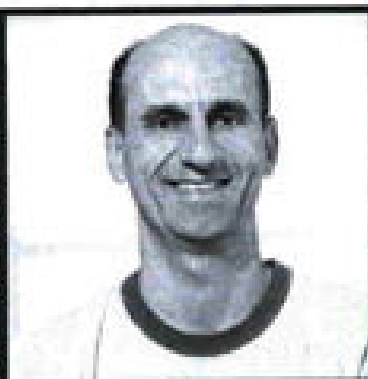




Suleima Arruda,
dermatologista
e membro da
Sociedade Brasileira
de Dermatologia
e da Sociedade
Brasileira de Cirurgia
Dermatológica

Qual foi a mudança mais expressiva na dermatologia nos últimos 20 anos?

Sem dúvida a mudança comportamental foi a mais importante. Isso porque no passado era muito comum que as pessoas buscassem a ajuda de um especialista para tratar alergias de pele, câncer ou outros tipos de problemas apenas quando eles já estavam instalados. Com o avanço das tecnologias em cosméticos e aparelhos eletrônicos que auxiliam no tratamento estético e de saúde, atualmente as pessoas buscam o dermatologista para prevenir o surgimento de doenças, amenizar os efeitos do envelhecimento e corrigir pequenos danos antes que se tornem algo mais grave. Inclusive, a busca por especialistas, em todas as áreas da medicina e, em especial, na dermatologia é muito mais preventiva do que reparadora. Além disso, as pesquisas para o aperfeiçoamento dos tratamentos já existentes, a descoberta de novos métodos e a eficácia dos cosméticos disponíveis no mercado aumentaram ainda mais esse desejo de prevenção e cuidado com a saúde em geral.



Marcos Paulo Reis,
educador físico
e diretor da MPR
Assessoria
Esportiva, realiza palestras
sobre condicionamento
físico e programas
individuais de treinamento

Qual foi a mudança mais expressiva nos últimos 20 anos em *fitness*?

O que mais chamou a minha atenção no mundo *fitness* nas últimas décadas foi o crescimento da corrida como atividade *outdoor*. A prática ganhou milhares de adeptos e está mais em alta do que nunca. Hoje, mais do que um esporte, a corrida tornou-se um estilo de vida. E o interessante é que essa filosofia de bem-estar que a atividade proporciona está sendo levada para dentro de casa, para o escritório, compartilhada socialmente. Por meio desse exercício tão simples, as pessoas têm se cuidado mais, pensando na qualidade da alimentação e na importância da manutenção da saúde. Sem contar que, por ser um esporte que exige determinação e perseverança, aumenta a autoestima e a confiança. Todo esse movimento ainda gerou um crescimento de informações, com surgimento de revistas, produtos e serviços pensados especialmente para o corredor.