



Mastopexia

com e sem prótese

 BERNARDO
RAMALHO
CIRURGIÃO PLÁSTICO

A cirurgia de Mastopexia com e sem Prótese requer diversos cuidados durante o pós-operatório.

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

Parabéns pela cirurgia!





Orientações

- Não ficar pegando pesos tanto do chão como de locais altos;
- Pode caminhar normalmente após a cirurgia;
- Não levante os braços acima dos ombros pelo período de 2 semanas ou somente após a liberação do cirurgião;
- Não deite de lado por 10 dias;
- Escovar os dentes, higiene íntima ou alimentar-se pode ser realizado sem maiores riscos;
- Use o sutiã cirúrgico constantemente, podendo ser alternado com um top de academia após 3 semanas, lembrando que não deve ser usado sutiã com aro (neste momento);
- Sutiã normal após 2 meses da cirurgia. Sem aro até 3 a 4 meses pós cirurgia.



Banho

Liberado no primeiro dia após a cirurgia. Ideal sempre estar acompanhada. Pode molhar as mamas com água morna para gelada, no entanto, não deixe encharcar os curativos.

Após a retirada do curativo, que ocorrerá entre 7 a 10 dias após a cirurgia, a limpeza da ferida será com água e sabão líquido. Após o banho aplicar álcool 70% como está na sua receita da alta hospitalar. Em caso de necessidade, a cicatriz pode ser secada com secador de cabelo, em temperatura morna ou fria.



Dor

É normal sentir peso e/ou pressão nas mamas nas primeiras semanas e desconforto ao tocar ou apertar o sutiã.

Utilizar medicamentos para dor conforme prescrição.



Equimoses e seromas

As mamas ficam inchadas após a cirurgia, especialmente na parte superior e em regiões que é realizada lipoaspiração complementar. Algumas áreas podem apresentar equimoses (manchas roxas) que melhoram geralmente em até 14 dias.

Pode haver saída de líquido pela cicatriz nos primeiros dias (seroma), o que é normal. Pequenos sangramentos podem ocorrer na ferida operatória nos primeiros dias.



Dreno

- No final do procedimento cirúrgico, quando necessário, é colocado um dreno para reduzir o acúmulo de líquido. Pode 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

Utilizar rigorosamente as medicações prescritas pelo médico.

Qualquer medicamento que você queira ou pretende fazer uso, que não esteja na sua receita, deverá ser informado ao seu médico (antes da ingestão do mesmo).

Proibido qualquer tipo de bebida alcóolica na primeira semana de pós operatório. Assim como tabagismo, entre outras drogas (lícitas ou ilícitas).



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, utilizar um filtro solar adequado (FPS 50 ou mais).



Curativos, pontos e secreções

- Quando utilizamos o curativo do tipo tegaderm e cola cirúrgica, a primeira troca de curativo é feito pelo cirurgião;
- Em alguns casos, o médico pode liberar a troca em casa, desde que sejam estritamente observadas as orientações dadas pelo profissional;
- Normalmente, utilizamos cola cirúrgica e micropore. Na hora do banho, a ferida pode molhar sem problemas. Após o banho, deve-se utilizar álcool 70% em toda a cicatriz e refazer o curativo com gaze (como ensinado previamente pelo seu cirurgião);
- A coceira leve é comum pelo processo de cicatrização e restabelecimento da sensibilidade da pele. Evite coçar para não machucar.



Alimentação

- É muito importante a ingestão de 2 a 3 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 bem comum ter prisão de ventre (constipação) na primeira semana após a cirurgia; assim como inchaço na barriga;
- Dietas restritivas só devem ser iniciadas após a liberação médica;
- Pode 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 12 horas iniciais é importante a paciente andar (deambular) em casa para evitar a trombose;
- Fazer exercícios respiratórios, inspirações profundas/encher balões, várias vezes por dia;
- Atividades diárias podem ser realizadas 2 dias após a cirurgia, evitando carregar pesos acima de 5 kg e fazer serviços domésticos somente;
- A liberação para dirigir pode ocorrer a partir de 10 a 15 dias, conforme orientação médica. Motocicleta 45 a 60 dias;
- Caminhadas podem ser feitas entre 3 a 10 dias após a cirurgia, e exercícios físicos em academia costumam ser liberados depois de 21 a 30 dias. Exercícios que envolvam diretamente músculo peitoral somente após 45 a 60 dias (durante a consulta você será examinada e iremos te liberar conforme a sua cicatrização);
- Alongamentos terapêuticos podem ser iniciados em 15 dias ou antes em caso de liberação médica;
- Relações sexuais após 14 dias de pós, evitando pressão sobre as mamas por 30 dias;
- Qualquer orientação acima pode ser alterada conforme a orientação do cirurgião.



Meia compressiva, roupas e calçados

- Quando indicado pelo médico, pode ser necessário o uso de meia compressiva entre 5 dias após a cirurgia;
- Evitar roupas apertadas, roupas íntimas com elástico, calça jeans ou outras peças que provocam dobras na pele e dificultem a drenagem linfática;
- Preferir tecidos de algodão e roupas frescas, uma vez que o calor aumenta o desconforto e o edema.



Sinais de alerta

- É comum as mamas aumentarem (edema) e ficarem de tamanhos diferentes nos primeiros meses; porém um aumento abrupto ou exageradamente maior em relação a outra, deve ser comunicado a equipe médica;
- Saída de sangue em grande quantidade pela cicatriz;
- Falta de ar;
- Dor excessiva na região da cirurgia;
- Batimentos cardíacos anormais. Frequência cardíaca acima de 100 bpm ou febre acima de 37,6 °C;
- Caso apresente esses sintomas, avise o médico, que irá avaliar a necessidade de exames complementares.



Evolução

Até o resultado definitivo, a recuperação da mastopexia com próteses passa por várias fases. O formato desejado da mama começa a aparecer aproximadamente 6 meses após a cirurgia.

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



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