



LAPIDAE®
CIRURGIA PLÁSTICA

PROTOCOLO

Abdominoplastia

Dr. Thiago Cavalcanti



Dr. Thiago Cavalcanti

CREMESC 20500 / RQE 11931

CEO da Lapidae
Instituto de Cirurgia
Plástica, referência em
Cirurgia Plástica de
mama no Brasil.



ENTRE EM CONTATO

LOCALIZAÇÃO

INSTAGRAM

E-MAIL



Sempre pensando no seu bem estar, a equipe Lapidae elaborou este material para facilitar o seu acesso às orientações que são vistas em consulta.

Para uma melhor e mais eficiente recuperação, além das informações já repassadas com o médico e sua equipe, também é necessário a sua colaboração ao seguir os protocolos aqui descritos.

Em caso de novas dúvidas, não hesite em entrar em contato conosco através do nosso grupo de Whatsapp. ***Para nós, seu bem estar é o mais importante!***



LAPIDAE®
CIRURGIA PLÁSTICA



Checklist

Para uma preparação eficaz para sua abdominoplastia, siga este checklist:

1

Exames: Realize todos os exames necessários, incluindo análises sanguíneas, de imagem e cardiológicos.

2

Receitas: Você receberá as receitas médicas no pré-operatório.
Cuidado com o prazo de validade!

3

Retornos Pós-operatórios: Os agendamentos serão realizados durante a consulta pré-operatória.

4

Cintas: É recomendado adquirir duas unidades de cintas compressivas antes da cirurgia.

5

Dúvidas: Anote e traga todas as suas dúvidas para discutir no dia da sua consulta pré-operatória.



Nutrição

A nutrição é parte importante de um bom pós-operatório. Pensando nisso, a Lapidae Instituto de Cirurgia Plástica elaborou, com o apoio de um nutricionista, algumas sugestões e recomendações.

Obs: Caso você já faça acompanhamento com algum profissional, converse com ele antes.



PRINCIPAL:

- É importante aumentar a ingestão de água no pós-operatório, pois o corpo necessita do dobro do volume usual. O ideal é beber aproximadamente 3 litros diariamente, se possível, para manter uma boa hidratação. Para cirurgias de maior porte, recomendamos o consumo de uma garrafa de Gatorade pela manhã e outra à noite, enquanto sucos e água de coco devem ser evitados. A dor de cabeça no pós-operatório pode indicar desidratação, então atenção redobrada à hidratação é essencial.
- Caminhar é benéfico para estimular a mobilização dos líquidos corporais, o que ajuda a reduzir o inchaço e facilita a normalização da função intestinal.
- Na preparação para a abdominoplastia, devido à realização de plicatura, é comum ocorrer prisão de ventre. Assim, é crucial preparar a paciente antes do procedimento. Recomendamos a ingestão de fibras cinco dias antes da cirurgia, combinada com a administração de bromoprida a cada 12 horas, visando preparar adequadamente o intestino.

Antes da Cirurgia:

- Evite bebidas alcoólicas e alimentos inflamatórios: não consuma álcool, açúcares refinados e gorduras saturadas 5 dias antes da cirurgia para evitar inflamações e complicações.
- Alimentação rica em proteínas e antioxidantes: entre 7-10 dias

antes da cirurgia, foque em alimentos que promovam a cicatrização e reduzam o inchaço, como laranja, kiwi e verduras escuras.

- Aumente ou inicie a ingestão, entre 7-10 dias antes da cirurgia, de castanha do Pará para aumento de Selênio. Depois, a recomendação segue pelo mesmo período.

Jejum pré-operatório:

- O jejum pré-operatório é de 8h.
- A administração pré-operatória (malto-dextrina) é de 2h antes da cirurgia. Você receberá um sachê com a maltodextrina em pó, que deverá ser diluído em 200ml de água. Serve para reduzir o efeito deletério do jejum.

Evite a constipação:

- Fibras: Inclua fibras na sua dieta para prevenir constipação, uma condição comum no pós-operatório.
- A ingestão de café, quando via oral, também é liberada pois pode ajudar.

