

## ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS

### Otoplastia (Cirurgia das Orelhas)

#### 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. Associado a isso, a presença de edema (“inchaço”) e equimoses (“manchas roxas”), inevitáveis ao procedimento cirúrgico, podem aumentar a 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.

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 07 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. Usar, de preferência, roupas folgadas com abertura para frente, evitando a passagem de roupas de gola pela cabeça.

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.

## **ORIENTAÇÕES TARDIAS**

Após 10 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.

Aos 20 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 apenas após 30 dias. Não ingerir bebidas alcoólicas ou fumar pelo mesmo período.

Não se expor ao sol, preferencialmente, por 3 meses. Após esse período, usar Protetor solar com FPS 60, diariamente.

Com relação à atividade profissional, é diretamente proporcional à atividade exercida. Geralmente, o retorno é permitido após 14 dias. Atividades remotas como o "home office" podem ser retornadas após 7 dias.



## FAIXA ELÁSTICA

Utilizar 24h por dia no primeiro mês. Após o segundo mês é permitido utilizar 12h sim, 12h horas não. O paciente pode escolher o horário, se diurno ou noturno.

Uma curiosidade. Muito pacientes acreditam que a faixa elástica tem como objetivo a manutenção da orelha “no lugar”. Na realidade, o objetivo é diminuir a tensão na cicatriz de trás da orelha melhorando assim, sua aparência e resultado.

A utilização de lenços “por cima” da faixa elástica, com objetivo de disfarçar a mesma, é permitido.

## CURATIVO & BANHO

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

Utilizar o sabão bactericida na cicatriz atrás da orelha (espuma), enxaguar bem, e passar um pouco de álcool 70° no local. Utilizar o Spray antibiótico. Embeber uma gaze aberta com a pomada antibiótica prescrita e posicionar atrás da orelha. Utilizar uma pequena quantidade de gaze na parte da frente da orelha e colocar a faixa por cima.

**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 10 e 14 dias de pós-operatório. As consultas de retorno obedecem períodos específicos. Caso haja alguma intercorrência, essas consultas podem ser antecipadas a critério do cirurgião.

## 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.*

