



Prótese Mamária

pós-operatório

 **BERNARDO
RAMALHO**
CIRURGIÃO PLÁSTICO

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

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

Parabéns pela sua escolha!
Boa recuperação.





Orientações

- No primeiro mês após a cirurgia, utilize o sutiã cirúrgico, 24 horas por dia. Já no segundo mês, utilize o sutiã cirúrgico por no mínimo 12 horas por dia (se quiser, pode usar por mais tempo);
- A partir do terceiro mês, após avaliação no consultório, iremos liberar o uso do sutiã cirúrgico;
- Não levante os braços acima da linha dos ombros por 2 semanas. Recomendamos 10 dias sem dirigir.
- Pacientes com propensão à formação de estrias podem utilizar cremes pré-operatórios (como Bio-Oil 2 vezes ao dia) e pós-operatórios para preveni-las;
- O uso da faixa de contenção acima das mamas é recomendado para pacientes que colocaram a prótese por trás do músculo ou foram submetidas à técnica dual plane. Se esse for o seu caso, permaneça com a faixa por um período de, pelo menos, 15 dias. Pacientes que colocaram a prótese de silicone acima do músculo não há necessidade de faixa de contenção (nesses casos apenas do sutiã).



Banho

- O primeiro banho pode ser realizado no primeiro dia após a cirurgia. Normalmente usamos um curativo a prova d'água, logo você não precisará trocar o curativo por 1 semana. Nós que iremos retirar esse curativo na sua primeira consulta;
- Caso o curativo saia com o banho, recomendamos lavar a cicatriz com água e sabão, e aplicar álcool 70%; Após isso, cobrir com gaze e micropore;
- Evite banhos quentes durante os primeiros 15 dias, pois eles aumentam o edema e facilitam a queda da pressão arterial, podendo provocar desmaios;
- Nos primeiros 3 dias, utilize banco dentro do box e peça que um familiar acompanhe.



Dor

- A intensidade da dor varia de pessoa para pessoa. O incômodo é mais intenso durante os primeiros 3 dias, mas esse período pode variar dependendo do tipo de incisão e da prótese;
- Não durma de lado por 15 dias;
- A perda de sensibilidade da mama em geral é transitória e a recuperação ocorre aos poucos dentro dos primeiros 6 meses;
- Algumas pessoas podem sentir menor sensibilidade na região da cicatriz, o que tende a se resolver, total ou parcialmente, em até 2 anos.



Equimoses e seromas

- As equimoses são manchas de sangramento comuns pelo corpo, podendo persistir por 2 a 3 semanas, tendendo a regredir gradativamente;
- O seroma, acúmulo de líquido em uma região do corpo, ocorre com certa frequência e pode ser tratado precocemente na maioria das vezes. Iremos avaliar isso durante as suas consultas;
- Pode ser feito o uso de pomadas Hirudoid para melhorar as manchas roxas. Caso elas persistam por mais de 15 dias pode ser utilizada uma pomada clareadora para evitar a pigmentação da pele.





Medicamentos

Utilize os medicamentos prescritos na sua receita de alta hospitalar, respeitando o horário correto. É proibido bebidas alcóolicas, durante o uso dos medicamentos.



Exposição solar

Varia para cada paciente, mas geralmente é preciso evitar a exposição solar enquanto ainda houver equimoses por conta do risco de manchas.

A exposição solar em vigência da equimose pode manchar a pele. Normalmente liberamos após 3 a 4 semanas.



Curativos, pontos e secreções

- Os orifícios da cirurgia de prótese mamária são mantidos geralmente com curativo fechado por micropore;
- 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;
- Coceira, físgadas e repuxos leve são comuns 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. Comida japonesa está liberada (moderação com o molho shoyo devido ao sal);
- Aumente a ingestão de fibras, frutas, verduras, legumes e proteínas (carnes magras, ovos, leite e derivados) para melhorar a cicatrização;
- Só inicie dietas restritivas após a liberação médica.



