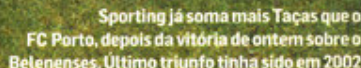


Director: **João Marcelino** | Directores adjuntos: **Filomena Martins** | **Rui Hortelão** | Subdirectora: **Catarina Carvalho**

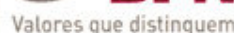
Sporting. Liedson fez o golo que valeu aos leões a 14.ª Taça de Portugal. *Desporto*, págs. 40 a 43



Na noite do desaparecimento, foi

visto na Marina de Lagos um homem com uma criança ao colo. O suspeito, um indivíduo de raça branca, entre os 35 e os 40 anos, encaixa no retrato-robô traçado pela polícia. Daí poderia ter partido para o Norte de África, uma vez que há barcos que saem sem controle de Lagos. Algo que encaixa na

Portugal, pág. 10



www.bpn.pt - Linha BPN: 808 22 44 44

VIDA SAUDÁVEL

maxfac
ESTÉTICA DA FACE

CIRURGIA MAXILOFACIAL
CIRURGIA PLÁSTICA
DERMATOLOGIA/DERMOCOSMÉTICA
ORTODONÇIA
PEDIATRIA
CIRURGIA PEDIÁTRICA
CLÍNICA MÉDICA
CIRURGIA GERAL/CIRURGIA DA OBESIDADE
ENDOCRINOLOGIA
OTORRINOLARINGOLOGIA
ORTOPEDIA
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
PSICOLOGIA CLÍNICA/PSICOPEDAGOGIA
MEDICINA DENTÁRIA
NUTRIÇÃO
FISIOTERAPIA

MARQUE
A SUA
CONSULTA

Telefone
21 354 43 66



- Método curves: exercício físico em apenas trinta minutos
- Max fac: saber e tecnologia
- Drenagem linfática manual: método original Dr. Vodder
- Primavera: alegria sem alergia
- Saúde oral: cuidar do sorriso
- Aparelhos auditivos: eficazes e giros
- Disfunção sexual: derrubar tabus



Lançamento Internacional

XTREME

O 1º Aparelho 100% digital Super-Potente

Extremamente **Potente**

Extremamente **Flexível**

Extremamente **Preciso**

Extremamente **Pequeno**

SWISS 
Engineering

Disponível perto de si!
Saiba onde...

707 222 666



Conheça as Ofertas
especiais para
crianças



bernafon 

Innovative Hearing Solutions

Distribuidor exclusivo:

Aúdio **Clínica** 

www.audioclinica.pt

Método original Dr. Vodder

Drenagem linfática manual



Gabriela Lacerda

Todos sabemos os benefícios que uma massagem bem executada pode ter no organismo humano. Das centenas de massagens conhecidas há, no entanto, uma que se destaca: a drenagem linfática manual.

Gabriela Lacerda, Directora Técnica do Centro de Estética e Formação Dermoarte, linfoterapeuta há quase duas décadas e formadora da Especialidade de Drenagem Linfática Manual pelo método original Dr. Vodder, explica as características únicas desta técnica que tem conquistado adeptos até no seio da classe médica devido às suas propriedades terapêuticas amplamente demonstradas.

O que é a drenagem linfática manual?

É um método de massagem altamente especializado que nasceu durante os anos de 1930 pelas mãos do Dr. Emil Vodder. Pelas suas características singulares, este método destaca-se de qualquer outra técnica. Muito específica e subtil, visa estimular o Sistema Linfático, distinguindo-se pelos seus movimentos harmoniosos, executados com pressões muito suaves, lentos e cadenciados. Por este motivo nunca são utilizados óleos ou cremes nesta massagem. Eventualmente, utiliza-se apenas pó talco.

Existem vários métodos de drenagem linfática manual?

A Drenagem Linfática Manual pelo Método Dr. Vodder, assim designada em homenagem ao seu autor, obedece a um rigoroso protocolo que requer, da parte do Linfoterapeuta, um grande domínio da técnica. Este motivo tem suscitado o aparecimento de várias técnicas apelidadas de "Drenagem Linfática", mas que são apenas massagens drenan-

tes, pois vão actuar fundamentalmente ao nível da Circulação Sanguínea. O Sistema Linfático é bastante delicado. Para conseguir estimular a recolha e o transporte da linfa nos tecidos, a pressão exercida pela mão tem de ser muito leve.

Quais os benefícios?

