



FABIO H. J. OSHIRO  
CIRURGIA PLÁSTICA

*Este e-book tem o objetivo de lhe fornecer algumas **orientações básicas**, que serão de **fundamental importância** para o nosso sucesso!*

*Digo “nosso” porque estamos no mesmo time, com o mesmo objetivo: realizar um tratamento que melhore suas condições físicas e, conseqüentemente, sua auto-estima!*

*Posteriormente, você receberá o Termo de Consentimento, com informações mais detalhadas sobre o seu procedimento específico.*

## O que preciso saber e fazer antes de operar?

Em primeiro lugar, é necessário estar bem de saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de “perfeito bem-estar físico, mental e social”. Evidentemente, nem sempre estamos nas condições perfeitas, mas algumas são muito importantes para que você esteja pronta(o) para realizar um procedimento cirúrgico:

1) *Condições psicológicas para compreender que a cirurgia implica em alguns cuidados e restrições durante o período pós-operatório.*

É fundamental ter paciência e tempo para se cuidar e se recuperar bem.

Compreender que, devido ao edema (inchaço) e evolução natural da cicatrização, o resultado final levará alguns meses para acontecer. Ter ciência de eventuais intercorrências – que serão plenamente acompanhadas, caso ocorram.

**2) Condições físicas:** É necessário perceber que a nossa pele e, conseqüentemente, o resultado da cirurgia, vão se alterar se perdermos peso após o procedimento.

Por isso, caso esteja em processo de emagrecimento, espere atingir o peso desejado para, somente depois, operar.

Você tem diabetes? É tabagista? É importante saber que essas condições atrapalham a circulação e, conseqüentemente, fazem aumentar o risco de complicações.

Portanto, se você fuma, é conveniente que pare 30 dias antes e, caso não consiga parar de vez, só volte ao hábito após a completa cicatrização.

Se você faz uso de algum medicamento, me informe antes, para que possamos avaliar a necessidade de interrompê-lo por um tempo.

*Alguns medicamentos que deverão ser interrompidos:*

**a) Anti-agregantes plaquetários:** Ácido acetilsalicílico(AAS), clopidogrel, ticagrelor, cilostazol e a ticlopidina: Suspende de 7 a 10 dias antes da cirurgia.

**b) Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs):** Ibuprofeno, Cetoprofeno, Nimesulida, Diclofenaco, Toragesic, Tenoxicam: não convém que sejam utilizados nos três dias que antecedem as cirurgias, porque também interferem com a capacidade de coagulação do sangue. Após o procedimento, podemos indicá-los.

**c) Anti-concepcionais e outras terapias hormonais:** Pílulas poderão ser interrompidas de 7 a 14 dias antes do procedimento. Outras terapias hormonais, como reposição hormonal para Climatério ou tamoxifeno, deverão ser suspensas 4 semanas antes do procedimento.

**d) Remédios para Diabetes:** Os hipoglicemiantes orais glimepirida, gliclazida, liraglutida e acarbose deverão ser suspensos na véspera da cirurgia. A metformina convém ser interrompida 48 horas antes do procedimento. O controle será feito por Insulina Regular

Humana.

#### **e) Corticoides e imunossupressores:**

Devido à interferência no processo cicatricial, pacientes que estão em uso desses medicamentos não são indicados para cirurgias estéticas, a menos que possam interromper o uso do medicamento. Convém uma avaliação mais detalhada com equipe multidisciplinar.

**f) Fitoterápicos**, como o Ginkgo biloba, Ginseng, Arnica, Valeriana, Kava-kava ou Erva de São João ou chá de alho, por exemplo, podem causar efeitos colaterais durante a cirurgia, como aumentar o risco de sangramento, conduzir a problemas cardiovasculares ou mesmo aumentar o efeito sedativo dos anestésicos. Por isso, dependendo do fitoterápico em questão, eles devem ser suspensos entre 24 horas a 7 dias antes do procedimento.

**3) Exames pré-operatórios:** Faremos uma bateria de exames de sangue e de imagem, conforme o caso. Em geral, precisaremos realizar hemograma, coagulograma, glicemia, dosagem de sódio, potássio, ureia, creatinina, beta-HCG para mulheres em idade fértil, sorologias, tipagem sanguínea, eletrocardiografia e raio-X de tórax. Ultrassonografias das mamas, de

abdome e parede abdominal, tomografia da face ou outros exames, como dosagem de proteínas e nutrientes, podem ser solicitados.

#### **4) Nutrição: Uma boa alimentação é fundamental para a sua recuperação!**

Para isso, consuma alimentos ricos em proteínas (carnes magras, peixes, ovos, leite e derivados, feijão, grão de bico); zinco (carnes, amêndoas, feijão, sementes de abóboras); Vitamina C (laranja, , acerola, mamão, limão, goiaba, brócolis); selênio (castanha-do-pará, semente de girassol); Vitamina E (semente de girassol, nozes, óleos de canola ou girassol); Vitamina A (gema do ovo, cenoura, espinafre, manga e mamão); carboidratos integrais (aveia, arroz integral, pão de forma integral).

#### **5) Preparo para o grande dia:**

- Jejum de 8 horas (inclusive água!);
- Retirar o esmalte das unhas;
- Retirar brincos, anéis, pulseiras, piercings e apliques;
- Levar os exames, cintas/sutiã modelador;
- Chegar com pelo menos uma hora de antecedência ao hospital;
- Tomar um banho simples;
- Não usar maquiagens ou cremes no dia da cirurgia.

