



LAPIDAE®  
CIRURGIA PLÁSTICA

PROTOCOLO

# Mamoplastia Redutora

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!***



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 5 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.

## 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.

*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

**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:**

- 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 apenas caso o bico do seio fique sensível, o que não é tão comum na Mamo-

plastia Redutora. Caso não ocorra, guardar para usar no lábio se preferir.

**Hidratante:**

- Utilizar 1x ao dia após o banho nas áreas não cobertas pelo curativo. Pacientes que realizam Mamoplastia Redutora e já tiveram gestação ou possuem estrias dificilmente aparecem mais estrias.
- Na Mamoplastia Redutora, 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 - 7 A 10 DIAS:

- 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.



## 2º RETORNO - 12 A 16 DIAS:

- 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.



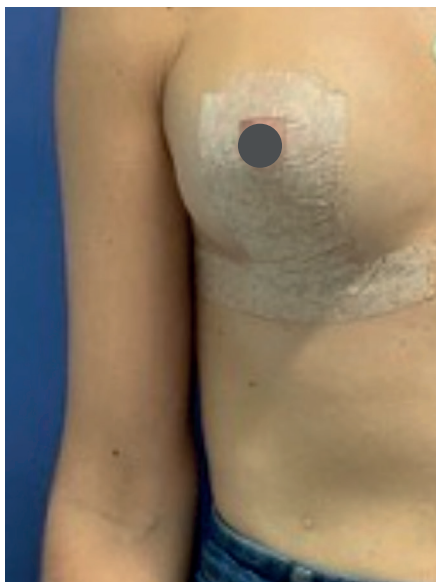
Baume Cicaplast auxilia na cicatrização.

Micropore da marca 3M Nexcare na cor bege.



### 3º RETORNO - 23 DIAS:

- 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 areolas**, 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:

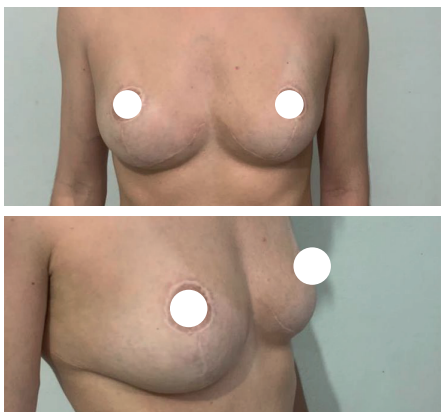
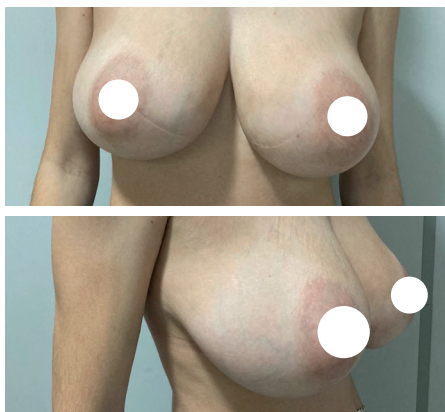
- A cicatriz, imediatamente após a cirurgia, apresenta-se como uma linha fina, resultado do trabalho do cirurgião. Contudo, é normal e esperado que a cicatriz engrosse e mude de cor, podendo adquirir uma tonalidade rosa ou vermelha.

- 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 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:

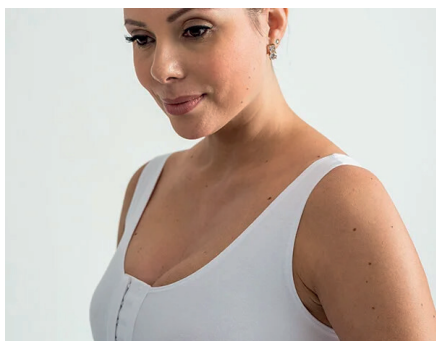
Cicatriz vermelha, que coça ou parece estar crescendo. Nesse caso, aplique a pomada Topison uma vez ao dia, durante três semanas e comunique a equipe.

### 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.

- É permitido o uso de tops de ginástica e sutiãs sem aro após 15 dias. Sutiãs com aro são liberados somente após 3 meses.





### RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADES:

- Evite dirigir e não levante pesos superiores a 15 kg durante 7 dias.
- A elevação dos braços deve ser limitada à altura dos ombros durante as atividades diárias.
- Realize exercícios que visem a mobilização muscular para diminuir a dor pós-operatória.
- Atividades físicas como corrida, ciclismo e exercícios de academia para braços e pernas são permitidas após 30 dias.
- Exercícios que envolvem contato físico ou combate e Crossfit são recomendados somente após 45 dias.



### OBSERVAÇÕES GERAIS

- No pós-operatório de Mamoplastia Redutora, poderá ser necessário o uso de compressa cirúrgica na lateral das mamas.
- Conforme orientação médica, poderá ser indicado tratamento com câmara hiperbárica, ajudando a acelerar o processo de cicatrização.
- Caso necessário, poderá ser indicado exercícios de "pump" para os mamilos, conforme orientação da equipe.
- A paciente deverá enviar fotos no seu grupo de Whatsapp a cada 7 dias no primeiro mês e a cada 2 meses até completar 6 meses.



## 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?

Após 30 dias, mesmo com o curativo. Praia 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?

Importante: não pode entrar água no curativo colmeia. Caso aconteça, entre em contato com o seu cirurgião ou equipe de modo urgente.

## 3. Se eu moro em outro estado/cidade/país, posso trocar o curativo?

Pode realizar a troca 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 troca.

## 4. Depois de quanto tempo posso dirigir?

A liberação pode ocorrer após 7 dias, porém sempre confirme com seu cirurgião.

## 5. Depois de quanto tempo posso ir a academia?

Após 45 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?

Após 15 dias da cirurgia, se 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, ocasionalmente.

PROTOCOLO

# Mamoplastia Redutora

Dr. Thiago Cavalcanti



LAPIDAE®  
CIRURGIA PLÁSTICA

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