



Mama Masculina/Ginecomastia

As mamas excessivamente grandes provocam problemas de auto-estima significativos nos homens. Muitos nem conseguem despir-se na praia com complexos do tamanho das suas mamas.

A ginecomastia é o aumento benigno, temporário ou permanente da glândula mamária no homem. Ao contrário da mulher, no homem o desenvolvimento da glandular não acontece, assim, a mama masculina dita "normal" é formada de tecido gorduroso e uma incipiente glândula mamária.

As situações em que o aumento mamário ocorre só à custa do aumento da gordura correspondem a uma falsa ginecomastia, ou pseudoginecomastia.

Verifica-se que, numa importante percentagem da população masculina (35%), a glându-



Dr.ª Ana Silva Guerra, cirurgiã plástica na clínica ASG, em Lisboa

la mamária acaba por se desenvolver. Os picos de aumento mamário ocorrem na adolescência (64%) e nos idosos (40 a 60%). A ginecomastia pode relacionar-se com situações fisiológicas, com doenças, com fármacos e também pode ser idiopática, ou seja, não ter uma causa aparente. Não está (ao contrário do que muitos homens temem) associada ao risco aumentado de cancro da mama no homem. Em qualquer uma das situações, o que se verifica é uma alteração hormonal (aumento das hormonas femininas

ou diminuição das hormonas masculinas) em circulação. Devido à diversidade de causas, a avaliação médica destes pacientes deve ser abrangente.

Salvo os casos em que se identifica uma causa tratável com medicamentos, a resolução da ginecomastia é cirúrgica. A técnica vai depen-



der do volume da mama e da presença ou não de excesso de pele. Quanto maior a mama e maior o excesso de pele, maiores serão as cicatrizes.

Hipnodontia: conheça os benefícios

A hipnose na Odontologia é uma técnica que tem sido cada vez mais utilizada para melhorar a eficiência e conforto dos tratamentos odontológicos. Esta técnica consiste em conduzir o paciente a um estado especial de consciência (transe hipnótico), permitindo a utilização dos recursos do corpo e da mente para a realização do tratamento dentário.

A hipnose, sendo uma técnica natural e absolutamente inócua, apresenta inúmeros benefícios tanto para o paciente quanto para o dentista. Para o paciente, a hipnose pode ser usada para inibir a dor e desconforto durante o tratamento.

É fundamental que as sessões sejam realizadas num ambiente seguro e ade-



quado, para que haja uma maior concentração do paciente aos padrões de linguagem hipnótico e/ou aos comandos do dentista hipnólogo.

Existem diversos graus de hipnose, mas os estudos recentes indicam que em média 90% das pessoas são sugestionáveis à hipnose. Quer isto dizer que 9 em cada 10 pode recorrer à hipnose para um tratamento dentário ou outro.

A hipnose não é uma panaceia e como todas as técnicas existem algumas limitações, mas as vantagens são incomparáveis. No entanto, é fundamental que ela seja aplicada por um profissional capacitado e que conheça todas as suas limitações.



Alberto Lopes, neuropsicólogo/hipnoterapeuta, diretor clínico das clínicas Dr. Alberto Lopes

O que pode causar unhas amarelas

As unhas muitas vezes dão sinais de como está o nosso organismo. Neste caso, quando as unhas apresentam uma cor amarelada, por norma isso deve-se a falta de antioxidantes, tais como a vitamina A e C, enfraquecendo dessa forma o sistema imunológico.

Mas podem ser outras as razões, tais como diabetes, infeções por fungos, problemas de tiroide ou psoríase. Como evitar?

Sendo causada por um défice ou desequilíbrio nutricional, é por isso aconselhada, como em todos os casos, uma dieta rica e equilibrada tanto em vitaminas, como em outros componentes que ajudam o sistema imunitário.

Nos outros casos, seja de diabetes, psoríase ou tiroide, depende de cada organismo. No entanto, a ida frequente ao médico é sempre uma ótima aliada, para que não se desenvolvam problemas e as suas respetivas consequências, tais como as unhas amarelas.

Como se trata?

Quando se trata de uma carência de vitaminas, o tratamento por norma é passado para uso doméstico e via oral. Como por exemplo: complexos vitamínicos, bem como uma dieta rica e completa.

Quando se trata de outras patologias, como as referidas acima, convém de imediato ver o tratamento mais adequado junto de um médico para que as suas consequências sejam igualmente atenuadas.



Dr. Luís Uva, dermatologista, diretor clínico da Personal Derma