- Mascar chiclete durante 1h, 3x ao dia também ajuda.

Após a Cirurgia:

- Dieta Pós-Operatória: Continue com uma alimentação balanceada e rica em nutrientes para suportar a cicatrização.
- Manutenção de Hidratação e Fibras: Continue a hidratação e o consumo de fibras para facilitar a recuperação digestiva.
- Consumir um frasco de Gatorade a cada 12 horas durante 3 dias.

IMPORTANTE!

- **Tabagismo:** Suspenda o uso de qualquer produto de tabaco 4 semanas antes e após a cirurgia para melhorar a cicatrização. É PROIBIDO qualquer tipo: cigarro, maconha, cigarros eletrônicos e narguilés.
- **Não ingerir bebida alcoólica 5 dias antes da cirurgia e por 21 dias após a cirurgia.** É extremamente importante não beber, o álcool causa edema e interfere na absorção e funcionamento das medicações prescritas.



Precisa interromper o uso de algum destes medicamentos?

O uso destas substâncias pode afetar a coagulação do sangue, a cicatrização e também a recuperação da sua cirurgia. É essencial que, caso você esteja utilizando algum destes medicamentos, suspenda o uso por pelo menos **15 (quinze) dias antes** da sua cirurgia.

Naturais:

- Aloe Vera
- Boldo
- Dong
- Quai
- Echinacea
- Éfedra
- Óleo de Peixe
- Alho
- Gengibre
- Ginseng Ginkgo Biloba
- Melatonina
- Valeriana
- Vitaminas A, E e C.

Ácido Acetilsalicílico:

- Aspirina
- Codeína

Alteram a Coagulação:

- Coumadin (Warfina)
- Dipiridamol
- Ticlid (Ticlopidina)
- Trenal (Pentoxifilina)

Anti-inflamatórios:

- Diclofenaco de Sódio
- Profenid
- Toradol
- Arcoxia
- Voltaren

Contraceptivos:

- Suspenda o uso de anticoncepcionais orais.
- DIU e Injetáveis podem permanecer.

Estrogênios e Hormônios:

Suspenda anabolizantes como Oxandrolona e Testosterona por 3 semanas antes e 2 semanas depois.

Sabonetes:

No dia antes da cirurgia, use sabonete antibacteriano. (Glicerina líquido ou Protex).

Vacinas:

Evite vacinas, incluindo a da COVID, 40 dias antes e depois.

Atenção especial - Ozempic® (semaglutida):

O uso do Ozempic deve ser interrompido **30 dias antes** do seu procedimento. Caso faça uso, informe ao seu médico e equipe e interrompa o uso para sua maior segurança.



Dia da Cirurgia

Sabemos que no dia da cirurgia, sua atenção estará dispersa. Por isso, leia com antecedência e atenção as orientações a seguir, e consulte sempre que necessário. Qualquer dúvida, entre em contato.



- Use roupas confortáveis e de fácil manuseio; não traga joias ou objetos de valor.
- Leve todos os exames impressos ao hospital para evitar atrasos ou cancelamento da cirurgia.
- É importante lembrar dos itens de higiene pessoal e duas cintas compressivas, pois o hospital pode não fornecê-los e talvez seja necessário trocá-los. Além do Recovery Kit da Lapidæ e suas orientações.
- Evitar passar hidratante nas 24 horas anteriores à cirurgia para não atrapalhar a marcação cirúrgica.
- Remova toda maquiagem e acessórios como alongamentos de cílios, unhas em gel, Mega Hair, brincos, lentes de contato, aparelhos removíveis/Invisalign e piercings.
- Um membro da Lapidæ estará disponível até às 19h do mesmo dia e retornará no dia seguinte para lhe auxiliar no primeiro banho matinal, antes da alta.
- A presença de um acompanhante é obrigatória para sua alta hospitalar, assegurando sua segurança após o procedimento. O hospital exige um acompanhante e não libera alta para pacientes sem acompanhamento.