## Cuidados Pós-operatórios Gerais

Cada caso necessitará de um cuidado específico, e você receberá as informações juntamente ao Termo de Consentimento.

De maneira geral: é muito importante não realizar esforços, carregar peso acima de 2kg ou realizar movimentos bruscos enquanto ainda estiver em recuperação.

Lembrar que uma cicatriz é considerada jovem nos primeiros dois meses, podendo haver hipertrofia relacionada aos movimentos amplos que provocam tração da mesma.

Deve-se evitar exposição ao sol neste período, para que as cicatrizes não escureçam.

Outros pontos importantes:

**1. Esforços:** Evitar esforço físico pelo tempo mínimo de 30 dias. Exercícios envolvendo os braços deverão ser postergados para 60 a 90 dias em Mamoplastias/Mastopexias. Em Abdominoplastias, evitar abdominais, Leg-Press e agachamentos por 60 a 90 dias após a cirurgia. Agachamentos não

são recomendáveis após cirurgias de implantes glúteos.

**2. Prevenindo Trombose Venosa:** Em cirurgias com tempo previsto superior a duas horas (Abdominoplastia, Lipo, Masmoplastias/Mastopexias, Rinoplastia, Ritidoplastia, cirurgias duplas ou triplas): Usar meia elástica durante e por pelo menos 7 dias após o procedimento.

Levantar-se após cada duas horas de repouso e dar uma volta pela casa, aproveitando para realizar suas atividades básicas, tais como: ir ao banheiro, alimentar-se, tomar banho, para estimular a circulação das pernas. Em cirurgias mais longas, prescreveremos anti-coagulantes injetáveis.

**3. Evitar levantar muito rapidamente,** pois ocorre queda da pressão (hipotensão postural), causando tontura, náuseas e até desmaios. Evitar forçar os braços ao levantar após cirurgias da mama por 15 a 30 dias.

**4. Usar cinta modeladora, sutiã pós cirúrgico, faixa (otoplastia e mentoplastia) por 30 a 90 dias após o procedimento** – cada caso será avaliado.

Alguns acessórios deverão ser

interrompidos temporariamente: Óculos após Rinoplastia ou Otoplastia (30 dias), calças jeans após Lipoaspiração (30 a 60 dias), salto alto após Abdominoplastia (3 semanas).

*5. Tomar sol somente após 2 meses de pós,* para não escurecer as cicatrizes e/ou áreas que se encontrem ainda, eventualmente, roxas.

Após este período, não esquecer de utilizar sempre protetor solar sobre as cicatrizes.

*6. Evitar dirigir por 15 dias em Abdominoplastias e Mastopexias e por 7 dias após Lipoaspiração, Rinoplastia, Ritidoplastia, Otoplastia ou Ginecomastia.*

*7. Curativos específicos podem ser necessários,* assim como fitas de micropore e silicone, dependendo do caso.

*8. Alimentos a serem evitados:* ainda há muita discussão em relação aos alimentos proibidos. Neste momento, orientamos evitar os seguintes: Gordura saturada, açúcar, alimentos industrializados com corantes e conservantes químicos, pois podem prejudicar a cicatrização; camarão: diversos estudos comprovaram ser um alimento que favorece a inflamação da

pele, prejudicando a cicatrização das feridas cirúrgicas; soja: possui fito-hormônios chamados isoflavonas, que estimulam a liberação de substâncias que podem aumentar a inflamação; pimenta: contém capsaicina, que pode ser agressiva para a pele; chá preto, café e bebidas com cafeína: dificultam a absorção de nutrientes, essenciais para a recuperação da cirurgia.

*9. Tabagismo:* Atrapalha a cicatrização, além favorecer a ocorrência de risco de necrose da pele.

Portanto, deverá ser interrompido por ao menos 30 dias antes da cirurgia e por pelo menos 30 dias após.

*10. Posição para dormir:* Convém dormir de barriga para cima por 30 dias após cirurgias das mamas, rinoplastia, ritidoplastia e abdominoplastia (para esta, convém dormir com as pernas flexionadas, com apoio de travesseiros ou almofadas).

Para prótese de glúteo, convém dormir de bruços por 20 a 30 dias.

*11. Drenagens Linfáticas:* Nosso sistema circulatório é constituído por artérias, que levam sangue oxigenado e com nutrientes aos tecidos, veias, que levam o sangue dos tecidos para serem

reoxigenados na circulação pulmonar e vasos linfáticos, que drenam a linfa (água, proteínas, lipídeos, glicose, dentre outros) que se acumula nos tecidos.

Após um procedimento cirúrgico, há edema (inchaço), formação de seromas, hematomas e fibroses (cicatrices internas).

As drenagens linfáticas aceleram a

recuperação, cicatrização, circulação, aliviam dores, relaxam os músculos, dentre outros benefícios.

Além das drenagens manuais, poderão ser indicados aparelhos específicos para cada caso e evolução.

**É fundamental que sejam realizadas por profissionais experientes e capacitadas!**

*Lembre-se: Estaremos juntos, mas sua dedicação e paciência serão fundamentais para o resultado!*



*Dr. Fabio Oshiro é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.*