

Guia da Cirurgia Plástica



Samuel Orige
cirurgia plástica



www.samuelorige.com.br

O que está por trás disso:

Eu me pego dizendo aos meus pacientes que cirurgia plástica é como um esporte coletivo. Enquanto o paciente é a estrela do jogo, ele ou ela tem o apoio de um time que consiste em seus cuidadores, sendo estes as pessoas que lhe desejam bem, a família, eu e as minhas assistentes e toda equipe do hospital. E como todas as jornadas bem-sucedidas, um planejamento cuidadoso é a chave para a vitória no dia do jogo. Quando se trata de cirurgia, você deve se preparar bem tanto para a cirurgia, como para a sua recuperação. Pense nesse guia de cirurgia plástica como um livro de leitura! Leia-o bem antes da sua cirurgia, e compartilhe isso com os membros do "seu time" que irão ajudar na sua

recuperação! Há muitas informações relevantes nas próximas páginas, dedicada principalmente aos meus pacientes. No entanto, podem ser aplicadas a pacientes de outros cirurgiões plásticos, os quais também estejam se preparando para uma cirurgia. Porém, esses que não são meus pacientes eu não posso nem devo dar conselhos específicos sobre suas cirurgias. Consulte sempre um cirurgião plástico para problemas relacionados à sua cirurgia!

Dr. Samuel Orige
Cirurgião Plástico



O guia da sua cirurgia plástica

Se você é como a maioria dos pacientes que está planejando se submeter a uma cirurgia plástica, você provavelmente tem muitas perguntas. Você deve ter falado com algumas amigas que se submeteram a procedimentos e tem feito pesquisa online. Nós sabemos que a preparação, o planejamento e a recuperação da cirurgia plástica podem se tornar bem estressantes. Então nós pensamos que você iria apreciar nossos conselhos e estratégias para essas situações delicadas.

Nas próximas páginas, nós iremos a fundo nos detalhes de como se preparar para sua cirurgia plástica e o que fazer para se recuperar bem e de maneira rápida. Essas são as melhores práticas que nós aprendemos ao longo dos anos, e principalmente ouvindo as nossas pacientes. Por isso, nós dedicamos esse Guia de Cirurgia Plástica a todas às nossas pacientes que compartilham conosco o que aprendem, de modo que outros possam se beneficiar.



Honre a sua recuperação!

Recuperação é questão de tempo. E tempo é o bem mais precioso. Nenhum de nós pode adicionar mais horas aos nossos dias (mesmo que trabalhemos a noite), mais dias aos nossos meses ou outro ano em nossas vidas. Então nós somos naturalmente cuidadosos e ciumentos com o nosso tempo. Há uma preocupação maior com o tempo de recuperação de uma cirurgia - tempo afastado do trabalho e das atividades normais. Frequentemente, encontrar tempo para a recuperação é a maior pedra no caminho quando se trata de agendar uma intervenção cirúrgica.

É compreensível. Nós todos temos vidas agitadas, então é muito difícil conseguir tempo o suficiente para sair do trabalho e nos recuperar completamente. E porque esse tempo é tão importante, muitos de nós tentamos reduzir o período que precisamos para nos recuperar. Só que voltar ao ritmo das coisas antes que se esteja pronto pode resultar em uma recuperação mais demorada. Se houvessem dez mandamentos para a cirurgia plástica, um deles seria : **“Honrar a sua recuperação”**. Aqueles que o fizerem acharão o processo todo muito mais fácil, e o resultado final melhor.



Tempo recomendado para a maioria dos nossos procedimentos

Esses períodos de recuperação são o tempo médio que os pacientes se afastam do trabalho para se recuperar da cirurgia. Se o seu trabalho é fisicamente ativo, você precisará de mais tempo.

Do mesmo modo, o tempo de inatividade é de grande interesse dos nossos pacientes de cirurgia plástica facial. Se você fica com roxos mais facilmente ou se você se importa muito que alguém saiba que você fez uma cirurgia, talvez precise de mais tempo que em:

- **Prótese de mama: 1 semana**
- **Mastopexia ou Lifting mamário: 2-3 semanas**
- **Mamoplastia Redutora: 2-3 semanas**
- **Braquioplastia: 2-3 semanas**
- **Lipoaspiração: 1 semana**
- **Ginecomastia (redução mamária masculina): 1 semana**
- **Abdominoplastia: 4 semanas**
- **Blefaroplastia: 2 semanas**
- **Facelift ou Lifting Facial: 2- 3 semanas**

De qualquer modo é sempre melhor programar mais tempo para a recuperação do que você pensa que irá precisar. Será uma boa surpresa se você puder voltar à rotina mais cedo, e você irá evitar o estresse de se preocupar em estar ou não pronto.



Comece adotando a mentalidade correta!

Você está se preparando para fazer uma cirurgia plástica!

