

ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS

Cirurgia das Mamas e do Abdome

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 5-7 dias)

***Lembrar da regra mnemônica “Posição, Hidratação, Deambulação e Medicação”**

1. **POSIÇÃO** - Manter os braços fechados, com o cotovelo junto ao corpo. Nas cirurgias do abdome, manter a curvatura da coluna lombar indicada durante a alta. Não dormir de lado ou de bruços. Não abrir o curativo (sutiã ou cinta) até a nossa primeira consulta de retorno. O primeiro curativo será explicado detalhadamente nesse momento.
2. **HIDRATAÇÃO** - No mínimo, 2 litros de líquidos por dia. Água, sucos, chás, isotônicos são permitidos. A hidratação, além de melhorar sua circulação sanguínea, prevenindo complicações, ajuda a eliminar todas as medicações usadas na sua anestesia, restaurando seu metabolismo.
3. **DEAMBULAÇÃO (caminhar)** - Deve ser realizada por 15 minutos, a cada 4h (primeiro dia) e a cada 2h nos demais dias de pós-operatório. Andar é muito importante para melhorar sua circulação. Deve ser realizada em casa. Não sair à rua nos primeiros dias. Manter a meia elástica compressiva por 7 dias.
4. **MEDICAÇÃO, ALIMENTAÇÃO e DRENO** - Lembrar de tomar as medicações prescritas na alta. Proibido, nos primeiros 30 dias, chocolate, frituras, gordura, bebida alcoólica e tabagismo. Caso esteja usando **Dreno**, enviar a drenagem diária para contato@pablotrindade.com.br, conforme orientado na alta.

ORIENTAÇÕES COMPORTAMENTAIS (a partir de 7 dias)

Os primeiros 14 dias devem ser de repouso relativo, evitando sair de casa ao máximo. Não subir escadas, carregar peso ou realizar atividades domésticas, como varrer, passar ou cozinhar. Nesse momento, a ajuda de um familiar, amigo ou enfermeira assistente é fundamental. 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 “tonteiças” podem ocorrer. Por isso, a presença de ajuda é necessária até mesmo para evitarmos acidentes.



As orientações sobre a posição, deambulação, hidratação e alimentação permanecem nessa fase. Dormir de barriga para cima, com travesseiro nas costas e abaixo dos dois joelhos, manter a posição dos braços e das costas ainda é necessário.

Após 20 dias, é permitido sair, passear e ir ao cinema, por exemplo. Ou seja, atividades que não exijam esforços. Os braços já podem ser abertos até a altura do ombro. Dormir de lado já é permitido. Caminhadas ao ar livre estão liberadas. **Não** dormir 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 dos membros inferiores pode ser retomada. Abdominal e exercícios que exijam o uso da musculatura da parede abdominal não devem ser realizados antes de 90 dias nas abdominoplastias. **Dirigir já é permitido**. Aos 45 dias exercícios de braço leves e corridas. Musculação dos membros superiores após 60 dias.

O retorno às atividades sexuais está permitido após 40 dias. 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.

Com relação à atividade profissional, é diretamente proporcional à atividade exercida. Geralmente, em casos de cirurgia da mama, o retorno é permitido após 20 dias. Em casos de cirurgias do abdome ou “combinadas”, o retorno apenas após 30 dias. Atividades remotas como o “home office” podem ser retornadas após 7 dias.

CINTAS E MALHAS ELÁSTICAS

Devem ser utilizadas 24h nos primeiros 30 dias. Não usar cintas ou sutiãs muito apertados. À medida que o edema (“inchaço”) diminua, um pequeno aperto com a costureira pode ser necessário. Trocar e higienizar a cinta a cada 24h. Nunca utilizar a mesma malha por mais de 24h. Enquanto uma estiver sendo lavada, a outra estará 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. Em casos de reconstruções de mama (não estéticas), pós-cirurgia bariátrica ou dermolipectomias abdominais, **recomendo o uso da malha por 24h também no segundo mês.**

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. Nas cirurgias da mama, após a liberação do uso do sutiã cirúrgico, procure sempre utilizar sutiãs comuns. A manutenção do seu resultado depende disso. Evite utilizar sutiãs com “bojo” ou com arame, pois podem incomodar um pouco em contato com as cicatrizes.

CURATIVO & BANHO

Entre 5 e 7 dias, o primeiro curativo será realizado no consultório. Até lá, não abrir a cinta/sutiã e muito menos molhar o curativo. 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 banho, remover a gaze (NÃO REMOVER A COLA CIRÚRGICA!), lavar as feridas operatórias com água e sabão bactericida (espuma) e enxaguar bem. Ao término, secar gentilmente com toalha limpa (sem "esfregar"). Com auxílio de uma gaze, passar o álcool 70% em toda a cicatriz (sobre a cola) e ao redor dela (“de dentro para fora”). Utilizar o “spray” bactericida e cobrir a cicatriz com gaze. Não utilizar micropore! Fechar a cinta/sutiã sobre o curativo.

O curativo do umbigo (nas abdominoplastias) deve ser feito com a gaze enrolada, embebida de pomada antibiótica prescrita. O orifício do dreno cirúrgico, se for o caso, deve ser tampado com a mesma pomada. Lembre-se: onde houver a cola cirúrgica não utilizar pomadas para evitarmos perder a cola, apenas o spray bactericida.

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 7 e 21 dias de pós-operatório. No caso de fios absorvíveis, os pontos não serão removidos. 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, prevenir as temidas fibroses (“cicatrizes internas dolorosas”) 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 (em casos de lipoaspiração) ou um pouco mais tardiamente, como abdominoplastia pós-cirurgia bariátrica, entre 7 e 10 dias de pós-operatório.

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 os vídeos das orientações pós-operatórias que preparamos especialmente para você.