Frequência e volume urinário

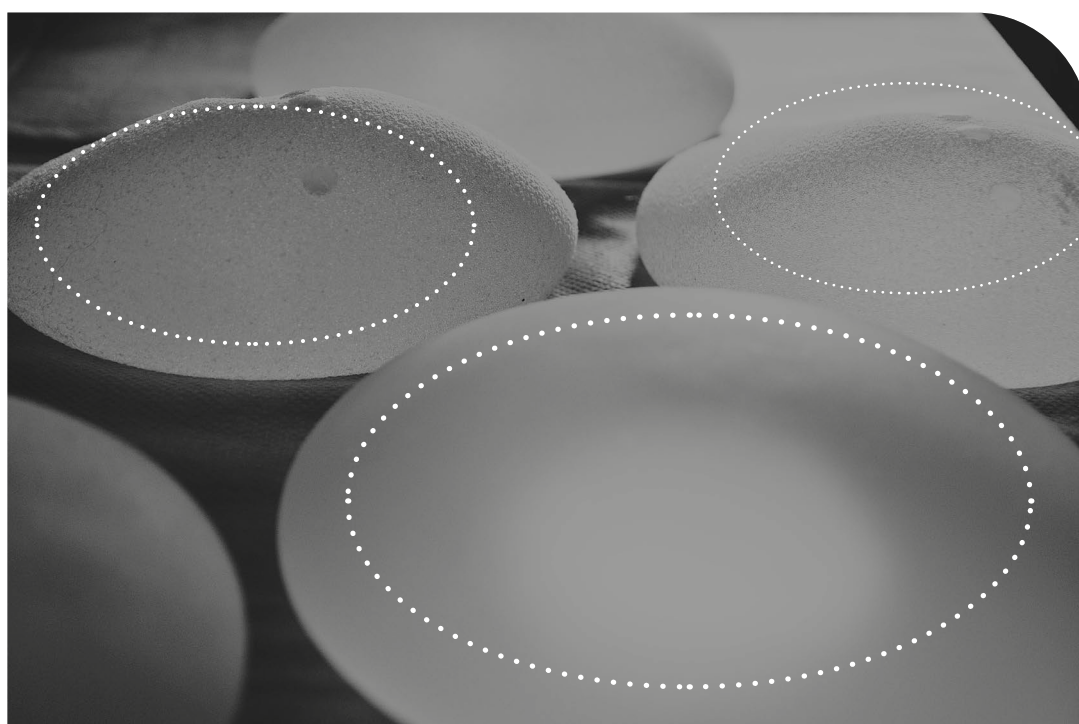
A quantidade de urina costuma aumentar, pois o acúmulo de líquidos é eliminado pelos rins. É comum acordar várias vezes durante a noite para urinar, principalmente nas primeiras semanas.

E você deve manter a urina sempre o mais clara possível, o que é um sinal de boa hidratação do corpo. É comum notar a barriga inchada (estufada) e prisão de ventre nos primeiros dias. Foi receitado medicamentos para isso.



Atividades físicas

- Recomendamos que caminhe desde o primeiro dia (dentro de casa, pequenas distâncias) para evitar trombose. Não recomendamos que fique totalmente de repouso e deitada o dia inteiro;
- Sempre que se levantar, permaneça sentada por 5 minutos antes de caminhar;
- O retorno ao trabalho e a liberação para dirigir podem ocorrer a partir de 7 a 10 dias, conforme orientação médica;
- A prática de esportes pode ser retomada após 21 dias para membros inferiores, 45 dias para membros superiores e 2 meses para atividades físicas mais intensas (aeróbios);
- Não recomendamos drenagem linfática nas mamas. A mesma pode deslocar as próteses de silicone.





Meia compressiva, roupas e calçados

- Para evitar riscos de trombose, é recomendado o uso de meia compressiva por 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, principalmente as de botão, pela facilidade de colocá-las.



Sinais de alerta

Fique atento aos seguintes sintomas:

- Aumento intenso de uma mama em relação à outra;
- Vermelhidão nas mamas;
- Saída de secreção pela incisão;
- Falta de ar;
- Dor excessiva na região da cirurgia;
- Batimentos cardíacos anormais (acima de 110 bpm) ou febre ($>37,5^{\circ}\text{C}$).

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



Evolução

Até o resultado definitivo, a recuperação da cirurgia para colocação de próteses mamárias passa por várias fases.

A presença de manchas roxas, hipersensibilidade em algumas áreas e insensibilidade de outras é comum, de forma variável, a todos os pacientes. No início iremos notar bastante inchaço (edema) e diferença entre os lados. Conforme as semanas e meses irão passando, o formato ficarão cada vez mais bonitos e simétricos.

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