A maioria das nossas pacientes tem sonhado com esse dia por bastante tempo. É normal ficar empolgada e ao mesmo tempo nervosa e apreensiva. Afinal, grandes mudanças estão a caminho. Sua mentalidade e atitude positiva poderão garantir que se recuperará bem e terá o resultado que você tanto procura. Nós temos algumas sugestões que irão funcionar bem para administrar todos esses nervos, de modo que você irá parecer relaxada e pronta para o dia da sua cirurgia. Uma das principais causas de ansiedade é o medo do desconhecido. É esperado que conforme o dia da cirurgia se aproxima, você ter mais dúvidas surgindo.

Escreva-as conforme elas surgem e assim você não esquecerá de perguntar quando chegar ao consultório. Isso vale para sua consulta pré-operatória, o dia da sua cirurgia e qualquer das suas visitas subsequentes.

Lembre-se que estamos aqui por você, nenhuma pergunta é idiota e nós estamos a apenas uma ligação telefônica de distância!

A internet é e não é sua amiga. Uma vez que você tomou a decisão de fazer cirurgia plástica e está confortável com a escolha do médico, seja ele o Dr. Samuel Orige ou outro cirurgião plástico renomado, não comece a duvidar de si mesmo. Se você tem uma dúvida, pergunte ao seu médico, não ao Google! Agora não é a hora de se torturar procurando na internet por cirurgias plásticas que deram errado!

Se prepare para os haters. Tente ao máximo possível se rodear de pessoas positivas, mas saiba que você vai esbarrar em pessoas que irão questionar sua decisão. Alguns são queridos e dizem que você está ótima do jeito que está. Outros podem ser opinosos, teimosos ou mesmo invejosos. Apenas espere que isso irá acontecer em algum momento, antes ou depois da sua cirurgia, e não deixe que lhe ceguem. Isso ajuda a reconhecer que essa decisão é sua e não deles. Dito isso, se você ainda se encontra debilitada pelo medo só de pensar em sua cirurgia, você talvez deva pensar um pouco mais.



Comece selecionando a sua equipe de apoio!

A maioria das nossas pacientes são bastante independentes e vamos encarar a verdade - elas estão acostumadas a ser mais daquelas que apoiam os outros, e não o contrário. Então quando você está planejando fazer uma cirurgia plástica estética, pode ser desconfortável pedir a ajuda dos outros. Mas essa é uma das coisas que você não pode fazer sozinha. A quantidade de ajuda que você vai precisar depende do tipo e da extensão das suas cirurgias. Muitas pacientes tomam conta de outras pessoas em suas rotinas. Se você tem crianças pequenas ou pais idosos em casa, você precisará de uma força-tarefa dupla... para você e para eles. Essa é a hora perfeita para as crianças visitarem a vovó, apenas certifique-se que você terá mais alguém em casa disposto para tomar conta de você!

No mínimo, e nós queremos dizer no mínimo dos mínimos, você precisará de alguém para lhe levar até a sua cirurgia e de volta, para ficar com você por 48 horas após o procedimento e para lhe levar à sua primeira consulta pós-operatória. Para procedimentos

mais extensivos como abdominoplastia e a maior parte das cirurgias combinadas, você precisará de alguém para ficar com você ao menos durante a primeira semana.

Peça a uma pessoa positiva para ser seu/sua cuidadora!

Você sabe quem eles são: as pessoas em sua vida que sempre elevam seu espírito. Você quer alguém que realmente irá colocar todas as suas necessidades em primeiro lugar e que não dirá para você assim que você chegar em casa: "Por que motivo você fez isso consigo mesma?". Arranje alguém carinhoso e que lhe apoie porque você realmente precisará disso!



Nada de táxis!

Nós já tivemos pacientes que pediram que alguém os levasse até a suas cirurgias e depois quisessem chamar um táxi para levá-los de volta para casa. Nem pense nisso! Além de todas as razões de segurança do paciente pelas quais essa é uma ideia muito ruim, o hospital não irá lhe liberar com um táxi. Se você realmente não tem ninguém para lhe levar à cirurgia e ficar com você em casa depois, nós podemos conseguir para você um serviço confiável de cuidado domiciliar de saúde, com um preço bem justo. É só solicitar-**nos**!



Comece uma dieta saudável!

Você conseguirá os melhores resultados da sua cirurgia se estiver o mais próximo possível do seu peso ideal. Então deve ser esta a hora de aderir a uma super dieta de baixa caloria, certo? ERRADO! Nós ouvimos isso o tempo todo de nossos pacientes que estão planejando suas cirurgias. Ao contrário da crença popular, as dietas rígidas antes da cirurgia são

completamente contraproducentes.

Seu corpo precisa de proteína, ferro, nutrientes e sim, até mesmo de gordura, para se recuperar adequadamente. Então adote uma dieta saudável e balanceada, não consuma álcool e não enlouqueça cortando calorias!



Exercite-se sem exageros!

