

## Orientações para abdominoplastia



### Antes da cirurgia

- Jejum de 8 horas para alimentos (inclui leite, sucos, balas, chichlés). Água pura em pequenos volumes (50 ml) que pode ser tomada até 4 horas antes do procedimento;
- Chegar no hospital 45 a 60 minutos antes do horário marcado (com acompanhante). Levar os exames realizados;
- Ideal retirar brincos e piercings; ideal ter unhas sem pintar ou com cores claras.



### No hospital

- Durante o período hospitalar você utilizará apenas as roupas do hospital;
- As roupas que estiver vestindo ao entrar no hospital ficarão em armários ou o com o seu familiar e serão as mesmas utilizadas quando sair. Por isso, use roupas largas e de fácil colocação (com botões ou fecho para que não seja necessária a elevação dos braços);
- Se o familiar aguardar o término do procedimento, poderá ver o paciente (desde que esteja com recuperação anestésica adequada). Se o familiar optar por aguardar em casa, pode ser feito contato telefônico para informações;
- Durante o período de permanência na sala de recuperação, normalmente não são permitidas visitas (tempo aproximado médio de 4 horas, podendo variar de acordo com a necessidade e rotina de cada hospital). Quando o paciente for para o quarto, poderá ser acompanhado por um familiar.



### Em casa

- Pacientes submetidos à abdominoplastia devem ficar em posição semi-sentada quando estiverem no leito. Poltronas também são adequadas. Evitar ficar totalmente reto quando deitar;
- Quando em pé, manter-se numa posição curvada, principalmente na primeira semana. Ver figuras no verso;
- Somente sair do leito com auxílio (da enfermagem no hospital) e do familiar em casa;
- Evitar esforços, especialmente nos primeiros 15 dias;
- Ingerir líquidos em abundância;
- A dieta é livre, porém leve. Estimular ingestão de fibras para o funcionamento do intestino;
- Utilizar os analgésicos conforme prescritos;
- Os curativos e malhas ficarão fechados, sem molhar até a primeira revisão na clínica a ser marcada com a secretária (em aproximadamente 2 a 3 dias);
- Evitar ficar muito tempo na cama. Adequado é alternar períodos de cama, poltrona, cadeira, fazer pequenas caminhadas dentro ou até a frente da casa (com auxílio);
- A malha tem abertura para as necessidades básicas, permitindo utilização do banheiro;
- Evite realizar viagens;
- Alterações ou intercorrências: enviar mensagem via aplicativo Whatsapp (51-98411.2598). Em caso de não haver resposta breve à mensagem de texto, efetuar ligação. Na dúvida, procurar hospital mais próximo e fornecer o número acima para contato com o médico.



### Drenagens linfáticas pós-operatórias

- Iniciar em aproximadamente 3 a 5 dias de pós-operatório; realizar diariamente na primeira semana. Após, a cada 2 dias. Manter por aproximadamente 30 dias. Usar malha modeladora por 30 dias como tempo mínimo (ver modelo de malha no verso desta folha).



### Exercícios físicos:

- Há variabilidade na recuperação e tolerância aos exercícios. Porém, de uma forma geral:
- Caminhadas leves podem ser iniciadas em aproximadamente 20 dias;
- Aumentar progressivamente, de acordo com a tolerância;
- Exercícios que forcem o abdômen (exemplo: abdominal, agachamento), devem ser evitados por 3 a 4 meses;
- Sol: deve ser evitado idealmente por no mínimo 6 meses;
- Dirigir: após 15 dias, se recuperação adequada, conforme liberação médica;
- Subir escadas: evitar sempre que possível, principalmente nos primeiros 7 a 10 dias.

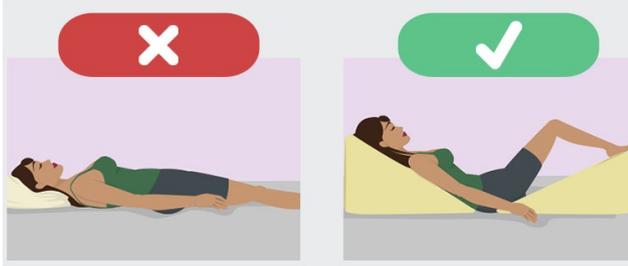
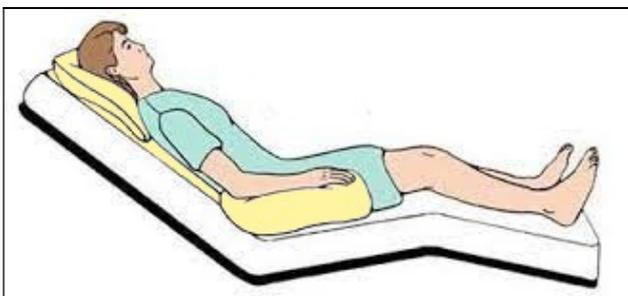
Modelo de malha modeladora



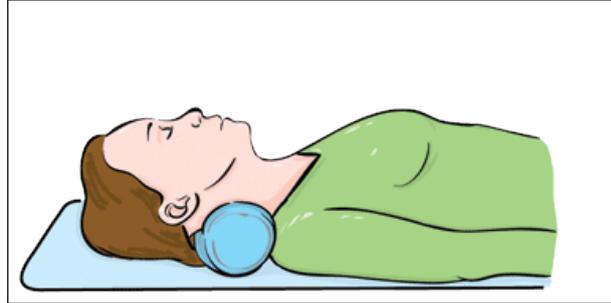
Posição em pé (Curvada).



Posição na cama: semi-sentada.



Adequado posicionamento da cabeça:



Evitar flexão excessiva da cabeça por muito tempo

