



o Cuidado e a prevenção são o caminho para uma vida saudável

O cuidado e a dedicação empregues no atendimento de cada paciente impulsionaram Maria Helena Coutinho, médica de medicina geral e familiar (MGF), a sair da função pública e a abrir uma clínica de MGF com especial enfoque no tratamento e acompanhamento de casos de obesidade, complementados pelo saber da nutrição e da medicina estética.

Maria Helena Coutinho revela-se uma profissional altamente interessada no acompanhamento do estado da arte, preocupando-se, ao longo da sua carreira, em frequentar várias formações, em Portugal e no estrangeiro, em áreas como a nutrição, a obesidade, a medicina estética e o anti-aging, sob o ponto de vista da MGF.

Tendo desenvolvido grande interesse pela área da nutrição, para dar uma resposta clínica adequada e complementar aos pacientes que, em processo de emagrecimento, ficam com ligeiros problemas estéticos, como “o excesso de pele, pele mais enrugada ou flácida”, Helena Coutinho tirou uma pós-graduação em medicina estética.

Hoje, o projeto Clínica Dra. Helena Coutinho é apoiado por uma equipa de profissionais de clínica geral, especializados nas áreas acima descritas, e por uma dermatologista.

Neste percurso, surge a medicina anti-aging, “que visa ajudar as pessoas a olharem para o envelhecimento não como uma limitação, mas como um percurso natural, mantendo-nos saudáveis, independentes e felizes”, afirma a profissional.

Procurando oferecer o máximo de qualidade no tratamento dos seus pacientes, quer através das boas práticas médicas, como no uso de materiais e produtos de elevada qualidade, Helena Coutinho faz questão de afirmar a importância de o médico saber quais são os seus limites – ou seja, “onde acaba a nossa área e começa outra”. Assim, os pacientes acompanhados na Clínica Dra. Helena Coutinho são, sempre que necessário, encaminhados para profissionais especializados, sendo concedida ao paciente total liberdade para escolher o profissional e a instituição que mais confiança lhe transmite.

Neste seguimento, a nossa interlocutora clama por uma maior atenção das entidades que regulam o setor, dado que é conhecido o exercício destas áreas por pessoas não habilitadas: “Se existem bons profissionais no nosso país, outros há que, por más práticas, e na guerra dos preços, alimentam a nuvem negra que paira sobre áreas como a medicina estética e a medicina anti-aging”.

QUAL O SEGREDO PARA VIVER MAIS E MELHOR?

Segundo Helena Coutinho, a resposta a esta questão assenta em vários pilares: “fazer uma alimentação irrepreensível e, se necessário, suplementação hormonal e suplementação alimentar e vitamínica, atividade física regular, evitar o stress, deitar-se cedo, e manter vigilância médica. Evidentemente, não conseguimos fugir à genética mas, do que analisamos na prática clínica, a maioria dos problemas dos pacientes prende-se com maus hábitos de saúde”.

