



LAPIDAE[®]
CIRURGIA PLÁSTICA

PROTOCOLO
R24R

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:

- 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 21 dias antes e 21 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 para lhe auxiliar no primeiro banho e primeiros exercícios 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

**Ibuprofeno 400mg**

Tome 2 comprimidos via oral ao acordar, durante o almoço e antes de dormir (até às 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:

- 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.

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 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.
- Pacientes com menos de 25 anos, seguir o uso por mais de 3 meses, por possuírem maior risco de surgimento de estrias. Opções: Saniskin, Epidrat ou Lipikar AOX 60.



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.



ATÉ 21 DIAS APÓS:

- Curativo de Hidrocoloide permanece no local. Não deve ser retirado antes dos 21 dias. Este curativo mantém a incisão com condições propícias a cicatrização, além de proteger de traumas e contaminação.
- Ele pode ficar com aparência escura ou com gel branco, e isso é esperado. Normalmente, toda cicatriz forma uma casca por fora, o hidrocoloide

evita a formação de casca, absorvendo o sangue e oferecendo uma cicatriz de melhor aspecto.

- A hidratação deve ser realizada utilizando o creme disponível no Recovery Kit. Quando o mesmo acabar, usar Saniskin, Epidrat ou Lipikar AOX 60. Hidratar longe das incisões.

Loção Hidratante para prevenção de estrias.



APÓS 21 DIAS:

- Agora é o momento de retirar o curativo, que pode ser feito no consultório ou em casa, conforme orientação da equipe médica.

- 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.

- Lave a ferida com água e sabão, seque com secador frio e aplique a fita de micropore (marca 3M, cor nude). 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.

- 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.



Micropore da marca 3M Nexcare na cor bege.

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 justifiquem 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.



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.



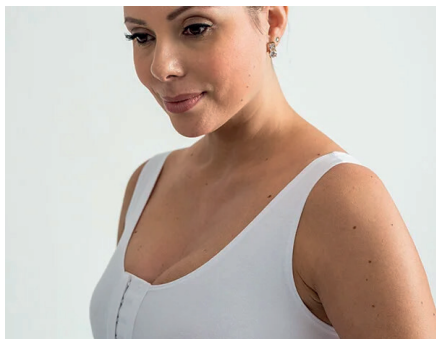
ORIENTAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS PARA USO DO SUTIÃ:

- Recomenda-se o uso do sutiã Madah Modeladores, que mantém 2 cm de distância da cicatriz, evitando pressão sobre ela. Neste tipo de cirurgia o sutiã cirúrgico não deve estar apertado. Aqui, ele serve como meio para proporcionar segurança.

- Vale observar também que é comum **nas primeiras semanas, a mama apresentar uma forma um pouco atípica (especialmente se já**

existia flacidez). Alguns médicos referem-se a isso como “Franken-Boobs”. O formato da mama começa a melhorar após 3 semanas, estabilizando-se aproximadamente aos 3 meses.

- O uso de tops de ginástica e sutiãs sem aro é permitido após 15 dias, enquanto sutiãs com aro são liberados somente após 3 meses.



RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADES:

- Permitido levantar os braços acima do ombro logo após a cirurgia. Lembre-se de realizar os exercícios orientados pela fisioterapeuta.
- Permitido segurar crianças de até 15Kg. Pesos superiores a 15 kg aguardar 7 dias.
- Corridas, bicicletas e atividades aeróbicas que elevam a frequência cardíaca acima de 100bpm (batimentos por minuto) após 2 semanas.
- Musculação e exercícios com pesos, após 21 dias.
- Crossfit e esportes com contato após 6 semanas.
- **Após 24h é permitido:** dirigir (carro), caminhadas longas e retornar ao trabalho, desde que sua ocupação não envolva esforço físico excessivo.



RECUPERAÇÃO 24H

- A paciente acorda ainda na sala de recuperação, já com sutiã e curativo. A partir de então, ela ficará no Hospital apenas o período necessário para poder se recuperar da anestesia, realizar um lanche, tomar banho e trocar de roupa.
- Caso seja de vontade da paciente, a mesma poderá descansar, desde que respeite as prerrogativas e determinações do seu médico e da fisioterapeuta. A alta ocorre após 3 horas do procedimento, aproximadamente.

- Ainda no hospital, um membro da equipe de enfermagem presta a orientação com relação aos exercícios pós-operatórios e respectivos alongamentos.

- É normal sentir-se cansada e levemente dolorida nos 2 ou 3 primeiros dias, além da sensação de que os implantes não fazem parte do seu corpo. Para que os mesmos se adaptem e comecem a ter um aspecto mais natural, são necessários de 15 a 21 dias, no mínimo.

Quando chegar em casa:

- Procure controlar o horário dos medicamentos com o despertador, para que não tenha perda do efeito. Permaneça tomando suas medicações conforme prescrição, ainda que se sinta bem.

- Realize as elevações dos braços. Faça 5x seguidas e repita a cada hora.

- Saia de casa: é importante e faz parte de sua recuperação rápida a movimentação, nem que seja para um breve passeio ou jantar (leve) após a cirurgia.

- Após o jantar, tente ficar acordada até as 22 horas e tome mais 800mg

de Ibuprofeno antes de dormir (conforme receita).

Na manhã seguinte:

- O momento mais incômodo é o da manhã seguinte, pois ficamos 8 horas sem fazer os exercícios e, com isso, o músculo se encontra retraído. Portanto, precisamos relaxá-lo e alongá-lo o quanto antes.

- Neste caso, trinta minutos antes de se levantar, tome mais uma dose de Ibuprofeno junto com o seu café da manhã. Em seguida, tome uma ducha de 20 minutos para ajudar a relaxar. É importante que a água caia sobre as mamas. Após o banho, o curativo deve ser seco com a toalha ou secador. Não retirar o curativo em hipótese alguma - ele será retirado pelo médico somente em consultório.

- Arrume os cabelos, saia de casa, faça compras, vá ao cinema. Espere que as suas energias se esgotem até o meio dia para que você consiga tirar um cochilo de 2 horas após o almoço. Faça atividades leves pela casa.

- Continue com os exercícios de elevação dos braços, durante 5 dias, conforme instruído pelo seu médico e sua equipe. Porém, nunca o faça em excesso (mais de 5x por hora).



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. 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?

O uso de top de academia e sutiã sem aro é liberado após 15 dias.

PROTOCOLO

R24R

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