IMPORTANTE:

2 horas antes da cirurgia:

- Maltodextrina, diluída conforme as orientações que constam na página da nutrição.
- Pregabalina 75mg 1 cp.

O jejum de 8 horas é obrigatório para segurança na anestesia. Siga as recomendações.



Remédios e Recovery Kit

Aqui, detalhamos a medicação recomendada, sua posologia e os componentes essenciais do Recovery Kit, que são essenciais para uma recuperação tranquila e eficaz. Seguir as instruções para o uso correto desses recursos garantirá o melhor resultado e o mínimo desconforto pós-cirúrgico.



LISTA DE MEDICAÇÕES



Clexane 40 UI

10 ampolas.
Administrar
subcutaneamente
uma vez por dia
durante 7 dias.



Cefadroxila 500 mg

14 comprimidos.
Ingerir um
comprimido a
cada 12 horas
durante 7 dias.



Nimesulida 100 mg

14 comprimidos.
Tomar um
comprimido a
cada 12 horas por
7 dias.



Toragesic 10 mg

12 comprimidos.
Utilizar um
comprimido
sublingual a cada 8
horas por 4 dias.



Digeplus 10 mg

Uma caixa.
Ingerir um comprimido
a cada 12 horas,
durante 5 dias antes e 5
dias após a cirurgia.



Luftal 75 mg/ml

Um frasco.
Tomar 40 gotas a
cada 4 horas após
a cirurgia.

Importante: Não faça uso de nenhum medicamento sem autorização prévia do médico cirurgião.

RECOVERY KIT

Fibras:

- Usar 5 cápsulas, via oral, nos 4 dias que antecedem a cirurgia, e continuar usando por mais 1 semana.
- O intestino pode ficar lento devido à anestesia e nos primeiros dias é comum a região abdominal ficar um pouco globosa. As fibras ajudam nesse processo. Opção: Metamucil 1x ao dia.

Hidratante para Contorno Corporal:

- Hidratante especial para áreas operadas, mantendo a pele hidratada, lisa e firme. Aplique conforme orientação.

Hypafix/micropore:

- Curativo adesivo que permite a respiração da pele sem causar irritação. Protege a incisão, promove a cicatrização e ajuda a reduzir a formação de cicatrizes hipertróficas e o alargamento destas.





Cuidados no Pós-Operatório

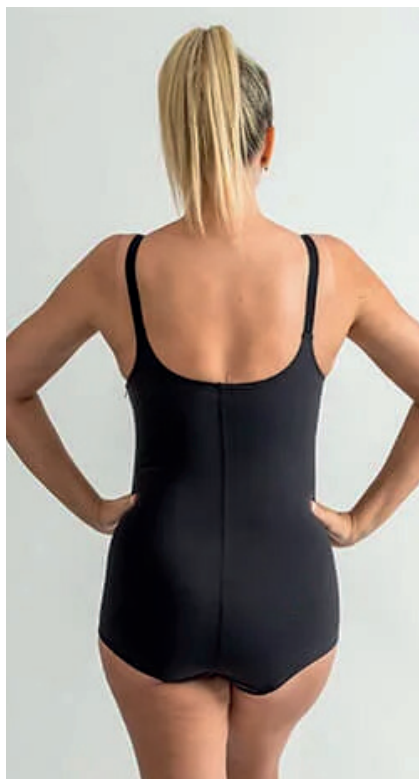
Esperamos que seu pós-operatório seja o mais tranquilo e confortável possível. Cada corpo é único, bem como seu processo de cicatrização. Por isso, siga corretamente as orientações a seguir para obter o melhor resultado possível neste processo.



CINTA ABDOMINAL CIRÚRGICA

- A utilização da cinta abdominal após uma abdominoplastia é crucial para a recuperação e modelagem correta. Ela suporta a área operada, minimiza o inchaço e ajuda na definição da silhueta.
- É recomendado ter duas cintas para alternar o uso. Inicialmente, deve-se usar a cinta 24 horas por dia durante o primeiro mês, removen-

do-a apenas para banho e troca de curativos, começando imediatamente após o procedimento no centro cirúrgico. Após este período, deve-se usar por 12 horas diárias pelos próximos 30 dias, retirando durante a noite para dormir. Após 60 dias não recomendamos o uso da cinta porque o músculo da parede do abdômen pode ficar preguiçoso e enfraquecido.



