



LAPIDAE[®]
CIRURGIA PLÁSTICA

PROTOCOLO
EXPLANTE

Dr. Thiago Cavalcanti
Dr. Pedro Córdova



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

Dr. Pedro Córdova

CREMESC 19583 / RQE 19234

Sócio da Lapidae
Instituto de Cirurgia
Plástica, referência em
Cirurgia Plástica de
contorno corporal;



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 mamoplastia, 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

Sutiã: É recomendado adquirir uma unidade de sutiã modelador 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:

- **Hidratação:** É crucial 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 cirurgias de maior porte, recomendamos o consumo de uma garrafa de Gatorade pela manhã e outra à noite. Evite sucos e água de coco. A dor de cabeça pós-operatória pode ser um indicativo de desidratação.

- **Caminhadas:** Caminhar é benéfico para estimular a mobilização dos líquidos corporais, ajudando a reduzir o inchaço e facilitar a normalização da função intestinal.

- **Jejum Pré-Operatório:** É necessário um jejum de 8 horas antes da cirurgia.

- **Administração Pré-Operatória de Carboidratos:** Você receberá um sachê com maltodextrina em pó, que deverá ser diluído em 200ml de água e consumido 2 horas antes da cirurgia para reduzir os efeitos negativos do jejum.

- **Bebida alcoólica:** Evite bebida alcoólica 5 dias antes e 21 dias depois da cirurgia.

- **Dieta Pré-Operatória:** Mantenha uma alimentação rica em proteínas e alimentos anti-inflamatórios como laranja, kiwi, limão, goiaba e vegetais verdes escuros entre 7-10 dias antes da cirurgia. Inicie ou aumente a ingestão de castanha-do-Pará para aumentar o selênio.

- **Cessação de Fumo:** É fundamental suspender o uso de cigarros 4 semanas antes e depois da cirurgia.



Medicamentos, Substâncias e Procedimentos a serem evitados:

O uso destas substâncias pode afetar a coagulação do sangue, a cicatrização e também a recuperação da sua cirurgia.

Naturais:

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

Contraceptivos e Hormônios:

- Suspende o uso de anticoncepcionais orais.
- DIU e injetáveis podem ser mantidos.

Sabonetes Antibacterianos:

- Utilize sabonete antibacteriano no dia anterior à cirurgia.

Anti-Inflamatórios e substâncias que alteram a coagulação:

- Diclofenaco de Sódio
- Profenid
- Toradol
- Arcoxia
- Voltaren
- Coumadin (Warfina)
- Dipiridamol
- Ticlid (Ticlopidina)
- Trenal (Pentoxifilina)

devem ser suspensos pelo menos **15 dias antes** da cirurgia.

Suspenda anabolizantes como:

- Oxandrolona
- Testosterona

por **3 semanas antes e 2 semanas após** a cirurgia.

Evite Vacinas e Procedimentos Estéticos:

- Evite vacinas, incluindo a vacina contra COVID-19;
- Evite procedimentos estéticos ou dentários que invadam a mucosa por **45 dias antes ou após** a cirurgia.

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, é essencial ler com antecedência e atenção as orientações a seguir, e consultá-las sempre que necessário. Qualquer dúvida, não hesite em entrar em contato.



- **Vestuário:** Use roupas confortáveis e de fácil manuseio. Traga um short ou leggings apertado e seu sutiã pós-cirúrgico. Evite trazer jóias ou objetos de valor.
- **Itens Pessoais:** Lembre-se de trazer os itens de higiene pessoal, além do Recovery Kit da Lapidae, que contém orientações específicas para o pós-operatório.
- **Documentação Médica:** Leve todos os exames impressos ao hospital para evitar atrasos ou cancelamento da cirurgia.
- **Cuidados com a Pele:** Evite aplicar hidratantes nas 24 horas anteriores à cirurgia para não interferir nas marcações cirúrgicas.
- **Remoção de Acessórios:** Remova toda maquiagem e acessórios como alongamentos de cílios, unhas em gel, Mega Hair, brincos, lentes de contato, aparelhos removíveis/Invisalign, e piercings.
- **Assistência da Equipe:** Um membro da equipe Lapidae estará disponível até às 19h do dia da cirurgia e retornará no dia seguinte para auxiliar no primeiro banho matinal, antes da alta hospitalar.
- **Acompanhante:** A presença de um acompanhante é obrigatória para sua alta hospitalar, garantindo sua segurança após o procedimento. O hospital exige um acompanhante e não permite alta para pacientes sem acompanhamento.