Agora não é a hora de começar uma nova rotina agressiva de treino. Você pode se manter com a academia em dia, mas deve evitar se machucar, então não exagere! Ao contrário, considere fazer cardio leve, treinos de força com pouco peso e particularmente alongamentos. Treinos na barra (exemplo ballet), yoga e pilates são ótimas escolhas porque eles concentram-se no bem-estar completo e na postura.

Foque em fortalecer e alongar seus músculos principais (dorso e abdômen)! Isso é particularmente importante para pacientes de abdominoplastia e contorno corporal. Depois da sua cirurgia você não estará apto a andar de forma ereta por um tempo e ter uma estabilidade forte nos músculos principais irá te ajudar a prevenir dores nas costas.



Nós sabemos que eles **te amam** e querem **lhe ajudar**, mas... Comece a **pensar** nos seus **animais** de estimação!

Ok, essa é a hora em que o cão ou gato pode não ser seu melhor amigo. Animais de estimação gostam de pular para lhe receber e dormir na sua cama. Além disso, é fácil tropeçar neles. E eles precisam ser soltos, alimentados, servidos de água e levados para passear.

Então, se você tem animais de estimação, certifique-se de pensar neles enquanto você está se preparando para sua cirurgia. Você não irá sentir vontade de se levantar da cama mais do que o necessário pelos primeiros dias.



Não engravide!

Isso parece óbvio caso você esteja planejando fazer cirurgia plástica, mas nos acompanhe nesse raciocínio. Se você é mulher, então é possível você engravidar, você irá fazer um teste de gravidez nos dias antes do seu procedimento.

Ao menos um ou dois desses testes dão resultado positivo todos os anos - resultando em um choque na vida das nossas pacientes (Eu estou o quêêêê?). Acontece. Então bye-bye cirurgia. Ao menos pelos próximos nove meses.

Conclusão: Se você é sexualmente ativa, tenha certeza de que você utiliza um controle contraceptivo seguro. Isso também vale para depois da sua abdominoplastia ou mommymakeover. Ter outra criança após a abdominoplastia desfaz todo o bom trabalho que fizemos juntos.



Apenas pare!

Não é segredo nenhum que fumar faz mal para você. A maioria das pessoas estão alertas de que isso pode prejudicar a recuperação após qualquer cirurgia, mas não são muitas as pessoas que entendem que esse é um problema muito maior se você se submeter a uma cirurgia plástica. Isso se deve ao fato de operações de plástica cirúrgica serem planejadas baseadas no suporte sanguíneo dos tecidos.

Quando fazemos essas cirurgias, ocorrem descolamentos nos tecidos e esses descolamentos precisam de circulação sanguínea suficiente até nas bordas de pele e nos outros tecidos. Mas, para ter uma circulação adequada, nós não apenas precisamos deixar

um número suficiente de vasos intactos, mas também devemos ter certeza de que o sangue que corre por esses vasos é o suficiente. Algumas coisas podem afetar esse fluxo sanguíneo e o maior e pior de todos é o uso de cigarros. Embora a nicotina seja o elemento mais perigoso do cigarro, o monóxido de carbono e o cianeto de hidrogênio também não irão ajudar muito. Sério, nós não queremos que você tenha nenhum problema se recuperando da sua cirurgia. Nós não podemos enfatizar isso suficientemente. Você é agora um não-fumante ou é melhor não realizar a cirurgia plástica!



PARE DE TOMAR esses medicamentos e vitaminas!

Aspirina, pílulas de emagrecimento e suplementos vitamínicos comuns podem causar sangramento após sua cirurgia, aumentar o suor, a pressão sanguínea ou alterar seus níveis de açúcar no sangue. Duas semanas antes da sua cirurgia, você deve desistir de tomar aspirina, todos os suplementos herbais e tudo mais listado abaixo até duas semanas após sua cirurgia:



NÃO CONSUMA:

- Aspirina ou advil
- Nenhuma pílula de emagrecimento ou mistura de ervas destinada ao controle de apetite
- Vitamina E
- Alho
- Gengibre
- Ginkgo
- Raíz-amarela (Goldenseal)
- Linhaça
- Óleo de peixe
- Equinácea
- Éfedra/Éfedrina
- Ginseng (Panax)
- Matricária
- Kavakava (pipermethysticum)
- Extrato de valeriana



Detalhes, detalhes dos detalhes

TESTES DE LABORATÓRIO

Quando você vem em sua primeira consulta, o Dr. Samuel Orige pode pedir alguns exames laboratoriais a serem feitos antes da sua cirurgia. Nossa equipe poderá ajudar você a agendar os exames em clínicas da nossa confiança. Não esqueça de trazer seus exames na consulta antes da cirurgia. Isso é importante.

HISTÓRICO MÉDICO

É essencial que você comunique na consulta médica todas as alterações da sua saúde, procedimentos já realizados, bem como diagnósticos e cirurgias já realizadas. Isso ajuda a ter maior segurança na sua cirurgia.