ATIVIDADE FÍSICA:

A reintegração a atividades leves é encorajada gradualmente, respeitando os limites do seu corpo e as orientações médicas, conforme a seguir:

- Suspende atividades aeróbicas que aumentam a frequência cardíaca acima de 100 bpm por 15 dias após a cirurgia.
- É permitido subir lances leves de escada, desde que acompanhada de alguém nos primeiros 2 dias.



Protocolo de retomada das atividades:

- **15 dias:** Iniciar com caminhadas leves na esteira.
- **21 dias:** Ampliar para caminhadas mais longas e uso de bicicleta.
- **30 dias:** Incluir treinos leves, como exercícios que usem o peso do corpo, pilates e ioga, até 10 kg.
- **45 dias:** Todos os treinos são permitidos, exceto agachamentos com pesos extras e abdominais.
- **60 dias:** Liberação para todos os tipos de movimento, com progressão cautelosa da carga.

CICATRIZ E CURATIVOS

Siga as instruções abaixo para a troca de curativos e atenção à cicatrização.

- **Curativos na Região Púbica:** Os curativos são à prova d'água e podem ser expostos à água durante o banho. Não devem ser removidos ou ajustados; quaisquer problemas devem ser imediatamente relatados à equipe médica.

- **Troca do Curativo do Umbigo:** É essencial realizar a troca deste curativo todos os dias. Instruções detalhadas serão fornecidas através de um vídeo explicativo.

- **Remoção de Pontos:** A retirada dos pontos, tanto do umbigo quanto da região púbica, ocorrerá em até 15 dias.

- **Curativos Molhados ou Deslocados:** Em caso de umidade ou deslocamento do curativo, comunique a equipe médica prontamente para receber orientações sobre a remoção, como secar a área e cobri-la com gaze seca ou absorvente higiênico.

ATENÇÃO! Sinais de alerta incluem:

Cicatriz vermelha, que coça ou parece estar crescendo. Nesse caso, aplique a pomada Topison uma vez ao dia, durante três semanas e comunique a equipe.

ORIENTAÇÕES GERAIS PÓS-OPERATÓRIAS

Ainda no hospital:

- Sua primeira refeição será liberada pela equipe de anestesia assim que você estiver bem acordada.

- É possível que você sinta frio como reação a anestesia, para que isso seja evitado ao máximo, utilizamos cobertor, manta térmica e sala aquecida.

- A alta será realizada no dia seguinte pelo Dr. Thiago ou pelo médico assistente. A visita ocorre entre 07h e 09h, e a alta hospitalar é realizada até às 12h.

- No primeiro dia, ao acordar, será o momento mais delicado, devido ao grande período de relaxamento.

Em casa:

- É normal sentir-se cansada e indisposta nos primeiros 5 dias. O edema poderá aparecer e não deve ser motivo para pânico. Procure hidratar-se muito bem, 2 a 4 litros de água por dia. Evite ficar sem se alimentar e procure seguir o protocolo de dieta prescrito.

- Quando chegar em casa, coloque um despertador para:

- **Caminhadas curtas:** A paciente submetida a qualquer tipo de procedimento cirúrgico não deve ficar em repouso total (deitada). Recomenda-se caminhadas curtas, de 3 a 4 vezes ao dia, dentro de casa, para estimular a circulação sanguínea. Pode até dar volta no quarteirão se estiver se sentindo bem.

- **Medicações:** atenção para os horários das medicações.

- Não fique em casa sozinha. É normal nas primeiras 48-72 horas a sensação de fraqueza e pressão baixa ao levantar-se e tomar banho. Procure sempre estar com alguém nos primeiros 3 dias após a cirurgia.

