



Lipoabdominoplastia

(lipo miniabdominoplastia)

pós-operatório

 BERNARDO
RAMALHO
CIRURGIÃO PLÁSTICO

A cirurgia de Lipoabdominoplastia requer diversos cuidados durante o pós-operatório.

Montamos este material para tirar dúvidas e lhe orientar da melhor forma possível.

Boa recuperação!





Orientações

- Nos primeiros 30 dias após a cirurgia, utilize o modelador cirúrgico (cinta) 24 horas por dia. Após isso, utilize durante 12 horas por mais 30 dias;
- Caso seja necessário retirar o modelador, permaneça deitada e sem fazer esforços;
- Não coloque compressas quentes, mornas ou geladas nas áreas operadas;
- A placa de contenção de espuma pode ser colocada embaixo do modelador para auxiliar na compressão e evitar as dobras da malha principalmente ao sentar-se, Recomendamos apenas em alguns casos específicos;
- Para andar, abaixe o tronco apenas o suficiente para aliviar a sensação de repuxamento na área da cirurgia.



Banho

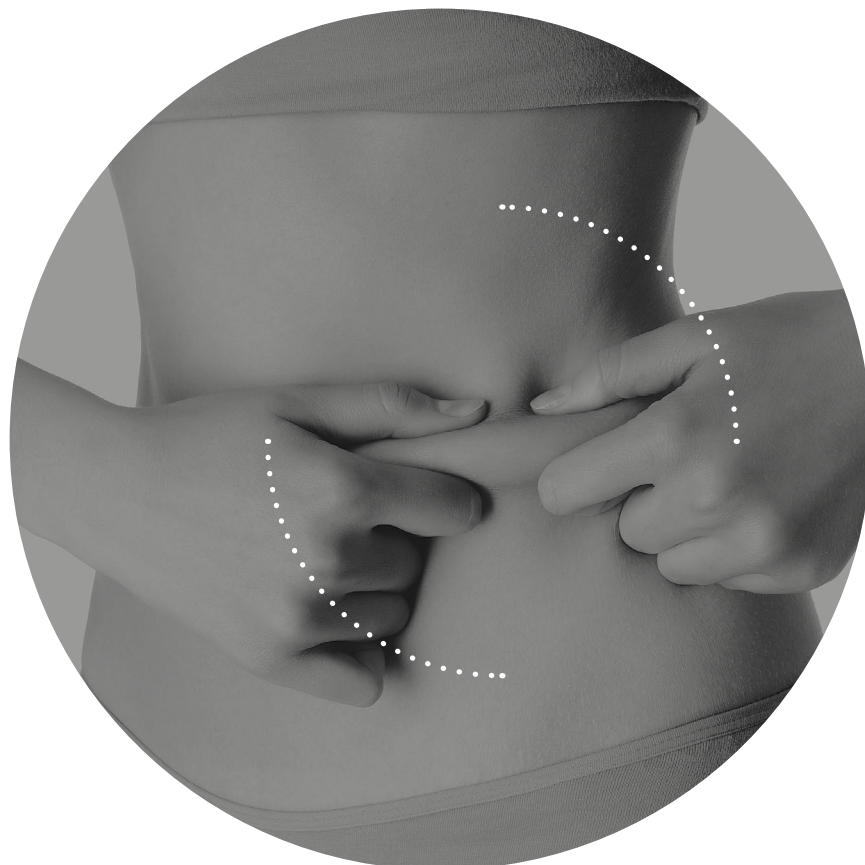
O primeiro banho deve ser tomado de 12 a 24 horas após a cirurgia. Neste momento, os curativos sujos podem ser retirados, permanecendo apenas os adesivos colados à pele, caso tenha utilizado cola cirúrgica. Sempre recomendamos cola cirúrgica, uma vez que auxilia na melhor cicatrização.