RECEITAS

Você receberá suas receitas médicas e as orientações pré e pós-operatórias no seu pré-operatório. Nós entregamos elas e você terá bastante tempo para se organizar e não vai precisar ter que passar pela farmácia no caminho de volta da sua cirurgia. Não seria legal.

Agora é uma boa hora para estudá-las um pouco. Leia as instruções e familiarize-se com o que você tem que fazer e nos ligue antes da cirurgia se houver qualquer dúvida ou preocupação!

Certifique-se de ser organizado para manter o controle de quais medicamentos você já tomou, porque é fácil se perder no controle do que já tomou quando você está em recuperação.

Você deve saber: há uma diferença entre tomar os medicamentos “conforme recomendado” e “quando necessário”. Medicamentos “conforme recomendado” são aqueles que você toma por um período de tempo até que eles acabem, por exemplo, os seus antibióticos. Medicamentos “quando necessário” são tomados para tratar um sintoma, por exemplo, seus comprimidos para dor e náusea. Se você não precisa deles, ótimo! Se você realmente precisa deles, não os tome mais frequentemente do que é recomendado na receita!



Prepare seu “lar”!

Há várias pequenas coisas que você pode fazer para sua casa ser mais amigável à recuperação. É como fazer uma casa à prova de crianças, só que é você quem vai colher os benefícios! Todas essas sugestões são de nossos pacientes antigos, então tomara que você ache algumas que sejam boas ideias para o seu “lar”. Você talvez não precise de todas essas ideias logo depois da sua cirurgia. Mas quando você está sozinho depois do seu cuidador ir embora, você irá ficar feliz em ter essas coisas. Muitas dessas são mais para pacientes que operam o corpo ou as mamas, mas podem ser também úteis para fazer da cirurgia facial um sucesso. Obrigado a todos os nossos pacientes especiais que nos deram essas ideias para compartilharmos!

Vocês sabem quem vocês são :)

Mova uma mesa para perto da sua cama (ou poltrona reclinável) e coloque nela todas as coisas que você possa precisar: controle remoto, iPad, celular, carregadores, revistas, livros, bebidas,

canudos flexíveis, lanchinhos leves, hidratante labial, lenços umedecidos, escova de dentes, prendedor de cabelo ou um lenço de cabeça e um bloco de notas e uma caneta para anotar as questões que possam surgir. Você também deve manter esse guia e sua apostila pré-operatória à mão.

Tenha certeza de que você pegou todos os seus medicamentos e prescrições e deixe eles juntos, na mesa ao lado da sua cama.

Tenha certeza de que todos os números de telefone importantes estão registrados no seu telefone. Especialmente o nosso número: **(48) 99169-5449**, o do seu/sua cuidador(a), e o telefone de pessoas que lhe animam.

Tenha um monte de travesseiros e mantas perto da sua cama. Se você tem uma cadeira de balanço, traga ela pra perto de onde você irá “passear”.



Embelezamento pré-cirúrgico

(Essa seção é principalmente para mulheres, então, garotos, vocês podem ir pra próxima página!)

Senhoritas, vamos encarar a realidade, quando você está se recuperando da cirurgia, qualquer cirurgia, sua rotina de embelezamento irá sofrer. Então vale a pena ser esperta e deixar algumas coisas feitas logo antes do dia da sua cirurgia, se você sabe que, caso não fizer, elas irão lhe incomodar enquanto você está se curando.

Vá em frente e pinte ou faça luzes no seu cabelo, e faça um bom corte também! Vai demorar um bom tempo antes que você possa

tingir seu cabelo, principalmente se você está fazendo **Facelift** (Ritidoplastia, 3-4 semanas) e até mesmo mais tempo se for **Browlift** (suspensão de supercílios - sobrancelhas).

Vá à pedicure! Você talvez não irá querer ficar na cama encarando suas unhas do pé sem fazer, por uma semana. Se você quiser uma manicure, escolha uma bela cor pálida de modo que a luz irá refletir através do oxímetro de pulso durante sua cirurgia.

Se depile agora, pois é difícil fazer isso quando você faz cirurgia dos seios. Você ficará bastante agradecida depois.



Está se aproximando: o dia antes da sua cirurgia

Coma comida saudável e beba bastante líquido hoje, nós não queremos dizer bebidas alcoólicas.

Você receberá uma ligação da nossa equipe confirmando horário que você tem que estar no hospital.

Remova esmaltes escuros da sua unha. Cores claras sem adesivos ou desenhos são permitidas. Unhas postiças ou artificiais não são recomendadas. O oxímetro de pulso precisa que a luz passe através do seu dedo. Com relação aos dedos dos pés, não há restrição.

Confirme sua hora de chegada para o hospital com seu cuidador, que irá lhe levar.

Tire todas as suas joias e remova seus piercings agora, assim você não irá esquecer de manhã. Nós queremos dizer, TODOS os piercings!

