

PROTOCOLO

Mastogrip

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



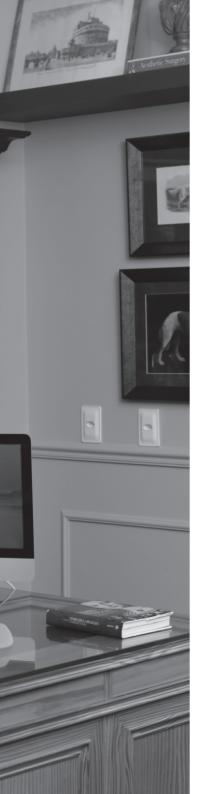
ENTRE EM CONTATO

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!*





Checklist

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

- Exames: Realize todos os exames necessários, incluindo análises sanguíneas, de imagem e cardiológicos.
- Receitas: Você receberá as receitas médicas no pré-operatório.

 Cuidado com o prazo de validade!
- Retornos Pós-operatórios: Os agendamentos serão realizados durante a consulta pré-operatória.
- Sutiã: É recomendado adquirir uma unidade de sutiã modelador antes da cirurgia.
 - **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.
- O jejum pré-operatório é de 8h.
- A administração pré operatória (maltodextrina) 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 bebida alcoólica 5 dias antes e 5 dias depois da cirurgia.
- Tenha uma alimentação rica em proteínas entre 7-10 dias antes da cirurgia.
- Consuma alimentos e chás anti-inflamatórios entre 7-10 dias antes da

- cirurgia e depois também. Ex: laranja, kiwi, limão, goiaba, verdes escuros.
- 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.
- A dieta é iniciada logo após o retorno ao quarto, ainda no hospital, antes da alta.
- Mascar chiclete durante 1h, 3x ao dia ajuda a evitar a constipação.
- Suspenda o cigarro 4 semanas antes e 4 semanas após a cirurgia.



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.

Procedimentos estéticos ou dentários:

Não realizar procedimentos 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, 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; leve um short/legging bem apertado e o seu sutiã pós-cirúrgico; não traga joias ou objetos de valor.
- É importante lembrar dos itens de higiene pessoal, além do Recovery Kit da Lapidae e suas orientações.
- Leve todos os exames impressos ao hospital para evitar atrasos ou cancelamento da cirurgia.
- 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 Lapidae 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.



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



Tongesic* | Powtain debette United and office to the control of t



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

Zolpidem 10mg

Nos primeiros 3 dias, antes de dormir, tome um comprimido.

> Indutor do sono. Uso facultativo.

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. Usar 5 cápsulas, via oral, nos 4 dias que antecedem a cirurgia, e continuar usando por mais 1 semana. Opção: Metamucil 1x ao dia.

Bálsamo:

• Utilizar caso o bico do seio fique sensível. Isso se deve ao contato do nervo com a prótese, e também do bico com o sutiã. Aplique com a ajuda de um algodão circular, para reduzir o atrito. Opção: Bepantol.

Hidratante:

- Utilizar 1x ao dia após o banho nas áreas não cobertas pelo curativo. Pacientes que já tiveram gestação ou possuem estrias dificilmente aparecem mais estrias.
- Aplicar apenas quando estiver utilizando o micropore. Não usar junto de curativos iniciais.



Cuidados no Pós-Operatório

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.



1º RETORNO:

- Seu primeiro retorno ocorre em até 7-10 dias, quando os pontos serão removidos.
- O curativo oclusivo deve permanecer no local. Não deve ser retirado antes da primeira consulta de retorno. Este curativo mantém a incisão em condições adequadas
- para a cicatrização, além de protegê--la contra traumas e contaminação.
- É possível que ele adquira uma aparência escura, pois pode haver um pequeno sangramento nas primeiras 48 horas, o que é esperado (não é normal que o sangue passe pelo curativo).
- Banho: limite-se a um banho por dia (anteriormente, os médicos não recomendavam banhos). Com este curativo, você pode tomar banho normalmente, mas deve secar o curativo cuidadosamente com uma toalha ou secador na temperatura fria (faça um teste no braço antes). Caso perceba que água penetrou no curativo, preste ATENÇÃO entre em contato com a equipe médica com urgência.



2° RETORNO:

- Seu segundo retorno será em até
 12 16 dias. Nessa consulta, avaliaremos a presença ou ausência de crostas e, se necessário, reaplicaremos o curativo impermeável com Cicaplast.
- É comum que toda cicatriz forme uma crosta externamente. O Cicaplast atuará dissolvendo a crosta, promovendo uma cicatriz de melhor aparência, contudo, isso pode ocasionar manchas de sangue dissolvido no curativo. Após o banho, que pode ser realizado normalmente, é essencial secar bem a área.
- Alternativamente, se não houver mais crostas, começaremos a utilizar o curativo de micropore incluso no seu Kit Recovery. Caso seja necessário substituí-lo, o micropore deve ser da marca 3M na cor nude.
- A substituição do micropore deve ser feita semanalmente, podendo ser realizada tanto no consultório quanto em sua residência para maior comodidade, seguindo as instruções da equipe médica.



