



## NÚCLEO AVANÇADO EM CIRURGIA PLÁSTICA

# Cirurgia plástica: tomando a decisão

- **Compreenda suas motivações e expectativas**
- **Os principais fatores que motivam o paciente a procurar uma cirurgia estética**
- **10 maneiras de obter bons resultados**
- **Situações que contra-indicam a cirurgia estética**

Atualmente, pessoas de idades variadas, profissões distintas e todas as classes sociais estão investindo em cirurgias plásticas. Embora a cirurgia estética não seja para todos, há várias razões para considerá-la. Muitos desejam recuperar a aparência da juventude, outros querem melhorar uma herança genética ou reparar a pele dos danos causados pela exposição ao sol e algumas mulheres esperam reverter os efeitos da gravidez ou perda de peso. Todos têm o mesmo objetivo final: parecer e se sentir melhores.

Se você está se perguntando se precisa de uma cirurgia plástica, a resposta é: ninguém precisa de uma cirurgia estética) as pessoas devem querer fazê-la. Embora seja uma decisão complexa, somente você pode decidir o que é melhor para si mesma. É claro que uma aparência melhor pode fazer você se sentir melhor e viver melhor, elevando a sua auto-estima. Na verdade, a cirurgia estética pode ser uma das maiores e mais positivas experiências na vida sobre a qual você tem controle. No entanto, ela não substitui uma vida saudável, regada à boa alimentação, dieta, prática de exercícios e boas decisões. Não é o segredo da felicidade. É apenas parte de um programa de bem-estar para maximizar o resultado de uma rotina saudável, de viver bem, de sentir-se bem.

Quando você estiver diante de uma decisão dessa importância, um período de introspecção para explorar seus interesses e entender suas motivações é fundamental. A aparência física, herdada ou adquirida, afeta a sua auto-imagem e a interação com os outros. Para obter os mais gratificantes resultados da cirurgia estética, a primeira coisa que você deve fazer é observar-se no espelho e determinar o que te incomoda. Defina bem o que deve ser corrigido antes de discutir com a família, amigos ou mesmo com o cirurgião plástico. E nunca considere um procedimento exclusivamente para agradar o outro, nem se deixe dissuadir do seu objetivo, a menos que seu cirurgião afirme que é inadequado ou arriscado para o seu caso. Afinal de contas, quem convive com o problema é você.



Se os seus interesses são verdadeiros e as suas motivações são emocionalmente idôneas, você deve dar para si mesmo a chance de mudar algum aspecto da sua aparência física. Mas, se você encara a cirurgia estética como uma chance de mudar a sua vida e resolver problemas sociais, conjugais ou psicológicos, a sua primeira visita deve ser com um psiquiatra e não com um cirurgião plástico. A cirurgia estética pode realmente mudar a sua aparência física, elevar a sua auto-estima, e isso naturalmente vai fazê-lo sentir melhor consigo mesmo e com os outros, mas por si só, ela não solucionará todos os seus problemas.

## OS PRINCIPAIS FATORES QUE MOTIVAM O PACIENTE A PROCURAR UMA CIRURGIA ESTÉTICA

- Características físicas determinadas pela genética, como determinado tipo de nariz, tamanho das mamas e formato das orelhas;
- Alterações faciais e corporais causadas pelo envelhecimento;
- Alterações causadas pela exposição exagerada ao sol;
- Cicatrizes adquiridas no passado ou lesões após um traumatismo;
- Por uma questão profissional, quando o trabalho exige contato com o público e a aparência é muito importante) para modelos, por exemplo;
- Relacionamento amoroso com uma pessoa mais jovem;
- Conflito entre como a pessoa se sente e como se vê no espelho;
- Para envelhecer de forma mais confortável, sem sofrimento;
- Para evitar que a auto-estima seja minimizada por outras crianças, como pode ocorrer com crianças portadoras de orelhas em abano;
- Reconstruir o corpo após a gravidez e após perda de peso significativa;
- Querendo se livrar do excesso de gordura e pele que não respondem a projeto de exercícios e dieta;
- Alterações corporais que minam o 'sex appeal', restando a auto imagem e a sexualidade.