Não coma ou beba nada após a meia noite de hoje! Qualquer coisa a mais do que um pouco de água para escovar seus dentes ou tomar remédio quer dizer um grande NÃO-NÃO e poderia representar um risco durante sua cirurgia. Isso inclui doces, balas e chicletes. Não há escapatória aqui. Nós não queremos ter que cancelar sua cirurgia, então por favor não faça isso!

Hora de preparar sua bolsa!

A maioria de vocês não irá permanecer à noite no hospital, mas há aqui algumas coisas que você vai precisar trazer consigo ao centro de cirurgia.

Isso inclui:

- Sua carteira de motorista e seu cartão do convênio médico (se você tem um).
- Óculos de grau se você precisa de óculos de grau, porque você não poderá usar lentes de contato.

Tenha esses utensílios no carro, no caminho para casa:

- Bolachas de água e sal para comer se você tiver náusea.
- Travesseiro e manta para lhe deixar mais confortável. Abraçar o travesseiro contra o seu estômago irá fazer você se sentir mais seguro se você fez uma abdominoplastia ou contorno corporal.



RELAXE, VÁ PARA A CAMA CEDO E TENTE NÃO SE ESTRESSAR. AH. E POR FAVOR NÃO ESQUEÇA DE PROGRAMAR SEU DESPERTADOR ;)



Dia da cirurgia: um checklist

Hoje é seu grande dia:

- ☒ Você não comeu ou bebeu nada desde ontem a meia noite. Verificado!
- ☒ Você tomou banho e lavou seu corpo seja ontem à noite ou hoje de manhã. Ok!
- ☒ Você não colocou maquiagem, perfume, spray de cabelo ou meia calça.
- ☒ Se você sabe onde você está indo e você tem alguém para levar e lhe buscar e ficará com você ao menos 24h após a cirurgia.
- ☒ Você está deixando tempo de sobra para chegar ao centro cirúrgico na hora.
- ☒ Você está usando roupas largas que lhe servem bem e uma camiseta larga de botões frontais e tênis ou outros sapatos com os quais seja fácil caminhar. Sem salto alto.

- ☒ Você não está usando lentes de contato, jóias, esmalte escuro ou qualquer tipo de piercing em qualquer parte do seu corpo.
- ☒ Você tem sua identidade, cartão do convênio, óculos de grau, a capa dos óculos e suas bolachas de água e sal, travesseiro e mantinha no carro.
- ☒ Você está indo com um carro fácil de embarcar e desembarcar e você está indo para casa com alguém que dirija com calma e segurança, certo?

OK. É HORA DE IR PARA O CENTRO DE CIRURGIA!



Recomendações segundo **pesquisa de opinião.** **Compartilhe-as** com seu cuidador!

DESCANSE, mas não fique só na cama! Mesmo que você não tenha vontade, é importante que você caminhe, o que quer dizer andar com suas próprias forças, com seu cuidador perto de você se você precisar de ajuda ou sentir tontura. Levante-se pelo menos a cada 2 a 3 horas, ande um pouco e use o banheiro!

ELEVE SUA CABEÇA E PEITO. Isso quer dizer de 2 a 3 travesseiros atrás de você. Se você fez abdominoplastia ou contorno corporal, você também deve levantar seus joelhos com travesseiros ou sentar em uma poltrona reclinável.

RESPIRAÇÃO PROFUNDA, TOSSE E ALONGAMENTO. Seus pulmões precisam “acordar” após a anestesia para prevenir o acúmulo de líquidos. Então ao menos uma vez a cada hora faça cinco respirações profundas. Então coloque um travesseiro na sua barriga e segure-o perto de você. Tussa três vezes. Apenas siga os conselhos do seu próprio médico,

que está familiarizado com seu histórico médico e cuidados. Sempre ligue para o consultório do seu médico sobre questões específicas!

BEBA. BEBA. BEBA.

Líquidos são críticos após a sua cirurgia. Beba ao menos 200- 250 ml de bebidas como água e Gatorade a cada 2 horas. Você deverá fazer xixi em um pequeno intervalo de horas. Se não, você não está bebendo líquido o suficiente.

COMA ALGO LEVE.

Você vai querer voltar a comer normalmente logo. Comece com comidas leves como gelatina, sopa, bolacha de água e sal e torradas até você se sentir melhor para comer refeições mais substanciais. Isso pode levar alguns dias.



Recomendações segundo **pesquisa de opinião.** **Compartilhe-as** com seu cuidador!

EVITE SAL.

Comer comida salgada aumenta o inchaço durante a sua recuperação. Tente ficar longe disso.

NÃO TIRE SUAS VESTIMENTAS PÓS-OPERATÓRIAS.

Você estará vestindo seu sutiã cirúrgico ou malha compressiva o tempo todo, exceto quando estiver tomando banho.

NÃO FUME.

