

O R I E N T A Ç Õ E S P Ó S - O P E R A T Ó R I A S



FELIPE BARBOSA

CIRURGIA PLÁSTICA

ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS



FELLIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Agora que você já está em uma etapa mais avançada de acompanhamento com Dr Fellipe Barbosa, com cirurgia agendada ou mesmo com o procedimento já realizado, vamos precisar te passar mais informações.

São orientações gerais e específicas, de acordo com a cirurgia escolhida, de modo a te deixar mais confortável quanto aos cuidados pós-operatórios.

ORIENTAÇÕES GERAIS

CRONOGRAMA DE PÓS-OPERATÓRIO



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

A rotina é que sejam realizadas algumas avaliações para acompanhamento de pós-operatório:

- » 1ª avaliação: Primeira semana após o procedimento.
- » 2ª avaliação: 2 a 3 semanas após o procedimento.
- » 3ª avaliação: 30 a 45 dias após o procedimento.
- » 4ª avaliação: 90 dias após o procedimento.

Há pacientes que demandam mais atenção e outros que podem necessitar de menos retornos ao consultório.

O acompanhamento será personalizado para cada caso específico de paciente e procedimento cirúrgico adotado.



Higiene é parte fundamental dos cuidados pós-operatórios e influencia diretamente na recuperação do paciente.

- » Quando liberado para o banho, o mesmo deve ser feito de maneira adequada, com água e sabonete neutro.
- » Hidratação da pele também ajuda no processo cicatricial e reduz a coceira pós-operatória. Quando liberada, inicie a hidratação conforme orientações de seu cirurgião.
- » O uso de antissépticos ou somente soro nas cicatrizes são condutas comuns de vários pacientes, mas muitas vezes desnecessárias ou incompletas.

Qualquer dúvida sobre higiene, nossa equipe está à disposição para te ajudar.



ORIENTAÇÕES GERAIS
USO DE DRENOS



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Os drenos cirúrgicos são dispositivos de segurança que podem ser utilizados para evitar acúmulo de líquidos na região operada.

A indicação de drenos fica a critério de seu cirurgião, de acordo com o procedimento e a necessidade individual de cada paciente.



ORIENTAÇÕES GERAIS
USO DE DRENOS



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Uma vez indicado o uso do dreno, é importante estar ciente sobre a correta manipulação do mesmo em casa. Habitualmente os drenos são tubos que saem da região operada e se comunicam com um coletor externo, funcionando a vácuo, de maneira que ficam sugando continuamente a secreção produzida pelo trauma cirúrgico. Desta forma, o coletor deve ser mantido apertado para evitar entupimento da mangueira.

Outro cuidado importante, deve-se anotar diariamente a quantidade de secreção retirada do dreno. O momento adequado de retirar o dreno é quando o volume acumulado for inferior a 30-40 mL em 24 horas.



ORIENTAÇÕES GERAIS
CONTROLE DA DOR



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

A dor é inerente ao trauma cirúrgico, uma vez que a maioria dos procedimentos são invasivos.

Habitualmente, a associação de analgésicos e anti-inflamatórios é suficiente para melhor controle da dor.

No entanto, dor é uma experiência pessoal que pode variar entre os pacientes.

É importante conversar com o cirurgião sobre sua sensibilidade à dor, restrições medicamentosas ou experiências prévias, de modo a encontrar o melhor plano de analgesia para você.

Embora o paciente tenha restrições iniciais de movimento, é fundamental que ele não fique em completo repouso.

- » A caminhada leve é o principal fator para redução do risco de trombose e embolia associada à cirurgia.
- » Ficar deitado por muito tempo lentifica o fluxo venoso nas pernas e aumenta a possibilidade de formação de trombos. Estando o paciente acordado, deve-se evitar ficar deitado ou sentado por muito tempo.
- » Mesmo sentada ou deitada, a pessoa deve movimentar os pés para contrair as panturrilhas e facilitar o fluxo de sangue nas pernas.

Além de reduzir o risco de trombose e embolia, andar também previne infecções respiratórias e constipação.



ORIENTAÇÕES GERAIS

ALIMENTAÇÃO



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Não existe restrição alimentar específica por conta da cirurgia. Recomenda-se manter uma alimentação leve e saudável, para contribuir com o processo de recuperação.