- Evite banhos quentes durante os primeiros 15 dias, pois eles aumentam o edema e facilitam a queda da pressão arterial, podendo provocar desmaios;
- Utilize um banco dentro do box e peça ajuda de um familiar nos primeiros 7 dias;
- Abra o modelador sempre sentada antes de tomar banho. Caso ele seja retirado quando você estiver em pé, podem ocorrer tonturas ou queda de pressão.



Dor

- Geralmente ocorre só com o toque ou movimentos de levantar, sentar e deitar, apenas na primeira semana. Os primeiros dias são piores. Faça uso dos analgésicos prescritos. É mais comum o desconforto nas costas pelo edema e postura;
- De início, durma de barriga para cima com um travesseiro embaixo dos joelhos e dois na cabeceira;
- Nas primeiras semanas é normal a falta de sensibilidade e dormência nas regiões da lipoabdominoplastia. Após este período, pode haver um leve aumento da dor, em função do retorno gradativo da sensibilidade e retirada dos medicamentos analgésicos;
- A coceira leve é comum pelo processo de cicatrização interna e restabelecimento da sensibilidade da pele. Porém, pode ser acentuada por alergia à placa de contenção, ao tecido do modelador e ao sabão utilizado na lavagem da malha. Evite coçar para não machucar a pele e aumentar o edema. O calor aumenta a coceira.





Hematomas, equimoses e seromas

O seroma, acúmulo de líquido em uma região do corpo, ocorre com certa frequência e pode ser tratado precocemente sem problemas na maioria das vezes.

O inchaço e as manchas roxas na região do púbis e genitália acontecem frequentemente por infiltração de líquidos e sangue pela ação da gravidade, mesmo sem a lipoaspiração destas áreas. É uma condição reversível que desaparece em poucas semanas.

Para evitar o aumento das manchas roxas na região genital, recomenda-se o uso de roupas íntimas compressivas, sempre por cima da cinta.

Pode ser feito o uso de pomada Hirudoid para melhorar o arroxado da pele. Caso manchas persistam por mais de 15 dias, pode ser utilizada uma pomada clareadora para evitar a pigmentação da pele.



Dreno

- No final do procedimento cirúrgico, em alguns casos, é colocado um dreno abdominal para evitar o acúmulo de líquidos. Pode ser necessário o uso do dreno em casa por mais alguns dias;
- É importante acompanhar a quantidade de líquido acumulado no dreno em 24 horas;
- Evite molhar a região onde está o dreno. Na hora do banho, é recomendado cobrir a região e usar o chuveirinho.



Fibrose, nódulos e áreas endurecidas

- Podem aparecer como regiões mais “endurecidas” ou nódulos bem definidos;
- Aparecem, geralmente, após o 10º dia do pós-operatório;
- Decorrem do processo normal da regeneração do tecido lesado;

- O tratamento é feito com drenagem linfática manual, ultrassom terapêutico, liberação tecidual funcional e/ou dermotonia. Normalmente recomendamos drenagem linfática a partir do 2º dia de pós operatório (são necessárias 10 sessões no mínimo).



Medicamentos

Faça uso dos medicamentos prescritos na hora pré determinada.



Exposição solar

Pode variar de paciente para paciente, mas evite a exposição solar por um período de até 1 mês para não aumentar o edema e causar manchas irreversíveis na pele. Após este período, utilize um filtro solar adequado (FPS 50 ou mais).



Curativos, pontos e secreções

- Os orifícios da lipoaspiração e incisões da abdominoplastia são mantidos geralmente com curativo fechado por micropore;
- A região deve estar seca e bem fechada;
- Os pontos são retirados de 15 a 21 dias após a cirurgia. Dependendo de cada caso, pode ser necessário mantê-los por mais ou menos tempo;
- Ocorre a formação de uma crosta sobre a área do ponto, que deve cair sozinha;
- A saída de líquido amarelo-rosado (água de sangue) por um ou mais orifícios da lipoaspiração pode ocorrer normalmente nos primeiros dias. Trata-se apenas da drenagem espontânea dos líquidos formados na região dos cortes.



Alimentação

Normalmente sem restrições.