- **Dirigir:** Pacientes submetidas a abdominoplastia estão proibidas de dirigir pelo período de 14 dias após a cirurgia. Após 14 dias pode dirigir

se não há correção de hérnia umbilical. Com hérnia umbilical, apenas após 30 dias.

- **Banhos:** devem ser realizados no máximo 1x ao dia, sempre com alguém acompanhando nas primeiras 72 horas após a cirurgia (risco de queda, mal-estar). Após 3 dias da cirurgia já pode tomar banho sozinha. Evite banheiras e banhos muito quentes.

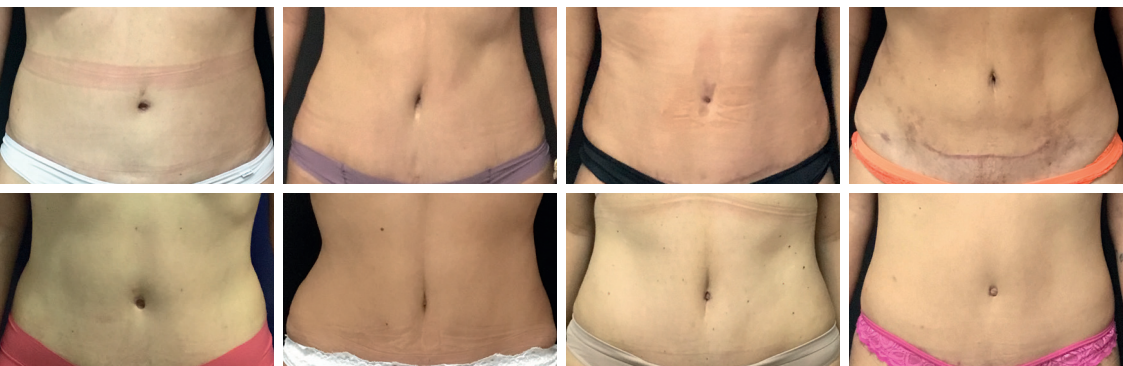
- **Roupas:** mantenha roupas limpas e secas.. A limpeza diária e o ambiente seco protegem você de quadros infecciosos.

- **Praia/piscina:** podem ir à praia/piscina 30 dias após a cirurgia. Atenção: não pode mais haver presença de equimose (roxo), com perigo de mancha permanente de exposição ao sol e a cicatrização deve estar completa.

- **Medicações pós-operatórias:** É importante verificar se não possui alergia a nenhuma das medicações listadas. Caso apresente, comunique a equipe para que possamos fazer o ajuste. O uso das medicações deverá ser iniciado apenas após a alta do hospital. Não use nenhum chá, medicação, pomada ou spray sem consentimento da equipe médica.

EXPECTATIVAS:

- **Objetivo do Tratamento:** Tenha em mente que o foco é aprimorar o contorno corporal, e não a perda de peso. Busque melhoras individuais em vez de perfeição ou comparações com outras pessoas.
- **Resposta Inflamatória e Inchaço:** Após a cirurgia, é normal e esperado que ocorra inchaço e até mesmo um aumento de peso temporário devido à resposta inflamatória sistêmica do corpo. Geralmente, o inchaço é mais evidente nos primeiros 20 dias, com uma diminuição significativa após esse período.
- **Hematomas e Edema:** Áreas roxeadas e acúmulo de líquido (edema) são comuns e podem persistir por aproximadamente dois meses em alguns casos.
- **Variação no Tempo de Recuperação:** Alguns pacientes podem notar excelentes resultados com apenas 30 dias após a cirurgia, enquanto outros podem levar até três meses para que o edema desapareça completamente.
- **Questionamentos Pós-operatórios:** É frequente que nos primeiros dias após a cirurgia as pacientes questionem a decisão ou até se arrependam, devido ao desconforto e mudanças temporárias no corpo.
- **Importância da Paciência e Colaboração:** Os resultados finais demandam paciência, cooperação e esforço contínuo. Mantenha uma rotina de exercícios físicos e dieta balanceada para ajudar na manutenção dos resultados, em parceria com o acompanhamento médico.