- » **Aumente o consumo de frutas e verduras. Dê preferência para alimentos laxativos. Constipação é uma queixa frequente no pós operatório de cirurgia plástica.**
- » **Evite o excesso de gordura, sal e açúcar.**
- » **Evite o consumo de alimentos industrializados.**
- » **Aumente a ingestão de água. A hidratação é fundamental na sua recuperação. Idealmente, ingerir líquidos a cada hora nos primeiros 3 dias.**

Caso o paciente possua alguma condição de restrição dietética, como diabetes ou hipertensão, deverá manter a instruções que já adotava antes do procedimento cirúrgico.



ORIENTAÇÕES GERAIS

RESTRIÇÕES DE MOVIMENTOS



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Cada procedimento pode exigir uma restrição de movimentos específica, podendo se limitar apenas à área corporal manipulada ou não.

» Independente da cirurgia realizada, recomenda-se que evite carregar peso ou fazer esforço físico nas primeiras 2 a 3 semanas pós-operatórias. Isso inclui dirigir e atividade sexual.

ORIENTAÇÕES GERAIS

REABILITAÇÃO FISIOTERÁPICA



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

O trauma induzido pela realização de sua cirurgia inicia uma cascata de mudanças em seu corpo, que levará ao processo de cicatrização. Isso pode gerar dor, edema e fibrose.

A reabilitação fisioterápica modula este processo, fazendo com que sua recuperação seja mais suave e mais breve, com otimização do resultado final. Nossa equipe disponibiliza fisioterapeutas especializadas em reabilitação pós-operatória de cirurgia plástica para te conduzir neste processo.

A meia elástica é um importante item de segurança para o pós-operatório de toda cirurgia plástica.

- » Ela auxilia na redução do risco de trombose e embolias.
- » A meia indicada é a de compressão graduada (anti-trombo ou anti-embolia). Habitualmente são meias brancas.
- » Seu uso é iniciado no dia da cirurgia, devendo ser mantida até orientação médica para suspensão.

ORIENTAÇÕES GERAIS
MALHAS CIRÚRGICAS



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

As malhas cirúrgicas também são de uso rotineiro no pós-operatório. Elas têm a função de dar conforto, sustentação, modelar e evitar edemas mais intensos.

Vale sempre lembrar que o objetivo da malha é ser confortável e ajudar no seu processo de recuperação.

Se a malha está apertada demais, causando desconforto e dor, pare o uso imediatamente, para evitar o risco de complicações cicatriciais (como abertura de pontos ou necrose de pele).

ORIENTAÇÕES GERAIS

CUIDADOS COM AS CICATRIZES



FELLIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Os cuidados com as cicatrizes são divididos em 3 fases:

» **Curativos:** O tempo de uso de curativos varia de acordo com o tipo escolhido. Os curativos comuns (gaze e micropore) deverão ser mantidos fechados e secos até o primeiro retorno no consultório. Pacientes que optam pela cola cirúrgica têm o benefício de poder tomar banho após 24 horas. A cola pode permanecer por até 3 semanas, de acordo com a orientação de seu médico.

» **Hidratação:** Dr Fellipe orienta hidratar as cicatrizes com óleos específicos para auxiliar no processo de regeneração da pele.

» **Prevenção de cicatrizes patológicas:** A forma de prevenir cicatrizes hipertróficas ou queloidianas será decidida em conjunto, durante o acompanhamento no consultório e deverá ser mantida até o 3º mês de pós-operatório. As opções mais comuns são a compressão cicatricial (microporagem ou placa de silicone) ou gel cicatrizante (à base de silicone).



Entender como funciona o processo de cicatrização ajuda o paciente a entender as fases de evolução pós-operatória e reduzir sua ansiedade quanto a entrega do resultado.

- » Os primeiros três a cinco dias de pós-operatório são de inflamação e inchaço
- » Até completar o terceiro mês, a região operada irá passar por um processo de regressão do edema (reduz em até 80% nos primeiros 90 dias) e de fortalecimento da cicatriz para reparo do dano gerado pelo trauma cirúrgico



» A partir do terceiro mês até o final da cicatrização, ocorrerão mudanças suaves, com o intuito de deixar a cicatriz pronta, plana e da cor da pele do paciente

Só é possível ter uma noção melhor de como ficará o resultado da cicatriz depois dos primeiros 90 dias de pós-operatório. De forma geral, o processo de cicatrização é concluído plenamente de um a dois anos depois de realizado o procedimento cirúrgico.



Enquanto a cicatriz está se fortalecendo, sintomas característicos do processo cicatricial podem ser percebidos e não devem ser interpretados como complicações.