Embora a cirurgia estética tenha feito milhares de pessoas felizes, existe um limite para o que é possível se obter, sempre. Os pacientes que ficam mais felizes são os que aceitam aquilo que é possível. A principal causa de desapontamentos com o resultado é quando o procedimento não atende às expectativas do paciente) e isso em geral acontece devido às expectativas irreais. Há coisas que não são possíveis de serem feitas, pois os tecidos e as técnicas impõem limites. O melhor caminho para se proteger de expectativas irreais é conversar cuidadosamente com o seu cirurgião plástico. A comunicação clara com o médico é essencial para o sucesso, por isso é vital que você escolha um profissional com o qual se sinta confortável. Faça todas as perguntas e ouça tudo o que ele disser com a maior atenção. Quanto mais concreta e específica for a sua expectativa e educação sobre o procedimento, mais provável será sua satisfação com o resultado final.

Para ficar feliz com o resultado é preciso também entender que existe um tempo de recuperação, acompanhado de algum quadro de dor e cicatriz no pós-operatório, para o corpo se ajustar ao que foi feito. Há áreas que incham mais, outras menos, mas o resultado nunca é imediato. Não alimentar ilusões é crucial para evitar frustrações. Saber, por exemplo, que todos têm algum grau de assimetria, por isso há diferenças entre um lado e outro que vão persistir depois da cirurgia.

Além de custos financeiros, a cirurgia estética impõe desconforto, tempo longe do trabalho, risco médico e a possibilidade de desapontamento, real ou imaginário. Preparar-se para tudo isso fica bem mais fácil quando se está bem seguro do que se quer, quando é possível contar com a ajuda de um cirurgião plástico competente e atencioso e com o apoio da família.

## **10 MANEIRAS DE OBTER BONS RESULTADOS**

- 01.** Escolher uma equipe médica e hospital de alto nível;
- 02.** Ter motivações e expectativas realistas;
- 03.** Estar em boa forma física e psicológica no momento da cirurgia;
- 04.** Entender os riscos;
- 05.** Dar tempo a si mesmo para tomar a decisão. Não decidir por impulso;
- 06.** Estar extremamente bem informada sobre o procedimento desejado;
- 07.** Seguir as orientações da equipe médica rigorosamente;
- 08.** Contar com a ajuda da família ou profissional durante a recuperação;
- 09.** Evitar pressão financeira;
- 10.** Melhorar seu estilo de vida: comer melhor, fazer exercícios.

## **SITUAÇÕES QUE CONTRA-INDICAM A CIRURGIA ESTÉTICA**

- Expectativas não realistas, quando o paciente acreditar que a cirurgia trará resultados milagrosos e/ou a perfeição. É importante perceber que o objetivo da cirurgia plástica é melhorar a aparência de uma determinada região do corpo, sendo que não é possível obter a perfeição. Isto é especialmente verdadeiro no caso de consertos de cirurgias prévias mal sucedidas.
- Achar que você tem problema em uma região e ninguém concordar com isso. Ter uma percepção de uma anormalidade que outras pessoas não veem. Isso pode indicar dismorfismo corpóreo, que aparece em 5% dos pacientes que procuram a cirurgia plástica. Em casos de rinoplastia, esta porcentagem pode chegar a 20%.
- Depressão e/ou problemas psicológicos. A cirurgia plástica não resolve estes problemas, apenas gera um bem-estar que pode durar alguns meses. Após este período, os sintomas costumam voltar. É indicado curar a depressão antes de submeter-se à cirurgia.
- Resolver uma crise de relacionamento. A cirurgia plástica não resolve problemas interpessoais e deve ser feita no momento em que a vida emocional do paciente estiver estável.
- Fazer cirurgia devido à pressão externa. A regra mais básica é fazer cirurgia estética para você e não para agradar o namorado, a mãe ou quem quer que seja.
- Alto risco cirúrgico, quando o paciente possuir alguma doença que torne a anestesia e a cirurgia muito arriscados.