Dúvidas Frequentes

Sabemos que mesmo com todo conteúdo disponível, algumas dúvidas podem surgir, principalmente relacionadas a situações do dia a dia. Por isso, selecionamos as mais frequentes e respondemos a seguir. Caso você tenha outras dúvidas, entre em contato com a equipe Lapidae ou seu médico.



1. Quando e como serão as trocas de curativo?

As trocas de curativo devem ser feitas conforme as instruções específicas dadas pela equipe médica. Para a região púbica, os curativos impermeáveis aplicados não devem ser manipulados até a consulta de acompanhamento. Já o curativo do umbigo requer troca diária, com orientações detalhadas fornecidas por vídeo pela equipe médica. Pontos do umbigo são geralmente removidos até o 14º dia pós-operatório. **Caso o curativo molhe ou descole, informe imediatamente a equipe médica que irá orientar como proceder (remover, secar a região, cobrir com gaze seca ou absorvente feminino).**

2. Com quanto tempo posso voltar para a academia?

Você pode voltar à academia para atividades leves 30 dias após a cirurgia, seguindo um protocolo gradual de reintegração às atividades físicas, conforme sua recuperação permite. Se houve correção de hérnias 45 dias sem exercícios.

3. Com quanto tempo posso voltar a tomar vitaminas/suplementos?

Você pode retomar o uso de vitaminas e suplementos 7 dias após a cirurgia, a menos que haja orientação específica do seu médico. É importante discutir isso durante suas consultas pós-operatórias para garantir que não haja contraindicações específicas ao seu caso.

4. Com quanto tempo posso voltar a trabalhar?

A volta ao trabalho após uma abdominoplastia depende da natureza do seu trabalho. Para atividades de escritório ou trabalhos que não exigem esforço físico, geralmente é possível retornar após 2 a 4 semanas. Para trabalhos que requerem mais atividade física, pode ser necessário esperar mais tempo. Consulte seu médico para obter orientações específicas baseadas na sua recuperação e no tipo de trabalho que você realiza.

5. Por quanto tempo devo usar a cinta?

Para otimizar os resultados da cirurgia e apoiar a cicatrização, a recomendação é usar a cinta abdominal continuamente por 24 horas ao dia durante os primeiros 30 dias após o procedimento. Após este período, deve-se continuar usando a cinta por 12 horas diárias pelos próximos 30 dias, preferencialmente durante o dia ou conforme orientação médica específica.

6. Se moro em outra cidade, estado ou país, como faço para realizar as trocas de curativos?

Caso resida na região e fique mais confortável para você, poderá realizar a troca de curativos na base de apoio da Lapidae em Blumenau, com equipe de enfermagem treinada pessoalmente pelo Dr. Thiago. Caso resida em outro estado ou país, os retornos poderão ser realizados de forma on-line. Fique tranquila, temos protocolos muito bem estabelecidos e seguros para este modelo de atendimento.

7. Com quanto tempo após a cirurgia posso retornar para minha cidade/país?

Normalmente o retorno para casa estará liberado entre 15 a 20 dias da sua cirurgia, sempre com liberação do seu médico. Se desejar ficar mais tempo em nossa cidade será ainda melhor.

8. Como acontece o acompanhamento após os primeiros retornos presenciais?

Nossa equipe de enfermagem entrará constantemente em contato via grupo de whatsapp para verificar como estão os curativos, como você está se sentindo, esclarecendo dúvidas, orientando nas trocas de curativos, solicitando protocolo de fotos para acompanhamento da evolução da cirurgia. Fique tranquila estaremos com você durante todo o processo.

PROTOCOLO

Abdominoplastia

Dr. Thiago Cavalcanti



LAPIDAE®
CIRURGIA PLÁSTICA

+55 (47) 3515-3172 • 99663-0518
Rua 3110 - nº 234, sala 01 Centro
Balneário Camboriú, SC - Brasil
CEP 88.330-287