



**Quanto tempo depois de tratamentos estéticos posso fazer exercícios físicos?**

# Quanto tempo depois de fazer tratamentos estéticos posso fazer exercícios físicos?

Você decidiu investir em tratamentos estéticos pouco invasivos, como Restylane® e Sculptra®, para realçar sua [beleza e autoestima](#), mas agora surge a pergunta: "quanto tempo devo esperar antes de retomar a rotina de exercícios físicos?"

A resposta pode variar dependendo do tipo de procedimento e do conselho do seu profissional de saúde. A gente te explica:

## Timing para retomar atividades leves

Em muitos casos, após procedimentos estéticos injetáveis, como o [preenchimento com Restylane®](#), pode ser possível retomar atividades físicas leves em alguns dias<sup>1</sup>. Mas, atenção! Todo procedimento estético demanda uma análise individualizada por um profissional de saúde devidamente habilitado a prática de injetáveis.

## Comunique-se e tenha paciência

A chave para um retorno seguro aos exercícios após tratamentos estéticos, incluindo Restylane® e Sculptra®, é a comunicação com seu profissional de saúde. Mantenha um diálogo aberto com o profissional que te acompanha e siga suas instruções cuidadosamente. E, lembre-se: a paciência é fundamental - dar ao seu corpo tempo para se recuperar é essencial para alcançar resultados satisfatórios.

## **Retorno gradual e foco no bem-estar**

À medida que você se prepara para retomar a atividade física, concentre-se em exercícios leves, como caminhadas, treinos funcionais, hidromassagem, etc. e de forma gradual intensifique sua rotina à medida que se sente mais forte.

## **Priorize a sua saúde e bem-estar**

Siga as orientações e lembre-se de que o cuidado com a sua saúde e bem-estar é a prioridade. Com paciência, você poderá desfrutar dos benefícios do seu procedimento estético voltando a sua rotina normal.

## **O Papel fundamental do profissional de saúde**

Antes de tudo, é fundamental enfatizar a importância de seguir as recomendações do seu médico ou profissional de saúde responsável pelo tratamento com Sculptra® e Restylane®, quer irá avaliar cada caso de forma individual e, então, seguir com uma recomendação personalizada de acordo com os produtos utilizados, áreas tratadas e especificidades de cada um.

1. Hilton, S. (2015, março). A randomised evaluator-blinded parallel-group study on the safety of lip injections with Emervel Lips and Juvéderm Ultra Smile. Página 1.

Compartilhe este artigo