3° RETORNO:

- Seu terceiro retorno está programado para **até 23 dias** após a data da sua cirurgia.
- Caso ainda haja crostas, poderá ser necessária a continuação do uso de Cicaplast.
- Na ausência de crostas, adotaremos o método de Tapping, que consiste no uso exclusivo do micropore do seu Kit Recovery sobre a cicatriz. Esse procedimento deve ser mantido por um período de 4 a 6 meses, de acordo com a avaliação médica.
- É importante notar que a aplicação do micropore (tapping) na cicatriz previne o avermelhamento e o alargamento das aréolas, em especial. Quanto maior o tempo de uso, melhores os resultados.
- A substituição do micropore, conforme instruído anteriormente, deve ocorrer semanalmente e pode ser realizada tanto no consultório quanto em casa, seguindo as orientações da equipe médica.
- Lave a ferida com água e sabão, seque com secador frio e aplique a fita de micropore (marca 3M, cor nude).
- Utilize o secador na configuração de ar frio, com intensidade fraca ou média, para manter os curativos secos (IMPORTANTE: Verifique se o curativo está 100% seco). A cada dia que passa, ele aderirá melhor, o que é desejável.
- Ao retirar os curativos, caso note a presença de um pequeno fio, não o remova se ele for incolor; ele cairá por si só. Se o fio for preto, entre em contato com a clínica.



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 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.



ATENÇÃO A CICATRIZ:

- A cicatriz, imediatamente após a cirurgia, apresenta-se como uma linha fina, resultado do trabalho do cirurgião. Contudo, é normal e esperado que a cicatriz engrosse e mude de cor, podendo adquirir uma tonalidade rosa ou vermelha.
- O pico da coloração avermelhada geralmente ocorre entre 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.
- Não recomendamos pomadas ou géis para todos os pacientes, uma vez que não existem resultados científicos comprovados que justifi-

- quem seu uso, podendo inclusive agravar a aparência da cicatriz.
- Para pacientes com risco específico de má cicatrização, a Terapia Preventiva de Cicatriz Hipertrófica é o ideal, utilizando Botox imediatamente após a cirurgia, Laser (erbium ou CO2, começando 15 dias após, com 3 sessões) e também o Embrace Scar Therapy, que deve ser iniciado após 15 dias e mantido por 45 a 60 dias. O Embrace é uma técnica de tapping muito eficaz, mas está disponível apenas para venda nos EUA.
- Conforme orientação médica, poderá ser indicado tratamento com câmera hiperbárica, ajudando a acelerar o processo de cicatrização.



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.

MOBILIZAÇÃO

Ressecção de tecido MENOR que 300 gramas:

- Atividades aeróbicas que elevam a frequência cardíaca acima de 100 bpm (batimentos por minuto) devem ser suspensas por 15 dias.
- Após 21 dias, exercícios com braços e pernas apenas sem peso.
- Exercícios com pesos após 30 dias.
- É permitido levantar e segurar crianças de até 15 kg.
- Caminhar está liberado após 24 horas
- Corrida e bicicleta após 3 semanas.
- Crossfit e esportes com contato só após 6 semanas.
- Permitido dirigir após 24h.

Ressecção de tecido MAIOR que 300 gramas:

- Pacientes cuja ressecção de tecido for maior que 300 gramas deverão respeitar um pouco mais de repouso.
- Evitar dirigir por 1 semana.
- Evitar elevar peso de até 15 kg por 1 semana.
- A elevação dos braços deve ocorrer até a altura dos ombros para realizar as atividades cotidianas.
- Exercício com intenção de mobilizar o músculo e reduzir a dor pós-operatória.
- Exercícios físicos, corrida, bike e academia (braços e pernas) após 30 dias.
- Exercícios com contato/combate após 42 dias
- Crossfit e esportes com contato só após 6 semanas.



RECUPERAÇÃO R24R

Pacientes cuja ressecção de tecido for menor que 300 gramas, são elegíveis para seguir um protocolo semelhante ao do R24R.

- A paciente acorda ainda na sala de recuperação, e sua incisão estará coberta por um curativo. Ainda na Sala de Recuperação, iniciaremos a elevação dos braços.
- A partir de então, ela permanecerá no Day Hospital pelo período necessário para se recuperar da anestesia, realizar um lanche e trocar de roupa.
- Se for de sua vontade, a paciente poderá descansar, desde que respeite as prerrogativas e determinações do seu médico. A alta ocorre após 3 a 6 horas do procedimento, dependendo do tempo cirúrgico.
- No hospital, nossa equipe de enfermagem presta orientações em relação aos exercícios pós-operatórios e respectivos alongamentos.
- É normal sentir-se cansada e levemente dolorida nos primeiros 2 ou 3 dias, além da sensação de estranheza em relação aos implantes. Para que se adaptem e comecem a

ter um aspecto mais natural, é necessário um período de 15 a 21 dias, no mínimo.