INSTRUÇÕES IMPORTANTES PARA O DIA DA CIRURGIA:

2 horas antes da cirurgia:

- **Maltodextrina:** Diluída conforme as orientações na seção de nutrição. A maltodextrina ajuda a reduzir o impacto do jejum pré-operatório.
- **Pregabalina 75mg:** Tome 1 comprimido para ajudar no controle da dor e ansiedade.



*O jejum de 8 horas é obrigatório para segurança na anestesia.
Certifique-se de seguir estas recomendações rigorosamente para evitar complicações.*



Remédios e Recovery Kit

Esta sessão detalha a medicação recomendada e os componentes essenciais do Recovery Kit, 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.



MEDICAÇÕES



Nimesulida 100mg

Tome um comprimido via oral ao acordar, outro durante o almoço e um antes de dormir (até as 22h), durante 07 dias.



Toragesic 10mg

Um comprimido sublingual às 10h, às 16h e às 19h, durante 05 dias.

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

RECOVERY KIT

- **Fibras:** 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. Use 5 cápsulas, via oral, nos 4 dias que antecedem a cirurgia, e continue usando por mais uma semana. Recomendado: Metamucil 1x ao dia.

- **Bálsamo:** Utilizar caso o bico do seio fique sensível após a remoção

do implante. Isso se deve ao contato do nervo com a região operada. Aplique com a ajuda de um algodão circular para reduzir o atrito. Recomendado: Bepantol.

- **Hidratante:** Utilizar 3x ao dia, iniciando 1 semana antes do procedimento, e mantendo o uso por no mínimo 3 meses após, para evitar o aparecimento de estrias. Recomendado: Saniskin, Epidrat ou Lipikar Aox 60.



Cuidados no Pós-Operatório

Cada corpo é único, bem como seu processo de cicatrização. Por isso, é fundamental seguir corretamente as orientações a seguir para obter o melhor resultado possível neste processo de recuperação após o explante mamário.



ATÉ 21 DIAS APÓS:

- **Curativo de Hidrocoloide:** O curativo deve permanecer no local e não deve ser retirado antes dos 21 dias. Este curativo mantém a incisão com condições propícias à cicatrização, além de proteger de traumas e contaminação. Ele pode apresentar uma aparência escura ou com gel branco, o que é normal e esperado.

- **Tapping:** O tapping é uma técnica que pode ser utilizada no pós-operatório por 1 ou 2 semanas para ajudar

no ajuste dos tecidos mamários. Ele envolve o uso de fitas adesivas específicas para oferecer suporte adicional e melhorar a conformação dos tecidos durante a recuperação.

- **Hidratação da Pele:** A hidratação deve ser realizada utilizando o creme disponível no Recovery Kit. Quando o mesmo acabar, usar Saniskin, Epidrat ou Lipikar Aox 60. A hidratação deve ser feita longe das incisões para evitar irritações e complicações.

APÓS 21 DIAS:

- **Remoção do Curativo:** O curativo pode ser retirado no consultório ou em casa, conforme orientação da equipe médica. Ao retirar os curativos, caso note a presença de um pequeno fio incolor, não o remova, pois ele cairá por si só. Se o fio for preto, entre em contato com a clínica.

- **Cuidados com a Cicatriz:** Lave a ferida com água e sabão, seque com secador no modo frio e aplique a fita de micropore (marca 3M, cor nude). Adotamos o método de Tapping, que consiste no uso exclusivo do micropore sobre a cicatriz. Este procedi-

mento deve ser mantido por um período de 4 a 6 meses, conforme a avaliação médica.

- **Manutenção dos Curativos:** Utilize o secador na configuração de ar frio para manter os curativos secos. Verifique se o curativo está 100% seco, pois uma boa aderência é desejável para uma cicatrização adequada.



Micropore da marca 3M
Nexcare na cor bege.

