

## ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS

Cirurgia das FACE (*Face-lifting, Blefaroplastia*)

### MENSAGEM AO PACIENTE

O pós-operatório faz parte de um dos processos mais importantes da Cirurgia Plástica. Nessa etapa, o compromisso do paciente é fundamental para o sucesso da cirurgia. Costumo dizer em consulta que 50% do bom resultado dependem do cirurgião e, os outro 50%, do grau de comprometimento do paciente no pós-operatório.

Esse período vem acompanhado de bastante ansiedade. Prestar atenção em todas as etapas passadas na consulta, além de proporcionar mais conforto, ameniza a sua ansiedade na espera pelo resultado final.

O apoio de amigos e familiares, nesse período de pós operatório, é muito importante. Não só para ajudar nas trocas de curativo, nos banhos, mas também para apoio emocional. Qualquer cirurgia de grande porte, como a cirurgia plástica, leva a alterações hormonais do organismo do paciente operado. Chamamos isso de “*Resposta Endócrino-Metabólica ao trauma cirúrgico*”. Essas alterações podem levar a distúrbios de humor, como depressão e tristeza transitórios. Associado a isso, a presença de edema (“inchaço”) e equimoses (“manchas roxas”), inevitáveis ao procedimento cirúrgico, podem aumentar essa “tristeza” e ansiedade por um resultado imediato. A medida que o tempo transcorre, essa sensação vai se atenuando e a incerteza e a dúvida sobre a decisão de ter realizado a cirurgia plástica vão sumindo. Não se preocupe, isso é perfeitamente normal, metabólico e esperado.

Essas alterações hormonais também podem ocasionar aumentos transitórios da temperatura. Portanto, temperaturas que podem variar e chegar a 37-37,5°C podem ocorrer e não consideramos como febre. Temperaturas superiores a 37,8°C devem ser imediatamente informadas à equipe médica.

Siga rigorosamente as orientações da equipe médica, passadas a seguir, e permaneça confiante. Não tenha inibição em esclarecer suas dúvidas. Um pós-operatório bem realizado faz toda a diferença no sucesso da sua cirurgia! Lembre-se, o Sucesso depende principalmente de você!



## **ORIENTAÇÕES IMEDIATAS (primeiros 14 dias)**

A primeira semana é sem dúvida a que requer mais repouso e disciplina da paciente. Evitar ao máximo sair de casa. Não subir escadas, carregar peso ou realizar atividades domésticas. Ter sempre que possível alguém como um familiar, amigo ou enfermeira assistente, para ajudar nas atividades nos primeiros dias de pós-operatório, como lavar e pentear os cabelos. Tomar banho, fazer os curativos ou até mesmo levantar da cama e ir ao banheiro, devem ser realizados com auxílio. Seu organismo foi submetido a uma cirurgia e eventuais "tonteadas" podem ocorrer. Por isso, a presença de ajuda é necessária até mesmo para evitarmos acidentes. Usar, de preferência, roupas folgadas com abertura para frente, evitando a passagem de roupas de gola pela cabeça.

Na primeira semana a alimentação, caso tenha realizado o **face-lifting**, deverá ser de alimentos pastosos (sopas, purê...). Sorvetes e iogurtes bem gelados ajudam a combater o edema facial. Posteriormente faça alimentação branda, evitando alimentos calóricos.

Apenas utilizar Shampoo Neutro no primeiro mês. Dormir de barriga pra cima e não dormir de lado, muito menos de bruços. Pode-se utilizar travesseiros lateralmente para ajudar. Manter sempre um travesseiro mais alto para ajudar na diminuição do inchaço.

Evitar usar óculos escuros nesse período para não comprimir a região operada por pelo menos 20 dias. Quando for ao consultório utilizar um lenço ao redor da cabeça protegendo a cicatriz. Não pintar o cabelo ou utilizar brincos por pelo menos 30 dias.