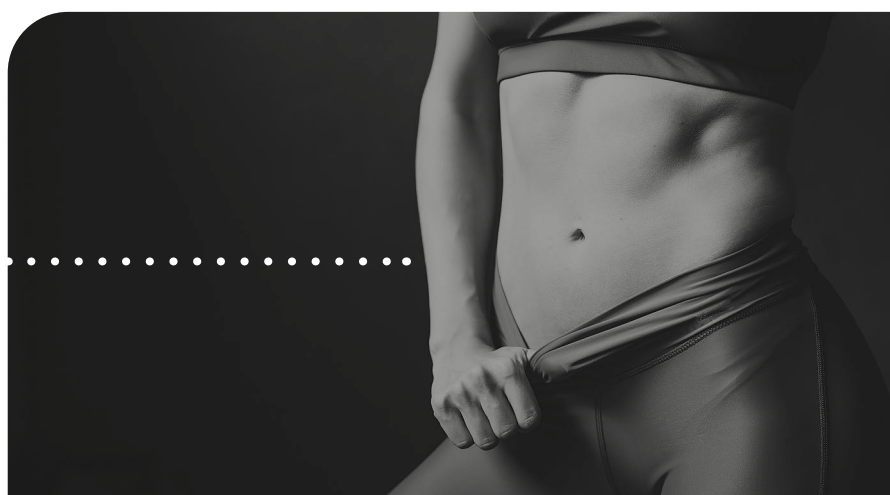
- É muito importante a ingestão de 3 a 4 litros de água por dia. Faça ingestão de isotônicos (gatorade) e água de coco;
- É comum apresentar tonturas na primeira semana, assim como perda de apetite e inchaço abdominal (além de constipação);
- Evite gorduras, frituras, sal em excesso, álcool e condimentos fortes;
- Aumente a ingestão de fibras, frutas, verduras, legumes e proteínas (carne magra, ovos, leite e derivados) para melhorar a cicatrização;
- Só inicie dietas restritivas após a liberação médica;
- Pode ser necessário o uso de suplementos de vitamina C e sulfato ferroso, a critério do médico.



Frequência e volume urinário

A quantidade de urina costuma aumentar, pois o acúmulo de líquido é eliminado pelos rins. É comum acordar várias vezes durante a noite para urinar, principalmente nas primeiras semanas.

E você deve manter a urina sempre o mais clara possível, o que é um sinal de boa hidratação do corpo.





