



Mamoplastia

pós-operatório

 BERNARDO
RAMALHO
CIRURGIÃO PLÁSTICO

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

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

Parabéns pela cirurgia e boa
recuperação.





Orientações

- Nos primeiros 30 dias após a cirurgia, utilize o sutiã cirúrgico 24 horas por dia. A partir do 2º mês, o sutiã cirúrgico pode ser usado por 12 horas por dia (no mínimo). A partir do 3º mês normalmente liberamos o uso do sutiã cirúrgico;
- Não eleve os braços acima do ombro nem segure pesos maiores que 5 kg por 15 dias;
- Pacientes com propensão à formação de estrias podem utilizar cremes (Bio-oil 2 vezes ao dia) pré-operatórios e pós-operatórios para preveni-las;
- Sempre que se levantar, permaneça sentada por 5 minutos antes de caminhar;
- Solicite apoio familiar para massagear as panturrilhas, várias vezes por dia, durante sete dias.



Banho

- O primeiro banho deve ser tomado de 12 a 24 horas após a cirurgia;
- Evite banhos quentes durante os primeiros 15 dias, pois eles aumentam o edema e facilitam a queda da pressão arterial, podendo provocar desmaios;
- Durante o banho é importante a ajuda de alguém. Também é indicado usar um banco ou assento dentro do box para evitar quedas e complicações.



Dor

- A intensidade da dor varia de pessoa para pessoa. O incômodo é mais intenso durante os primeiros 3 dias;
- Não durma de lado por 15 dias;
- A perda de sensibilidade da mama em geral é transitória e normalmente se reverte nos primeiros 3 meses;
- Algumas pessoas podem sentir menor sensibilidade na região da cicatriz o que tende a se resolver, total ou parcialmente, dentro de 1 ano.



Equimoses e seromas

As equimoses são manchas de sangramento comuns pelo corpo, podendo persistir por 2 a 3 semanas, mas que regridem gradativamente. Nesses casos, pode ser aplicado Hirudoid gel (ou reparil gel) nas áreas roxas.

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



Dreno

Normalmente não utilizamos drenos em mamas, porém em alguns casos é recomendado o uso do dreno. Se esse for o seu caso, poderá ser necessário mantê-lo em casa em torno de 7 a 10 dias. Poderá ser necessário mantê-lo 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.



Medicamentos

Utilize rigorosamente as medicações prescritas pelo médico.

Evite todo medicamento que contenha ácido acetilsalicílico (AAS, Aspirina, Melhoral, Bufferin, Doril, etc.) ou que tenha efeito anticoagulante por pelo menos 15 dias após a cirurgia.



Exposição solar

Varia para cada paciente, mas geralmente é preciso evitar a exposição solar por um período de 45 a 60 dias 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

- Normalmente a primeira troca de curativo é feita pelo médico (no hospital ou na clínica durante a sua primeira consulta após a cirurgia). Em alguns casos, o médico pode liberar a troca em casa, desde que sejam estritamente observadas as orientações dadas pelo profissional;
- Normalmente, o fechamento dos cortes é feito com cola cirúrgica. A cola diminui a tensão das bordas da pele, melhorando a qualidade da cicatriz e impermeabilizando as incisões, evitando contato com o meio externo;
- A coceira leve é comum pelo processo de cicatrização e restabelecimento da sensibilidade da pele. Evite coçar para não machucar.



Alimentação

Normalmente sem restrições.

- É muito importante a ingestão de 3 a 4 litros de água por dia;
- Evite gorduras, frituras, sal em excesso, álcool e condimentos fortes;
- Aumente a ingestão de fibras, frutas, verduras, legumes e proteínas (carnes magras, ovos, leite e derivados) para melhorar a cicatrização. É permitido comida japonesa;
- Dietas restritivas só devem ser iniciadas após a liberação médica;
- Poderá ser necessário o uso de suplementos de vitamina C e sulfato ferroso, sempre a critério do médico.



Frequência e volume urinário

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

Procure 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, intercale períodos de repouso no leito com caminhadas em casa, para a redução do inchaço e prevenção de trombose;
- Faça exercícios respiratórios, inspirações profundas/encher balões, várias vezes por dia. Caso tenha sido recomendada pelo seu cirurgião;
- Atividades diárias podem ser realizadas 2 dias após a cirurgia, evitando carregar pesos acima de 5 kg e fazer serviços domésticos;
- A liberação para dirigir pode ocorrer a partir de 10 a 15 dias, conforme orientação médica;
- Caminhadas podem ser feitas 21 dias após a cirurgia, e exercícios físicos em academia costumam ser liberados depois de 30 dias;
- Alongamentos terapêuticos podem ser iniciados em 15 dias.





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, roupas íntimas com elástico, calça jeans ou outras peças que provoquem dobras na pele e dificultem a drenagem linfática;
- Dê preferência para tecidos de algodão e roupas frescas, uma vez que o calor aumenta o desconforto e o edema.



Sinais de alerta

- Aumento muito grande de uma mama em relação à outra;
- Febre acima de 37,6° C;
- Saída de sangramento de moderada quantidade pela incisão;
- Falta de ar;
- Dor excessiva na região da cirurgia;
- Batimentos cardíacos anormais.

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



Evolução

Até o resultado definitivo, a recuperação da mamoplastia passa por várias fases. O resultado final, com as mamas mais simétricas, só serão observados em torno de 6 meses após a cirurgia.

A presença de manchas roxas, hipersensibilidade em algumas áreas e insensibilidade de outras é comum, de forma variável, a todos os pacientes. Certo grau de desânimo, depressão ou ansiedade também são frequentes nas fases iniciais.

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