ATENÇÃO A CICATRIZ:

Observações Importantes: A retirada da prótese é feita pela mesma região por onde é inserido, portanto, caso a cirurgia não seja combinada com uma mastopexia, não são feitas novas cicatrizes.

Como você já sabe, inicialmente a cicatriz é uma linha fina e é normal que engrosse e mude de cor, geralmente adquirindo uma tonalidade rosa ou vermelha dentro de 2 a 3 meses após a cirurgia. Depois desse período, a cicatriz tende a clarear e afinar, um processo que pode durar de 6 a 18 meses a partir da data da operação.

Cuidados Específicos: Não recomendamos o uso de pomadas ou géis para todos os pacientes, pois não há resultados científicos comprovados que justifiquem seu uso e podem inclusive agravar a aparência da cicatriz. Para pacientes com risco específico de má cicatrização, a Terapia Preventiva de Cicatriz Hipertrófica é ideal, utilizando Botox imediatamente após a cirurgia, sessões de Laser (erbium ou CO2, começando 15 dias após) e também o Embrace Scar Therapy, iniciado após 15 dias e mantido por 45 a 60 dias.

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.



PARA RETORNOS ONLINE:

Nossas pacientes de fora do estado ou do país, ou aquelas que preferem o atendimento online (conforme liberação médica), podem realizar seus retornos de forma virtual com segurança, seguindo protocolos pré-estabelecidos e sob a orientação cuidadosa do Dr. Thiago e do Dr. Pedro e da equipe de enfermagem.



Lembrando que os retornos presenciais podem ser realizados na clínica em Balneário Camboriú, ou em nossa base de atendimento da Lapidae em Blumenau, onde temos uma equipe de enfermagem treinada pessoalmente pelo Dr. Thiago Cavalcanti e pelo Dr. Pedro Córdova.



ORIENTAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS PARA USO DO SUTIÃ:

Após a cirurgia de explante mamário, o uso adequado do sutiã é crucial para assegurar não apenas conforto, mas também para apoiar o processo de cicatrização e remodelação mamária. Seguem as orientações detalhadas:

Escolha do Sutiã: É recomendado o uso do sutiã Madah Modeladores, especialmente projetado para manter uma distância de 2 cm da cicatriz, evitando pressão sobre a mesma. Este tipo de sutiã cirúrgico não deve estar apertado, pois seu principal papel é proporcionar suporte e segurança sem comprometer a circulação ou a cicatrização.

Forma da Mama Pós-Cirurgia: Nas primeiras semanas após a cirurgia, é comum que as mamas apresentem

uma forma atípica, especialmente se já existia flacidez anterior. Este fenômeno é por vezes descrito como "Franken-Boobs" por alguns médicos. Este aspecto é temporário e geralmente começa a melhorar após 3 semanas, estabilizando-se por volta de 3 meses.

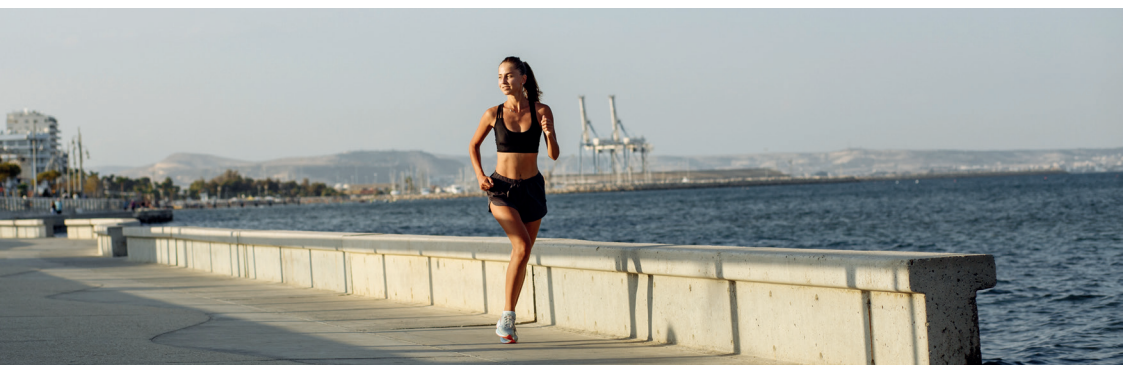
Transição para Outros Sutiãs:

- **Uso de Tops de Ginástica e Sutiãs sem Aro:** Estes podem ser utilizados após 15 dias da cirurgia, desde que confortáveis e não exerçam pressão sobre as cicatrizes.
- **Sutiãs com Aro:** O uso de sutiãs com aro é liberado somente após 3 meses da cirurgia. Isso garante que não haja interferência com a cicatrização e que a mama tenha tempo suficiente para se estabilizar e adaptar.



RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADES PÓS-OPERATÓRIAS:

- **Movimentação dos Braços:** É permitido levantar os braços acima do ombro logo após a cirurgia. Este movimento ajuda a prevenir a rigidez e deve ser feito conforme orientações fornecidas pela fisioterapeuta.
- **Treino de Força:** Exercícios com pesos e musculação devem ser evitados até 21 dias após a cirurgia. Isso permite que o tecido cicatricial se estabilize e reduz o risco de hematomas ou deslocamento do tecido mamário.
- **Cuidado com Pesos:** Você pode segurar crianças de até 15 kg imediatamente após a cirurgia. Para pesos superiores a 15 kg, é recomendado aguardar 7 dias para garantir que não haja excesso de esforço na área operada.
- **Atividades Aeróbicas:** Corridas, bicicletas e outras atividades aeróbicas que elevam a frequência cardíaca acima de 100 bpm podem ser retomadas após 2 semanas. Essas atividades ajudam a melhorar a circulação e a capacidade respiratória, mas devem ser iniciadas gradualmente.
- **Esportes de Contato e CrossFit:** Deve-se aguardar 6 semanas antes de retomar esportes de contato ou sessões de CrossFit, devido ao alto impacto e movimentos bruscos associados a essas atividades.
- **Condução e Trabalho:** Dirigir é permitido após 24 horas, desde que você se sinta confortável e não esteja sob o efeito de analgésicos fortes. O retorno ao trabalho é permitido também após 24 horas, contanto que sua ocupação não envolva esforço físico excessivo. Trabalhos de escritório e atividades leves são geralmente adequados.





Dúvidas Frequentes

Entendemos que mesmo com as informações detalhadas fornecidas, podem surgir dúvidas relacionadas às situações do dia a dia após a cirurgia. Aqui estão algumas das perguntas mais frequentes que recebemos, com as respectivas respostas para ajudá-lo(a) a navegar pelo período de recuperação:



1. Depois de quanto tempo ir para praia/piscina?

Praia/piscina e sol são liberados assim que a pele não estiver mais arroxeadada (equimose).

2. E se cair o curativo antes do tempo? Ou entrar água?

Caso ocorra, entre em contato com a equipe através do grupo de Whatsapp.

3. Se eu moro em outro estado/cidade/país, posso retirar meu curativo?

Você pode realizar o seu retorno em Blumenau, em nosso centro de apoio, caso resida na região.

Caso resida fora do estado de SC, o cirurgião responsável ensinará como realizar a retirada.

4. Depois de quanto tempo posso dirigir?

Depois de 24h já está liberada para dirigir carros.

5. Depois de quanto tempo posso ir a academia?

Após 21 dias.

6. Porque o curativo está escuro?

Poderá haver sangramento nas primeiras 48h, e isso é esperado. (não é normal extravasar sangue fora do curativo).

7. Depois de quanto tempo posso dormir de lado?

Assim que sentir-se confortável.

8. Quanto tempo após a cirurgia posso voltar a tomar vitaminas/suplementos?

Após 15 dias do procedimento.

9. Por que minha cicatriz coça?

No primeiro mês a sensação de coceira pode ocorrer, pois faz parte do processo de cicatrização.

10. Com quanto tempo posso usar sutiã com bojo e aro?

Com bojo poderá utilizar após 30 dias, e com aro somente após 3 meses.

11. Com quanto tempo posso ficar sem o sutiã?

Após 30 dias do procedimento cirúrgico, pode ficar sem sutiã ocasionalmente.

PROTOCOLO
EXPLANTE

Dr. Thiago Cavalcanti
Dr. Pedro Córdova



LAPIDAE[®]
CIRURGIA PLÁSTICA

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