Se já houve uma época para não fumar, é essa! Fumar irá prejudicar significativamente sua capacidade de se recuperar e cicatrizar após a cirurgia. Não faça isso. E também não seja um fumante passivo!

RELAX

LEMBRE-SE, VOCÊ ACABOU DE FAZER CIRURGIA!

Não faça nada estressante.

Apenas deixe seu cuidador ajudar você.

Não levante nada mais pesado do que um livro.



SINAIS DE ALERTA que requerem **atenção imediata:** **LIGUE PARA O 192 ou para seu médico IMEDIATAMENTE SE VOCÊ TIVER:**

- * **Dor no peito.**
- * **Dificuldade para respirar.**
- * **Perda de consciência.**
- * **Qualquer outra emergência médica.**



LIGUE PARA O NOSSO CONSULTÓRIO IMEDIATAMENTE SE VOCÊ TIVER ALGUMA DAS EXPERIÊNCIAS A SEGUIR:

- * Febre alta, acima de 38 graus, náusea e vômitos severos, tontura contínua ou comportamento incoerente, tais como alucinações.
- * Qualquer dor que não pode ser controlada com sua medicação para dor.
- * Pele vermelha, brilhante e quente ao toque.
- * Sangramento excessivo ou corrimento de líquido, através das incisões.
- * Se uma mama está significativamente maior do que a outra ou hematomas que estão localizados em um seio ou na região do tórax.
- * Retenção Urinária.
- * Uma reação suspeita a algum dos seus medicamentos.

Mesmo se ocorrer depois de algum tempo, vá em frente e ligue para falar com o seu médico e receber as instruções.



Tomando banho após a cirurgia.

Essa é a área sobre a qual as pacientes e cuidadores tem mais perguntas, mas na verdade é bem simples. Você pode tomar banho no dia após a sua cirurgia. Se você sentir que deve fazer isso.

Você irá precisar da ajuda do seu cuidador, pois você pode se sentir tonta no chuveiro. É nessa hora que uma cadeira também é bem-vinda. Se você não tem um assento no chuveiro ou uma cadeira de chuveiro, você pode usar uma cadeira plástica ou uma cadeira dobrável coberta por um saco plástico.

Vá em frente e tire tudo, até chegar à pele e às suturas. Isso inclui todas as compressas cobrindo suas incisões, mas não as fitas de micropores ou drenos. Vá devagar e sente-se caso você comece a sentir tontura.

Tome banho usando um sabonete neutro, podendo molhar inclusive os curativos.

Após tomar banho, seque-se gentilmente. Aplique a pomada antibiótica (Nebacetin) nos lugares orientados pelo seu médico e cubra-os com as gazes, conforme orientação do seu médico. Coloque então o seu sutiã cirúrgico e/ou sua malha compressiva. Pronto, está feito. Repita amanhã :)



A montanha russa emocional

(Por favor compartilhe isso com seu cuidador!).

Esteja você pronta ou não, suas emoções irão sair de controle enquanto você se recupera da sua cirurgia. Essa montanha russa pode ser de uma maneira bem suave, porém é mais fácil para você e seu cuidador se vocês esperarem que as coisas poderão ser um pouco difíceis. A cirurgia afeta as emoções de cada pessoa de um jeito diferente. A reação mais comum é o estar empolgado, mas um pouco desconfortável nos primeiros dias. Então, do nada, você está em conflitos pois não está se sentindo do jeito que gostaria. Isso geralmente acontece perto do terceiro ou quinto dia após a cirurgia. É quando você talvez irá começar a se questionar se você fez a decisão correta ou se foi inconsequente de fazer isso com você mesma. Se você normalmente tem uma estabilidade emocional bastante peculiar, você pode se encontrar chorando por razão nenhuma. Isso é bem normal. Procedimentos com longos períodos de recuperação, como abdominoplastia e outras cirurgias de contorno corporal tendem a ter, muitas vezes, emoções intensas. Você pode até mesmo se desentender com seu cuidador. As coisas vão melhorar e você logo vai conseguir ver a luz no fim do túnel. Não se pergunte se fez a decisão correta por ao menos 4 semanas!



5 motivos para você nos ligar

LIGAR OU NÃO LIGAR? DEFINITIVAMENTE LIGAR.



Nós queremos deixar isso registrado aqui dizendo:

Embora nós estejamos acostumados ao processo cirúrgico, isso é novo para você. Nós preferimos mil vezes que você ligue com perguntas do que você perca seu sono quanto aos detalhes.

1. Você pode não se lembrar exatamente do que lhe foi dito durante sua consulta pré-operatória. Sem problemas, isso acontece, afinal de contas, você tem um monte de coisas na sua cabeça e um monte de informações para absorver. Você não consegue lembrar exatamente como tomar os seus medicamentos ou quando voltar a fazer alguma atividade, é só nos ligar.

