



## NÚCLEO AVANÇADO EM CIRURGIA PLÁSTICA

# Antes e depois da cirurgia cuidados importantes

Ser submetido a um procedimento cirúrgico não é uma experiência normal para a maioria de nós. Consequentemente, esta etapa do tratamento é invariavelmente acompanhada de algum grau de ansiedade. Conhecer todas as etapas do tratamento pode constituir um caminho para proporcionar mais conforto e tranquilidade. O principal, no entanto, é seguir criteriosamente as orientações do médico para um bom resultado.

Afinal, a satisfação com os resultados de uma cirurgia plástica não depende apenas do seu planejamento. Alguns cuidados antes e depois da cirurgia podem prevenir possíveis complicações e promover um resultado estético mais satisfatório. A colaboração plena do paciente, seguindo as instruções dadas pelo cirurgião, e a ação dos profissionais da saúde têm grande importância no resultado da cirurgia.

### COMEÇANDO AGORA

- Além da consulta médica, a realização de exames de sangue, eletrocardiograma e alguns exames de imagem fazem parte da avaliação pré-operatória de rotina. Estes exames visam demonstrar se o paciente apresenta alguma contra-indicação à anestesia e ao procedimento cirúrgico. Dependendo do caso, exames mais complexos podem ser necessários, por isso uma avaliação clínica antes da cirurgia é recomendável. Afinal, a segurança deve ser uma prioridade absoluta em qualquer cirurgia plástica.
- Informe o seu médico sobre qualquer doença crônica ou medicamento de uso habitual, pois alguns medicamentos podem aumentar o risco de sangramento durante ou após a cirurgia. Portanto, lembre-se de consultar a bula! Não utilize Aspirina (ácido acetil-salicílico) ou qualquer derivado, arnica, ginko biloba, medicamentos homeopáticos contendo ervas durante 2 semanas antes e depois da cirurgia. Medicamentos como Acetaminophen (Tylenol) e Dipirona (Novalgina) são substitutos apropriados.
- Alimente-se de forma saudável, visando oferecer os nutrientes adequados para a sua recuperação após a cirurgia. As dietas radicais, que podem depletar as reservas nutricionais, são prejudiciais à saúde, podem influenciar o processo de cicatrização e são proibidas antes de qualquer procedimento cirúrgico.



- Quando marcar a sua cirurgia, certifique-se que a clínica ou hospital onde o procedimento será realizado contém a infra-estrutura exigida pela legislação. Na improvável eventualidade de ocorrerem complicações, a existência de médicos capacitados e infra-estrutura adequada são fundamentais para a manutenção de sua saúde.
- Estude as orientações específicas da sua cirurgia, que servirão como guia durante o tratamento pós-operatório. A boa educação do paciente em relação às nuances do tratamento, tanto antes quanto depois da cirurgia, ajuda a diminuir a ansiedade e torna a recuperação mais tranquila e confortável. Não esqueça de confirmar o horário da sua internação e da cirurgia, solicitando ao seu médico instruções sobre a internação e os documentos necessários. Se houver qualquer dúvida, procure esclarecê-las com o seu médico antes da cirurgia.
- Procure organizar a sua agenda antecipadamente, levando em conta que a maioria das cirurgias plásticas exigirá alguns dias ou semanas de afastamento do trabalho e atividades esportivas.
- Procure organizar a ajuda de familiares ou funcionários durante os primeiros dias de recuperação em casa, já que neste período o repouso é necessário.
- Visando o seu conforto, sutiãs ou cintas devem ser adquiridos antes da cirurgia. Converse com o seu médico antes da compra para definir o tamanho adequado e o local de compra. O mesmo vale para as placas de silicone que serão necessárias para o tratamento das cicatrizes após determinados tipos de cirurgia.
- Não fume por pelo menos um mês antes da cirurgia, para evitar alterações na circulação da pele que possa prejudicar a cicatrização.
- Não utilize bebidas alcoólicas por 7 dias antes da cirurgia.
- Alguns médicos sugerem que o paciente lave as regiões a serem operadas utilizando CLO-RHEXIDINA, duas vezes ao dia, nos 3 dias antes da cirurgia. Deixe o produto agindo por pelo menos 5 minutos. Remova com um pano molhado em Álcool ou com água corrente. Isso visa diminuir o número de bactérias na pele, reduzindo assim as chances de infecção após a cirurgia.

### **O DIA ANTES DA CIRURGIA**

- Não coma ou beba nada após a meia-noite.
- Organize a sua mala, que deve conter os exames pré-operatórios, documentos necessários, objetos pessoais e uma troca de roupa. Prefira roupas confortáveis e leves, dando preferência àquelas com botões e que sejam fáceis de vestir.
- Organize transporte para o hospital antecipadamente, visando evitar atrasos e ansiedade de última hora.

## O DIA DA CIRURGIA

- Ao acordar, não coma ou beba nada! A anestesia deve ser realizada com o paciente de estômago vazio, visando evitar complicações respiratórias.
- Se você utiliza algum medicamento habitual (informe o seu médico sobre isso), estes podem ser tomados com um pequeno gole de água assim que você acordar. Qualquer outro medicamento deve ser interrompido a partir da meia-noite do dia antes da cirurgia.
- A higiene oral pode ser realizada normalmente, tomando cuidado para não engolir água.
- Não utilize hidratante, cremes, loções ou qualquer tipo de maquiagem.
- Não utilize grampos, perucas, ou objetos valiosos.
- Procure chegar no hospital com antecedência, pois existem documentos a serem preenchidos antes da internação. É aconselhável a presença de um familiar ou amigo.
- Finalmente, procure relaxar!