A drenagem linfática manual estimula o funcionamento do Sistema Linfático, sistema que participa na defesa do organismo. Quando, por qualquer motivo, a capacidade de recolha e transporte do sistema linfático não responde às necessidades de escoamento provocadas pelo excesso de líquido no tecido conjuntivo, produz-se uma "inundação", que se designa por edema. Devidamente aplicada, a drenagem linfática manual vai activar e reforçar as funções do Sistema Linfático, restabelecendo o equilíbrio dos líquidos, evitando ou tratando os edemas. Assim, esta técnica tem inúmeras aplicações com finalidade estética e terapêutica (ver caixa). No âmbito da Medicina Desportiva, a aplicação da Drenagem Linfática Manual é uma ferramenta útil nos tratamentos realizados aos atletas sujeitos a grandes esforços físicos, acelerando deste modo a eliminação do ácido láctico, sem desconforto para estes. A Drenagem Linfática Manual, quando bem executada, produz quase sempre uma acção sedante e tranquilizante. O seu efeito drenante é imediatamente sentido, provocando, frequentemente, um aumento na necessidade de micção. A técnica de Drenagem Linfática Manual, jamais poderá provocar dor.



Qual a frequência indicada para os tratamentos?

Depende do caso específico a tratar. É para isso necessário que o Linfoterapeuta analise cada caso individualmente, fazendo o aconselhamento mais adequado. Por actuar profundamente, activando o sistema linfático, a Drenagem Linfática Manual pelo Método Dr. Vodder produz, com frequência, efeitos visíveis logo após a sessão de tratamento, continuando a sua acção nas horas subsequentes. Por este motivo, é habitual realizar sessões diárias nos tratamentos pós-operatórios, espaçando as sessões à medida que o organismo recupera. No caso de um tratamento anti-celulite (de 1º ou 2º grau), a realização de duas ou três sessões por semana, poderá ser suficiente, mantendo depois com uma sessão mensal, após o período menstrual. Não existe inconveniente nenhum em realizar duas sessões diárias, nos casos mais delicados.

Quem não pode fazer drenagem linfática manual?

Todas as pessoas deveriam fazer com regularidade, como tratamento

preventivo no reforço do seu sistema imunitário. No entanto, há algumas restrições na aplicação desta técnica, incluindo inflamações agudas (nunca se trabalha no "pico" de uma inflamação), tromboembolismos recentes, descompensação cardíaca, bem como em doenças malignas em fase de evolução. ■

Aplicação nos tratamentos de estética

- curas anti-stress
- tratamentos adelgaçantes
- tratamentos anti-celulite
- tratamentos anti-envelhecimento
- tratamentos de pré e pós-parto

Aplicações terapêuticas

- optimização dos resultados pós-operatórios (oncologia e cirurgia estética)
- tratamento de preparação para cirurgia estética
- tratamento de cicatrizes recentes
- retenção de líquidos (linfedemas)
- má circulação
- dismenorreia

NA PRIMEIRA PESSOA

A meia luz e a música dão o mote para os 60 minutos que se seguem. Quando as mãos da linfoterapeuta Gabriela Lacerda iniciam o tratamento a sensação de bem-estar é imediata. Os movimentos são delicados e a pressão suave. O organismo vai relaxando e a acção sedante, característica da drenagem linfática manual pelo método Dr. Vodder, começa a sentir-se passado pouco tempo. Não vale a pena combater a sonolência, o melhor é mesmo deixar-se embalar. No final, custa a acreditar que já tenha passado uma hora. A eficácia deste método traduz-se na visibilidade imediata dos resultados. Não acredita? Experimente.

Em Portugal, a Dermoarte é especialista em Drenagem Linfática Manual pelo Método Dr. Vodder. Pela vasta experiência que possui em pré e pós-operatórios, tem visto o mérito do seu trabalho reconhecido pela classe médica, tanto a nível nacional como internacional.

Para si

- Drenagem Linfática Manual
- Epilação Progressiva Definitiva
- Dermorolling
- Lifting Não Cirúrgico
- Massagem Corporal
- Tratamentos de Rosto
- Tratamentos de Corpo
- Tratamentos Específicos de Busto
- Tratamentos Específicos de Olhos
- Tratamentos Específicos para Homem

marcações:

bem-estar@dermoarte.com

Para profissionais de saúde, estética e bem estar

Cursos de Especialização:

Drenagem Linfática Manual •
pelo Método Original Dr. Vodder

Microepilação Definitiva •

informações:

DLM@dermoarte.com

dermoarte
centro de estética e formação

Rua Manuel Rodrigues da Silva · 5B · 1600-759 · Telheiras Lisboa · www.dermoarte.com · 21 715 9323