalhes o que mais as incomoda. A maioria enxerga mais de um defeito: 49% querem mudar a barriga, 36% os seios, 18% não gostam das pernas que têm.

As mulheres – e também alguns homens – acham que precisam tirar vantagem de uma técnica que antes só era acessível aos mais ricos. A lógica do melhoramento está fazendo a cabeça dos brasileiros. É seu caso? Se for, pesquise tudo o que puder sobre os riscos da cirurgia e a capacidade do profissional. Se ainda assim estiver convencida(o), pense se vale a pena arriscar a vida só para ficar mais bonita(o). Se achar que sim, pense de novo. Talvez seja melhor voltar a ler Platão.

COLABOROU RAFAEL PEREIRA

Converse
com Ivo Pitanguy e
outros especialistas no
BLOG DA SEMANA
www.epoca.com.br

SAÚDE

Tudo em cima. Sem plástica

Três leitoras de ÉPOCA aceitaram o desafio de melhorar o corpo sem fazer cirurgia. Ginástica e boa alimentação darão conta do recado?

SUZANE FRUTUOSO

PARTICIPE DE SUA ÉPOCA

A maior parte dos casos de insatisfação com o próprio corpo – excesso de barriga, flacidez nos braços e nas pernas – pode ser resolvida sem cirurgia plástica. Alimentação adequada e exercícios físicos são suficientes.

Durante duas semanas, o site de ÉPOCA promoveu uma enquete entre seus leitores: "O que você gostaria de mudar no seu corpo?". A revista recebeu 177 mensagens, e agradece aos leitores que participaram da primeira reportagem da série "Participe de sua ÉPOCA". Três foram selecionados para uma consulta com uma assessoria esportiva e uma nutricionista. O critério para a seleção considerou os casos mais comuns, que servissem de inspiração a um maior número de leitores. A nutricionista consultada foi Patrícia Bertolucci, uma das mais respeitadas na área de nutrição esportiva. Ela ficou conhecida pelo trabalho que desenvolveu no São Paulo Futebol Clube, na época em que o time conquistou o bicampeonato mundial no Japão, e na Seleção Brasileira tetracampeã nos Estados Unidos. A assessoria esportiva foi de Marcos Paulo Reis, técnico da seleção brasileira de triatlo nas Olimpíadas de Sydney (2000) e Atenas (2004).

O coordenador da empresa de Reis, César Augusto de Oliveira, foi quem atendeu as leitoras de ÉPOCA. A todas, ele deu duas recomendações básicas. A primeira foi combinar atividades aeróbicas com musculação. A segunda, escolher uma atividade prazerosa. "Quem detesta musculação pode optar por aulas de ginástica localizada com peso", diz César. Patrícia Crook, nutricionista da equipe de Patrícia Bertolucci, diz que um erro comum é tentar emagrecer diminuindo o número de refeições. "O corpo é inteligente. Se não tem oferta, o metabolismo diminui para poupar energia. Quem só almoça, pula o café-da-manhã e come qualquer coisa no jantar não emagrece", diz Paula. A seguir, as dicas dos especialistas para as leitoras de ÉPOCA:

■ A paranaense Luciana Caetano, de

Priscila Oliveira, 32**Peso:** 59 kg**Altura:** 1,65 m**Diagnóstico:** peso normal. Precisa enrijecer a musculatura**Objetivo:** perder 2 kg, afinar as coxas, levantar o bumbum e os seios, enrijecer barriga e braços**PLANO DE AÇÃO**

- Dieta de 1.400 calorias
- No café-da-manhã, consumir carboidrato, proteínas e frutas
- Perder o costume de substituir refeições por milk-shakes
- Esteira três vezes por semana, aulas em grupo e ginástica localizada

ENRIJECER

A psicóloga Priscila Oliveira faz exercícios para os glúteos. Ela quer fortalecer a musculatura



34 anos, mãe de três filhos, engordou 30 quilos nos últimos dez anos. Sedentária, chegou aos 107 quilos. Afirma querer emagrecer e diminuir o bumbum. "Sei que existe toda uma estrutura para celebridades. Mas vejo a Juliana Paes e penso que temos quase a mesma idade. Por que não posso ter aquele corpo?", diz. Ela foi aconselhada a fazer caminhadas de 20 minutos, três vezes por semana. E depois terá de aumentar a carga gradativamente. A dieta de Luciana é calórica e pouco nutritiva. A nutricionista diz que ela precisa aprender a comer frutas e saladas. Em contrapartida, esquecer frituras e molhos gordurosos.