## NO HOSPITAL

Alguns minutos antes da cirurgia, você receberá uma roupa especial e um medicamento pré-anestésico visando induzir o sono, a amnésia e diminuir a ansiedade. Após alguns minutos, você será encaminhado ao centro cirúrgico, onde encontrará o anestesista e os demais membros da equipe (enfermeiras e cirurgiões). Quando entrar na sala de cirurgia, a equipe fará tudo para garantir o seu conforto e o anestesista iniciará os procedimentos de anestesia e monitorização, visando a sua segurança durante a cirurgia.

## A SALA DE RECUPERAÇÃO

Após o término da cirurgia e a realização dos curativos, você será encaminhado à sala de recuperação. Nesta unidade, que deve possuir infra-estrutura completa, você permanecerá sob monitorização e será constantemente examinado por uma equipe de especialistas, visando garantir uma recuperação suave da anestesia. Fatores como hidratação, controle da dor, temperatura corpórea e função respiratória devem ser rigorosamente avaliados. A maioria dos pacientes tem condições de alta da sala de recuperação após 30 a 60 minutos. No quarto, sua recuperação será supervisionada pela equipe de enfermagem e pela equipe médica, através de visitas frequentes e regulares.

## ALTA HOSPITALAR

O tempo de internação, que normalmente varia de 12 horas a 2 dias, depende do tipo de cirurgia realizada, da ocorrência de complicações e da resposta individual de cada paciente ao procedimento. A permanência no hospital por mais tempo pode ser necessária, embora isto seja pouco frequente. Independente disso, a alta hospitalar deve ocorrer somente quando o paciente apresentar plenas condições de saúde. Portanto, não tenha pressa!

Ao receber alta, não esqueça de organizar a presença de um adulto responsável para dirigir e acompanhá-lo. Marque a data de retorno ao consultório, onde o cirurgião supervisionará o seu processo de recuperação. Em caso de dúvida, ligue imediatamente para a equipe médica.

## **PÓS-OPERATÓRIO**

Pela atual necessidade de pronto restabelecimento dos pacientes e controle do resultado operatório, os cirurgiões buscam uma atuação multidisciplinar de profissionais também no pós-operatório. A esteticista de nível superior e a fisioterapeuta dermato-funcional atuam na recuperação das funções do corpo humano, na prevenção de possíveis intercorrências e amenizando efeitos da cirurgia, como edema, hematomas, seroma, cicatrização, dor e desconforto.

A recuperação de uma cirurgia depende basicamente do tipo de operação e da reação do organismo, que varia entre as pessoas. Cada paciente tem necessidades, expectativas individuais e uma recuperação fisiológica padrão. Estes podem ser influenciados pela genética, rotina, período de vida cronológico e emocional, entre outros fatores variáveis.

O principal do tratamento pós-operatório é a busca do controle do edema (inchaço) e manchas roxas que aparecem inevitavelmente após as cirurgias. O planejamento do tratamento no pós-operatório é amplamente variável e depende das características apresentadas na avaliação do tipo de cirurgia realizada, região corporal operada, técnica utilizada, tempo de pós-operatório, para, então, identificar de que maneira se pode melhorar o curso dos acontecimentos.

## **TRATAMENTOS, TERAPIAS COMBINADAS COM APARELHOS**

Um protocolo de tratamento pós-operatório adequado é de extrema importância para a recuperação do paciente. O uso combinado de terapias como drenagem linfática, ultra-som, endermologia, microcorrentes, termoterapia, vácuoterapia e outros adequados a cada caso fazem com que o corpo reaja melhor, facilita a modelagem facial e corporal, melhora a cicatrização e acelera a recuperação.

A interação do cirurgião plástico e do terapeuta no atendimento ao paciente ocasionará um melhor controle sobre as reações pós-operatórias.

## **ASPECTOS EMOCIONAIS APÓS A CIRURGIA**

O apoio da família e dos amigos é fundamental durante o período de recuperação. Porém, ocasionalmente você ouvirá comentários de pessoas leigas que, apesar de não intencionais, podem levar a algum grau de instabilidade emocional. Portanto, procure confiar na capacidade e experiência do seu cirurgião - ele deve informar honestamente sobre o seu progresso e as expectativas em termos do resultado final.

Uma sensação de 'depressão' é relativamente comum durante o período inicial após a realização de uma cirurgia plástica, devido às alterações ocasionadas pelo inchaço e as equimoses. Além disso, após a cirurgia, muitos pacientes esperam uma melhora instantânea da sua aparência, mesmo que racionalmente haja um entendimento que isto não ocorrerá.

Conseqüentemente, podem surgir dúvidas em relação à decisão de ter realizado o procedimento. Relaxe, isso é normal! À medida que a cicatrização progride, estes pensamentos costumam desaparecer rapidamente. Se sentir tristeza, procure entender isso como uma fase natural do processo de recuperação - é uma fase transitória, que passa rápido.