2. Você não tem certeza se pode voltar (ou começar) alguma atividade. Pelas primeiras semanas após um procedimento você provavelmente estará com restrições para fazer exercícios e para usar certos medicamentos. Se você está pensando em voltar a fazer uma atividade, mas está preocupada se pode não ser muito fácil, apenas nos ligue. OBS.: Isso também vale caso você esteja tentando fugir de alguma atividade como tarefas domésticas. Apenas diga "Eu sinto muito, eu também estou decepcionada, mas o Dr. Samuel Orige disse que eu não posso lavar a louça por ao menos mais seis semanas".

3. Se você tem um local/região/incisão que parece um pouco diferente do resto. É completamente normal que algumas áreas

curem de forma diferente das outras, no entanto, se você está preocupado, nós não queremos que você se preocupe. Apenas nos dê um telefonema e nos informe que está acontecendo. Se nós acharmos que soa suspeito, talvez iremos pedir para que você envie uma foto ou venha para que possamos dar uma olhada. Nós ficamos mais do que felizes em deixar sua mente tranquila!

4. Você se sente muito pior do que o esperado. Isso provavelmente é temporário, e amanhã será um novo dia. No entanto, se a sua experiência em geral não está alinhada com as informações que demos durante a consulta pré-operatória, por favor, ligue para nós. Frequentemente podemos descobrir o que está errado por telefone, e uma vez que cuidamos de todos os pacientes após a cirurgia, podemos ter alguns truques na manga para ajudá-la a voltar para o caminho de recuperação completa.

5. O MAIS IMPORTANTE: Se você está com febre, vomitando, ou tem uma região que está muito quente ao toque, dor incomum nas pernas ou peito ou dificuldade respiratória, ou qualquer sintoma alarmante...esses sintomas podem ser o sinal de coisas sérias. Ligue para um de nossos telefones:

(48) 3045.5449 | 3052.3449 ou (48)991695449.

ou vá à emergência mais próxima na hora.



Inchaço após a cirurgia:

Uma das reclamações mais comuns dos pacientes, particularmente os de procedimentos de abdominoplastia ou contorno corporal, é que eles ficam inchados após os seus procedimentos. É uma preocupação normal. Afinal de contas, você esperou tanto tempo para ver essa barriga nova lisinha e você simplesmente sabe que está lá embaixo daquele inchaço.

O melhor tratamento para o inchaço é a paciência. Ok, nós sabemos que não é o que você quer ouvir, então aqui vão mais algumas dicas que irão ajudar um pouco:

- * **Evite comidas salgadas, elas aumentam o inchaço.**
- * **Continue usando suas malhas compressivas 7 dias por semana, 24 horas por dia.**
- * **Faça atividades físicas leves como caminhadas,** tanto quanto o possível. Uma coisa que você **NÃO** deve fazer é tomar diuréticos. Diuréticos após a cirurgia não ajudarão no inchaço, pois eles causam desidratação, que irá futuramente lhe atrasar. Então mesmo que você pense que é uma boa ideia, não é.



Sexo após a cirurgia:

De tempos em tempos durante minhas consultas pós operatórias, um paciente ou seu cônjuge me perguntam quando eles podem voltar a ter uma atividade sexual normal. Às vezes me perguntam isso antes da cirurgia. E se há alguma surpresa nisso, é que não me perguntam isso mais frequentemente. No entanto, eu fico sempre satisfeito quando um paciente, ou um casal, é honesto o suficiente sobre suas preocupações e perguntam o que pode ser considerada uma dúvida constrangedora.

Então, quando você pode voltar a sua vida sexual normal após cirurgia plástica?

Isso não é uma questão para a qual você encontrará a resposta em um livro. Mas, a resposta em muitos casos seria: mais rápido do que você espera. Isso realmente depende de algumas coisas: a cirurgia que você fez, quanto desconforto você está sentindo e quando você como paciente irá se sentir pronto para isso.

Poucas pessoas estarão prontas para atividade sexual no dia após a cirurgia. E se houver drenos envolvidos, ou alguma posição específica recomendada após a cirurgia, provavelmente não será o momento ideal para romance. O tempo que você irá esperar será maior para operações mais extensas. Por exemplo, você talvez queira esperar algumas

semanas após uma abdominoplastia, mas provavelmente não tanto quanto se fosse uma cirurgia de colocação de prótese de silicone. De fato, mulheres que fizeram colocação de prótese mamária irão se sentir muito melhor sobre si mesmas na cama e podem querer retornar à atividade mais depressa.