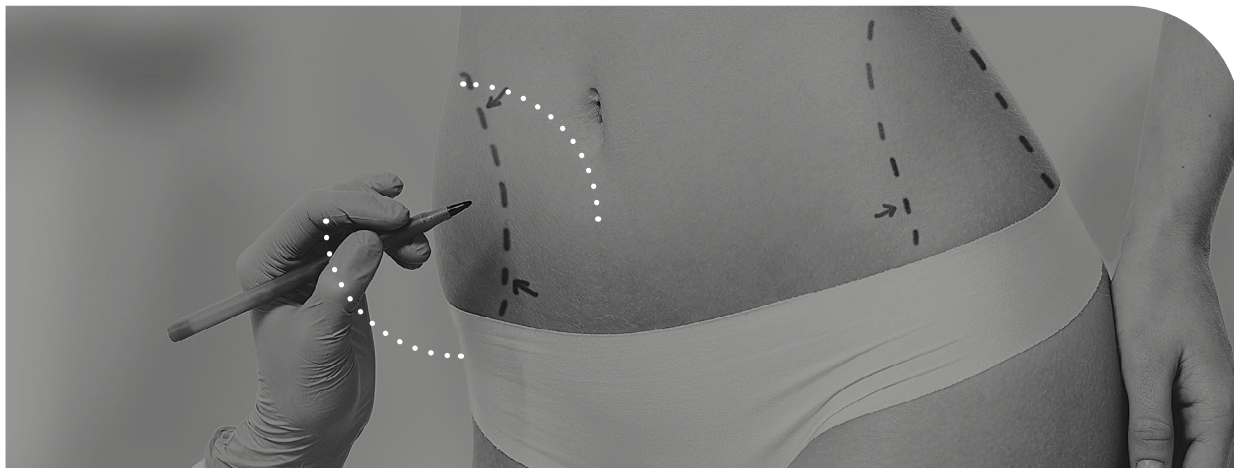
Atividades físicas

- Após as 24 horas iniciais, é recomendado caminhadas em casa, para a redução do inchaço e prevenção de trombose;
- Sempre que se levantar, permaneça sentada por 5 minutos antes de caminhar;
- Atividades diárias podem ser realizadas 2 dias depois da cirurgia, evitando carregar pesos acima de 5 kg e realizar serviços domésticos;
- O retorno ao trabalho e a liberação para dirigir podem ocorrer em 30 dias, a critério do médico;
- A prática de esportes pode ser retomada de forma leve após 21 dias para membros inferiores e depois de 1 mês para membros superiores e exercícios mais intensos;
- O exercício físico inicialmente pode aumentar o edema, porém ajuda a remodelar os tecidos e acelera o metabolismo;
- Alongamentos terapêuticos podem ser iniciados em 15 dias após a cirurgia.



Meia compressiva, roupas e calçados

- Para evitar riscos de trombose, é recomendado o uso de meia compressiva entre 5 dias após a cirurgia;
- Evite roupas apertadas, roupa íntima com elástico, calça jeans ou outras peças que provoquem dobras na pele e dificultem a drenagem linfática;
- Não use roupa íntima abaixo do modelador, somente por cima e larga;
- Evite o uso de salto alto, pois o trabalho muscular da panturrilha é importante para a drenagem do edema nos membros inferiores;
- Dê preferência para tecidos de algodão e roupas frescas, uma vez que o calor aumenta o desconforto e o edema.



Sinais de alerta

Fique atento aos seguintes sintomas:

- Falta de ar;
- Aumento do volume da perna (panturrilhas muito inchadas ou dolorosas);
- Diferença nítida de tamanho entre as panturrilhas;
- Dor na panturrilha.

Caso apresente algum desses sintomas, avise o médico, que irá avaliar a necessidade de exames complementares.



Evolução

Até o resultado definitivo, entre 6 a 12 meses, a abdominoplastia e a lipoaspiração apresentam diversas fases de evolução.

Provavelmente, o período de maior desconforto será de 48 a 72 horas após a cirurgia. Após este período, você começará a se sentir cada dia melhor. Certo grau de desânimo, depressão ou ansiedade também são frequentes nas fases iniciais. Todos estes sintomas costumam desaparecer gradativamente.

A presença de manchas roxas, hipersensibilidade em algumas áreas e insensibilidade de outras é comum, de forma variável, a todos os pacientes.

Parabéns pela sua cirurgia e desejamos uma ótima recuperação!

O conteúdo apresentado se baseia nas normas éticas do Conselho Federal de Medicina (CFM), devendo ser utilizado como fonte de informação e educação destinada exclusivamente a pacientes, estando vetada sua reprodução.

Nada aqui comentado representa exclusividade de conhecimento ou técnica. Todas as imagens utilizadas foram retiradas ou baseadas em banco de imagens de uso licenciado, não se tratando de pacientes reais. Este conteúdo não pode ser distribuído para terceiros.

Esclarecemos ainda que dúvidas e avaliações devem ser realizadas na consulta formal presencial, não devendo ser utilizados canais digitais ou afins para avaliação dos pacientes.



Dr. Bernardo Ramalho
Cirurgião Plástico

CRM: 52-88123-6
RQE: 25140

📍 Av das Américas 2480 (Lead Business) -
Bloco 2 - Sala 244,245,246 - Barra da Tijuca
/ CEP 22640-101

☎️ (21) 98159-7204 / (21) 98206-6019

📘 fb/drbernardoramalho

📧 @drbernardoramalho

✉️ contato@bernardoramalho.com.br

🌐 www.bernardoramalho.com.br