## **ORIENTAÇÕES TARDIAS**

Após 20 dias, é permitido sair, passear e ir ao cinema, por exemplo. Ou seja, atividades que não exijam muitos esforços. Caminhadas ao ar livre estão liberadas. **Não** dormir de lado ou de bruços ou realizar atividades físicas intensas como musculação.

Aos 30 dias, já se pode realizar exercícios aeróbicos um pouco mais intensos e em academia. Musculação pode ser retomada. **Dirigir já é permitido**. Dormir de lado também. Não ingerir bebidas alcoólicas ou fumar pelo mesmo período.



Não se expor ao sol, preferencialmente, por 6 meses. Evitar calor por 2 meses. Após esse período, usar Protetor solar com FPS 60, diariamente, nas cicatrizes. O uso de chapéu e lenços para proteger as cicatrizes (no face-lifting) auxilia no processo.

Com relação à atividade profissional, é diretamente proporcional à atividade exercida. Geralmente, em casos de cirurgia das pálpebras apenas, o retorno é permitido após 14 dias. Em casos de cirurgias da face o retorno apenas após 30 dias. Atividades remotas como o “home office” podem ser retornadas após 7 dias.

## **MALHAS ELÁSTICAS**

Devem ser utilizadas 24h nos primeiros 30 dias. Não usar malhas muito apertadas. Trocar e higienizar a malha sempre que possível. Preferencialmente tenha sempre duas. Enquanto uma estiver lavando, a outra está sendo usada.

No segundo mês, a malha pode ser usada por 12h diárias apenas. Fica a critério do paciente utilizar durante o dia ou a noite. A grande maioria acaba utilizando durante o dia.

A partir do terceiro mês, o uso de malhas elásticas já não é mais obrigatório. Se você sentir mais segurança ou conforto e desejar permanecer utilizando a malha, não há qualquer contra indicação.

## **CURATIVO & BANHO**

### ***Face-lifting***

O banho está autorizado a partir de 48, desde que não molhe o curativo. Entre 3 e 5 dias, o *primeiro* curativo será realizado no consultório. Todas as etapas serão minuciosamente explicadas. O curativo, em casa, deve ser realizado com ajuda nos primeiros dias. Respeitar tudo aquilo que foi passado em consulta.



Após a liberação para o curativo em casa, remover a gaze e lavar as feridas operatórias com água e sabão bactericida (espuma) e enxaguar bem. Ao término, secar gentilmente com toalha limpa (sem "esfregar") e utilizar um secador de cabelo frio. Se presentes, não remover crostas ("casquinhas")

Com auxílio de uma gaze, passar o álcool 70% em toda a cicatriz. Utilizar o "spray" bactericida, aguardar "secar", e aplicar a pomada antibiótica. Cobrir a cicatriz com gaze. Não utilizar micropore! Fechar a malha elástica quando indicada.

### ***Blefaroplastia (cirurgia das pálpebras)***

Após a autorização tomar banho normalmente, evitando traumas no local operado. Dê preferência a shampoo ou sabonetes neutros

Aplicar gaze com Soro Fisiológico frio (manter na geladeira) sobre as pálpebras por 20 minutos a cada duas horas. Utilizar gelo em gel (máscara) por cima das gazes.

Usar o colírio lubrificante prescrito a cada 2h. A pomada oftálmica antes de dormir conforme orientado na consulta.

**Jamais passar algo que não esteja prescrito** na cicatriz cirúrgica. Os curativos pós-operatórios seguem algumas etapas e podem mudar de acordo com a evolução. Tudo será orientado durante as consultas de retorno.

OBS: Eventualmente, a água pode tomar uma coloração rósea em virtude de pequenos acúmulos de sangue coagulado (seco). Isto não deve trazer grandes preocupações, pois trata-se de restos de sangue que devem ser eliminados.



## RETIRADA DE PONTOS

Cada ponto cumpre uma função específica. Eles serão retirados em etapas, entre 5 e 21 dias de pós-operatório. As consultas de retorno obedecem períodos específicos. Geralmente, o paciente é avaliada com 5, 20, 60, 90, 180 dias. Caso haja alguma intercorrência, essas consultas podem ser antecipadas a critério do cirurgião.