Quando chegar em casa:

- Controle o horário dos medicamentos com o despertador para manter a eficácia.
- Realize elevações dos braços: faça 5 sequências e repita a cada hora.
- Saia de casa: é parte da recuperação rápida movimentar-se, mesmo que seja apenas para um breve passeio ou jantar leve após a cirurgia.
- Após o jantar, tente ficar acordada até as 22h e tome mais 800mg de Advil antes de dormir (conforme prescrição).

Na manhã seguinte:

• O período mais incômodo costuma ser a manhã seguinte, pois após 8 horas sem exercícios, o músculo tende a retração. Portanto, é preciso relaxá-lo e alongá-lo o quanto antes.

RECUPERAÇÃO R24R

Pacientes cuja ressecção de tecido for menor que 300 gramas, são elegíveis para seguir um protocolo semelhante ao do R24R.

- Tome Ibuprofeno 30 minutos antes de levantar, junto com o café da manhã. Após, tome uma ducha de 20 minutos para ajudar a relaxar, permitindo que a água quente caia sobre as mamas. Seque o curativo com toalha ou secador, mas não o retire isso será feito pelo médico em consultório.
- Arrume-se, saia de casa, faça compras ou vá ao cinema. Espere que a energia se esgote até o meio-dia para então tirar um cochilo de 2 horas após o almoço. Faça atividades leves em casa

• Continue com os exercícios de elevação dos braços, como instruído pelo seu médico e equipe. No entanto, não exceda (mais de 5 vezes por hora).

Atividades Diárias:

- Retorne ao trabalho em 1 dia, desde que sua ocupação não envolva esforço físico excessivo
- Volte a dirigir veículos após 24 horas.
- Continue tomando suas medicações conforme a prescrição médica, mesmo que se sinta bem.





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 posso ir à praia ou piscina?

Você pode ir à praia ou piscina após 30 dias da cirurgia, mesmo que ainda esteja com curativo. Praia e sol são liberados assim que a pele não estiver mais arroxeada (equimose).

2. O que fazer se o curativo cair antes do tempo ou se entrar água?

É essencial evitar que água entre em contato com o curativo tipo colmeia. Se isso acontecer, contate imediatamente o seu cirurgião ou a clínica.

3. Posso trocar o curativo se moro em outro estado ou cidade?

Se você reside em Blumenau ou na região, pode trocar o curativo no nosso centro de apoio. Se mora fora do estado de SC, seu cirurgião fornecerá instrucões sobre como proceder.

4. Com que frequência devo enviar fotos durante a recuperação?

Você deve enviar uma foto a cada 7 dias no primeiro mês e depois a cada 2 meses até completar 6 meses.

5. Quando posso começar a dirigir?

Você pode começar a dirigir 24 horas após a cirurgia (Ressecção de tecido MENOR que 300 gramas) ou após 7 dias (Ressecção de tecido MAIOR que 300 gramas) porém sempre confirme com seu cirurgião.

6. Depois de quanto tempo posso ir a academia?

Após 21 dias (Ressecção de tecido MENOR que 300 gramas) ou 30 dias (Ressecção de tecido MAIOR que 300 gramas).

7. Com que frequência devo realizar o exercício de elevação de braços? (Ressecção de tecido MENOR que 300 gramas)

No dia da cirurgia, faça 5 elevações seguidas a cada hora, até dormir. Após isso, siga as orientações do seu médico.

8. Por que o curativo está escuro?

Pode ocorrer sangramento nas primeiras 48 horas, o que é normal, desde que o sangue não ultrapasse o curativo.

9. Quando posso dormir de lado?

Após 15 dias da cirurgia, se sentir confortável.

10. Quando posso retomar o uso de vitaminas/suplementos?

Após 15 dias do procedimento.

11. Por que minha cicatriz coça?

É comum sentir coceira na cicatriz durante o primeiro mês, pois faz parte do processo de cicatrização.

10. Por que tenho a sensação de peso no tórax?

Nos primeiros dias após a cirurgia, é comum sentir uma sensação de peso, especialmente ao levantar, devido ao alongamento dos músculos peitorais.

11. Quando posso ficar sem sutiã? E com quanto tempo posso usar sutiã com bojo e aro?

Pode ficar sem sutião ocasionalmente, após 30 dias do procedimento cirúrgico. Sutiã com bojo após 30 dias e com aro após 3 meses.



PROTOCOLO

Mastogrip

Dr. Thiago Cavalcanti



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