- » Doer, arder, pinicar, coçar, choques, sentir um repuxo ou pontadas são os mais referidos e comuns.
- » Podem variar em termos de intensidade e qualidade, a depender de cada paciente.
- » As regiões do corpo também variam com relação à cicatrização (uma mama pode coçar ou doer mais que a outra, por exemplo).

Estes sintomas leves a moderados e eventuais tendem a regredir com a evolução do processo cicatricial.



Alguns sintomas podem sugerir complicações cirúrgicas, tais como:

- » Febre
- » Dor persistente, não controlada pelos medicamentos prescritos
- » Falta de ar
- » Sinais infecciosos próximos à cicatriz (vermelhidão, dor, calor local, secreção, etc)

O paciente deve estar atento e relatar com brevidade ao médico, caso estes sintomas apareçam.



ORIENTAÇÕES GERAIS

RETORNO ÀS ATIVIDADES



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

Varia de acordo com o tipo de cirurgia e quais atividades serão realizadas pelo paciente.

De forma geral, de 3 a 4 semanas após a cirurgia, os pacientes são estimuladas ao retorno gradativo a sua rotina: carregar um pouco de peso, caminhar, dirigir, atividade sexual e atividades leves do dia a dia.

A resposta ao trauma cirúrgico é individualizada e varia de acordo com as atividades habituais de cada paciente, podendo ocorrer o retorno à rotina de maneira mais precoce ou tardia.



A lipoaspiração é uma cirurgia que, feita dentro de parâmetros de segurança, alcança resultados harmônicos no tratamento do contorno corporal.

- » Habitualmente não causa restrições de movimentações de membros, de postura ou posição para dormir.
- » Os retornos as atividades tendem a ser mais precoces, em geral entre 10 e 15 dias.
- » O maior incômodo no pós-operatório da lipoaspiração é a dor, mais intensa nos primeiros 3 a 5 dias. Desta forma, a analgesia deve ser potencializada para maior conforto do paciente.
- » Repouso e hidratação vigorosa são fundamentais para uma breve recuperação.

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS CIRURGIAS MAMÁRIAS



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

As principais recomendações são de não realizar movimentos amplos com os braços, evitar carregar peso ou esforço físico.

- » Os movimentos dos braços não devem ficar completamente restritos.
- » Os pacientes podem elevá-los, sem que os cotovelos ultrapassem o nível dos ombros.
- » Desta forma, existe liberdade para acessar o próprio rosto com as mãos, o que permite ao paciente realizar atividades simples do dia a dia, como lavar o rosto, escovar os dentes e se alimentar sozinho.
- » Lavar e pentear os cabelos são ações que necessitarão da ajuda de terceiros.

Em casos selecionados para realizar o protocolo de recuperação rápida, estes prazos de recuperação são reduzidos. Converse com dr Felipe e sua equipe para maiores esclarecimentos.



O prazo médio para liberar a amplitude completa de movimentos dos braços é de 7 a 10 dias.

- » A postura para dormir, em geral, é a maior queixa nos primeiros dias após a cirurgia.
- » Não pode comprimir ou apertar as mamas. Assim, o paciente deve dormir de barriga para cima nas primeiras 3 semanas. Após este período, está liberado dormir de lado.
- » Ao final de 3 semanas, se não houver intercorrências, o paciente vai ser estimulado a voltar às atividades do dia a dia, como dirigir, carregar um pouco de peso, atividades físicas leves, atividade sexual, etc.

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

ABDOMINOPLASTIA



FELIPE BARBOSA
CIRURGIA PLÁSTICA

A retirada do excesso de pele no abdome gera uma dificuldade inicial de andar completamente ereto, nas primeiras semanas de pós-operatório.

- » É comum que os pacientes andem temporariamente curvados neste período.
- » Em geral, entre 5 e 7 dias após o procedimento cirúrgico, é esperado que os pacientes estejam andando mais eretos.
- » Depois de 2 a 3 semanas, os pacientes já estarão aptos a dirigir e retornar às atividades de rotina leve.



FELIPE BARBOSA

CIRURGIA PLÁSTICA

O importante é não ficar com dúvidas. Nossa equipe está à sua disposição para qualquer esclarecimento que venha a necessitar. Desejamos uma recuperação suave, e que tenha a melhor experiência possível. Que este procedimento seja o início de uma nova fase, em que você possa investir e cuidar cada vez mais da sua saúde e bem-estar.

“A cirurgia plástica vai além das mudanças externas do corpo, é a conexão da paciente com sua essência, inspirando-a a valorizar a beleza de ser única”.

Dr Felipe Barbosa

F E L L I P E B A R B O S A . C O M . B R