## FISIOTERAPIA PÓS-OPERATÓRIA

Para diminuir as manchas roxas e para auxiliar na diminuição do edema (“inchaço”), tratamentos como drenagem linfática ou fisioterapia dermato-funcional são recomendados. O ultrassom, a mobilização tecidual manual, o uso de “tapping” com fisioterapeuta dermato-funcional, poderão ser indicados de acordo com o caso.

O início das sessões pode variar e depende muito do caso. Geralmente, podem ser iniciadas logo após o procedimento ou um pouco mais tardiamente dependendo do caso.

A equipe possui Fisioterapeuta altamente especializada e indicada para o seu caso. Procure, sempre que possível, utilizar nossas referências. Elas estão acostumadas com as rotinas da equipe cirúrgica, além de possuírem canal exclusivo com o seu cirurgião assistente.

## RESULTADO FINAL

A cirurgia plástica cursa com edema pós-operatório. Somente após um mês da cirurgia, esse edema reduz o suficiente para começarmos a avaliar o resultado. No entanto, lembre-se sempre que, de uma certa forma, o seu corpo foi agredido e vai levar algum tempo para que ele possa se recuperar completamente. Assim, o resultado final



de qualquer cirurgia não deve ser avaliado antes da completa cicatrização, ou seja, entre 6 meses a 1 ano. Nesta fase, é importante ter paciência e evitar a ansiedade por um resultado imediato. Irregularidades, inchaço, equimoses ou outras alterações podem ocorrer e serão passageiras, na grande maioria, bastando dar “tempo ao tempo”. Pequenas áreas de sensibilidade, coceira e dor também são muito comuns no início, devido ao processo de cicatrização. De qualquer forma, se surgirem dúvidas, converse com o seu cirurgião, que será a única pessoa capaz de orientá-la (o) corretamente.

## A CICATRIZ

É comum sentir coceira no local da cirurgia, sinal de que as fibras colágenas cicatriciais estão se formando. Apesar da coceira ser normal, evite coçar o local, para não abrir a ferida operatória e provocar infecção na área operada.

A tendência é que ela fique rósea ou avermelhada, em menor ou maior grau, dependendo do seu tipo de pele, nos 6 primeiros meses. Consideramos até 20 dias de pós-operatório como *ferida operatória*. Após os 20 dias, chamamos de *cicatriz cirúrgica*. Utilizo na cicatriz um combinado de hidratantes, pomadas, protetores solares e placas de silicone, até os 6 meses de pós-operatório.

Após esse período, a tendência é o clareamento, em menor ou maior grau. Existem algumas fórmulas dermatológicas que usamos no pós-operatório para acelerar este processo. Lembre-se, porém, quanto mais escura for a sua pele, maior a quantidade de melanócitos e colágeno e, conseqüentemente, maior a tendência à hiperpigmentação e hipertrofia da cicatriz (“mais escura e alta”). Serão utilizados, em seu pós-operatório, artifícios para evitar, a todo o custo, o surgimento de cicatrizes hipertróficas ou queloides e o escurecimento da cicatriz.

Importante esclarecer que o resultado da sua cicatriz e da sua cirurgia é individual! Cada organismo reage de uma forma diferente, portanto, o seu resultado é único! Evite se comparar com outras pessoas que realizaram o mesmo procedimento. Procure valorizar o seu corpo, a sua individualidade e, acima de tudo, o seu resultado. Harmônico, natural e escolhido por você e seu cirurgião, respeitando as suas características físicas individuais.



Todo material acima foi preparado com bastante carinho para você sentir mais segurança e tranquilidade com a sua cirurgia. Tudo é fruto da experiência e formação da nossa equipe. Procure seguir à risca o que foi passado. O sucesso da sua cirurgia depende também de você!

Obrigado e uma excelente recuperação.

*Dr. Pablo Trindade.*

***Se desejar, aponte a câmera do celular para o QR code abaixo, e assista nossos vídeos que preparamos especialmente para você.***