Sexo após a cirurgia:

A dor pode de fato “tirar” a vontade. Se você está com dor ou precisando de medicação para dor, fazer amor com seu parceiro pode não ser muito bom. Então, espere até que você esteja sem dor. Em muitos casos você precisará ser criativa com as posições sexuais que lhe permitirão aproveitar o sexo. Ter o peso de alguém em uma área que está sendo curada pode ser desconfortável. Mas, se vocês puderem se posicionar de modo a prevenir isso, tudo pronto para tentar. Talvez a consideração mais importante é quando você, como paciente, se sente pronto para o sexo. Você é o único que pode determinar isso. Às vezes isso pode precisar de paciência. Em outros momentos, você pode sentir a proximidade física (mesmo que não envolva sexo) reconfortante e algo que realmente lhe faz se sentir melhor. Por outro lado, se você está completamente curado, e você tem dúvidas sobre como você se sente quanto a você mesmo devido às cicatrizes, ou mudanças no seu corpo, seja honesto com seu parceiro e trabalhem isso juntos. Compreensão e tranquilidade podem contribuir muito nesse aspecto. E uma vez que você mergulhe de cabeça - como modo de dizer, você pode se sentir muito melhor quanto a todas essas preocupações. Não há resposta certa ou errada às perguntas de quando

voltar às atividades sexuais após cirurgia plástica. Muitas pessoas ficam empolgadas com a aparência do seu corpo e querem voltar rapidamente. Outras demoram mais para se sentirem prontas. Mas o senso comum irá geralmente governar o dia: se não se sentir bem, não faça. O mais importante é lembrar que você pode sempre perguntar ao seu cirurgião plástico. Ele ou ela provavelmente gosta de sexo tanto quanto você e será bem compreensivo quanto às suas preocupações. Como eu disse, essa questão é bem-vinda, porque mostra o quão honesta e saudável meu paciente é e está.



Falando sobre as cicatrizes:

Qualquer paciente que queira fazer uma cirurgia plástica pondera sobre os benefícios do resultado que ela quer atingir contra a inevitabilidade de ter uma nova cicatriz. Isso porque não existe cirurgia sem cicatriz, apesar de todas as informações erradas por aí. Quando quiser que um médico faça uma incisão haverá cicatriz.

A chave é colocar a cicatriz onde ela será menos visível quando cicatrizada, porque há áreas do corpo que fornecem uma camuflagem natural. Por exemplo, o Dr. Samuel Orige irá fazer as suas incisões tão pequenas quanto o possível: na dobra natural das mamas, atrás da orelha, na linha de pelo ou na parte inferior do abdômen, local onde poderá ser coberta por um biquíni.

A melhor coisa para as cicatrizes é...você adivinhou...é tempo. Elas irão continuar a curar e melhorar por ao menos um ano. Não desperdice seu dinheiro comprando cremes caros para cicatrizes! De fato, a única outra coisa além de tempo que realmente melhora a aparência das cicatrizes é pressão. Se você fez cesariana, você provavelmente pôde testemunhar isso. As áreas onde o elástico da sua roupa íntima cobrem a cicatriz não ficam muito melhor do que o resto da incisão? É por essa razão que nós podemos recomendar tiras de silicone no seu kit de recuperação se você fez cirurgia nas

mamas, abdominoplastia ou contorno corporal. As tiras de silicone colocam pressão sobre o local da sua incisão que realmente ajudam a melhorar a aparência da sua cicatriz. As tiras de silicone não são oleosas e não irão grudar nas suas roupas ou manchar as coisas. Elas não são baratas, então vá em frente e use bem elas. Aqui vai: comece usando tiras de silicone por 2 a 3 semanas após a sua cirurgia, e não antes. A área de incisão precisa estar cicatrizada sem áreas abertas. Use tiras tão frequentemente quanto puder, dia e noite.

OBS.: não use-as enquanto toma banho ou estiver suando para evitar irritação de pele.





Nós esperamos que você tenha gostado de ler nosso Guia de Cirurgia Plástica, e que tenha ajudado na sua recuperação da cirurgia. Por favor sinta-se à vontade para encaminhar isso para qualquer pessoa que esteja planejando fazer uma cirurgia plástica.

Suas sugestões são bem-vindas! Mande-nos um e-mail em contato@samuelorige.com.br

Por favor nos informe sobre o que você gostou e se você tem outras sugestões que, com certeza, serão de muita ajuda para as próximas pacientes.

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Dr Samuel Orige - Cirurgia Plástica
CRM/SC 17902 RQE 10109
CRM/RS 30484 RQE 25021

Criciúma/SC - R. Augusto dos Anjos, 400 - Pio Corrêa
CLINICOM **(48)3045.5449** | **Whatsapp 48.991695449**

Tubarão/SC - Av Marcolino Martins Cabral, 2099 - Sala 703
Pró Vida Medical Center **(48)3052.3449**

Torres/RS - Av General Osório, 320 - CentralClin **(51)3626.2818**

www.samuelorige.com.br

Essa publicação fornece informação educacional geral sobre a preparação e a recuperação da cirurgia plástica. Não há a intenção de dar informação específica sobre conselhos médicos para nenhum paciente. Dr Samuel Orige não é responsável e nega expressamente toda a responsabilidade por danos de qualquer tipo resultantes do seu uso. Se você precisar de assistência médica por favor procure pela ajuda de seu médico.