■ Abrir mão de alguns alimentos parece não ser problema para a psicóloga Priscila Oliveira, de 32 anos. Ela diz que já evita refrigerantes e carne vermelha, mas que muitas vezes deixa de almoçar. Afirma substituir a refeição por um milk-shake. "Vivo de dieta, mas sou louca por doces", diz ela. Patrícia deseja perder apenas 2 quilos e acabar com a flacidez de algumas partes do corpo. Tem esteira em casa, mas não se sente estimulada a se exercitar. "Preciso fazer um social na academia. Gosto de aulas com gente por perto", diz. Por esse perfil, César recomenda aulas de *spinning* (bicicleta)

AFINAR
A analista de comércio exterior Daniela Martinelli pratica corrida para afinar a silhueta



Daniela Martinelli, 31

Peso: 72 kg
Altura: 1,70 m
Diagnóstico: sobrepeso.
Precisa perder 10 kg
Objetivo: emagrecer com saúde

PLANO DE AÇÃO

- Dieta de 1.500 calorias
- Uma fruta antes do exercício. Depois, café com pão e frios magros
- Evitar frituras, molhos gordurosos e doces
- À noite, preferir vitamina e sanduíche com pão integral
- Natação e corrida. Musculação duas vezes por semana

pois do fim de um namoro de três anos, diz ter perdido o chão. E afirma ter afogado as mágoas na geladeira. Daniela

conta que devorava pizzas de madrugada e comia pão de queijo durante o expediente. Afirma ter abandonado a corrida e a musculação e, em pouco tempo, ter ganhado 11 quilos. Há três meses, voltou a correr por conta própria. Percebeu que era hora de curar a ferida. Agora, quer emagrecer com saúde. "Ela está cheia de disposição e retomou sozinha a atividade física", diz César. Devido ao histórico da malhadora, ele indicou um programa de natação e corrida duas vezes por semana, além de dois dias de musculação. "Daniela gosta de se exercitar. Ela se sente bem, acorda cedo, consegue tempo para o exercício. Precisa apenas de orientação", diz. A dieta precisa de ajustes. Uma fruta pela manhã para ter energia para o exercício. Depois, café com pão e frios magros – como queijo-de-minas e peito de peru. Daniela deve manter no almoço a salada, o arroz e o feijão de que tanto gosta. À noite, pode manter a vitamina e o sanduíche de pão integral.

Depois de receber as orientações, Luciana, Priscila e Daniela se comprometeram a seguir os programas. Elas terão sucesso? "Pode não ser fácil no começo, mas depois a atividade física se torna um hábito indispensável", afirma César. Tudo é uma questão de adaptação e comprometimento. ÉPOCA torce por elas.

@ Dieta das leitoras em www.epoca.com.br



EMAGRECER
A assistente de marketing Luciana Caetano faz caminhadas. Precisa perder 30 quilos

Luciana Mendes Caetano, 34

Peso: 107 kg
Altura: 1,75 m
Diagnóstico: obesidade grau 2.
Precisa perder 30 kg
Objetivo: emagrecer e reduzir o bumbum. Quer entrar numa calça jeans

PLANO DE AÇÃO

- Dieta de 1.600 calorias
- Caprichar no café-da-manhã. Fracionar refeições a cada três horas
- No almoço e no jantar, salada, legumes cozidos e carnes grelhadas
- Caminhar 20 minutos, três vezes por semana. Aumentar o tempo gradualmente. Fazer musculação