



Pós- Operatório

o que ninguém te conta
(e precisava contar)

"Cuide da sua cicatriz como ela merece."

Por que este guia existe

Você pesquisou tudo sobre a cirurgia. Comparou médicos, viu fotos de antes e depois, leu depoimentos. Mas quando chegou em casa depois do procedimento, percebeu que ninguém te preparou para esse momento.

A dor que aparece em lugares inesperados. O inchaço que parece pior do que antes. A ansiedade de olhar para o espelho e não reconhecer o resultado que esperava.

Este guia existe porque a recuperação também faz parte do resultado.
E quem não sabe o que esperar, sofre mais do que precisa.



Aqui você vai encontrar o que acontece de verdade no pós-operatório — sem suavizar, sem alarmar. Só a verdade, para que você cuide bem de si mesma e chegue ao resultado que planejou.

Como usar este guia

- Consulte as seções conforme os dias avançam. Não precisa ler tudo de uma vez.
- Guarde as caixas de alerta — são seu guia rápido para saber quando ligar ao médico.
- Os produtos indicados foram selecionados com critério clínico. Não substitua sem orientação.
- Em caso de dúvida, ligue para a clínica. Este guia é um suporte — não substitui o acompanhamento médico.

Este material foi desenvolvido pela MS SkinHealthcare, empresa especializada em curadoria de protocolos de cicatrização. As orientações são educativas e complementam — nunca substituem — o acompanhamento do seu cirurgião.

O que ninguém te avisa antes da sala de cirurgia

As expectativas que o consultório não cobre — e que fazem toda a diferença na sua recuperação.

1 O resultado real demora meses, não dias

O que você vê nas primeiras semanas é o inchaço, a inflamação, o corpo reorganizando tecidos. Quem entra em desespero nessa fase, se decepciona sem motivo.

2 A ansiedade é maior do que a dor física

A maioria relata que o desconforto físico é administrável. O que pesa é a espera, a incerteza e a sensação de perda de controle.
se decepciona sem motivo.

3 Você vai precisar de ajuda — de verdade

Não é frescura. É fisiologia. Nas primeiras semanas, depender de alguém para tarefas simples é parte do processo.

4 Cada cirurgia tem seu próprio tempo

Comparar sua evolução com outra paciente — especialmente nas redes sociais — é armadilha certa.

5 O cuidado com a cicatriz começa cedo

O protocolo correto, iniciado no momento certo, faz diferença enorme no resultado final.

A cirurgia é o começo, não o fim.

O pós-operatório é onde o resultado se constrói — ou se perde.



A pele está em modo de proteção total

Esses primeiros dias são os mais intensos — e os mais importantes para definir a qualidade da sua cicatrização.

O que é normal (e vai passar)

Esses primeiros dias são os mais intensos da recuperação. É normal — e esperado — sentir:

- Inchaço intenso (pico entre D2 e D4)
- Equimoses: roxo → verde → amarelo
- Drenagem serosa nas primeiras 72h

- Sensação de tensão e pele "esticada"
- Formigamento e adormecimento local
- Alterações no sono — temporário

Pense assim: sua cicatriz é como uma obra em construção. O canteiro parece bagunçado — mas por dentro, tudo está sendo erguido com cuidado.

⚠ Procure seu médico imediatamente se:

- Febre acima de 38°C
- Vermelhidão que se alastra a partir da incisão
- Dor intensa e súbita, diferente do desconforto habitual
- Sangramento ativo que não para com pressão
- Secreção com odor forte ou aspecto purulento
- Dificuldade de respirar ou dor no peito → **SAMU 192**

✅ Você está indo bem se:

- O inchaço é difuso (espalhado, não concentrado num ponto)
- Os curativos ficam úmidos mas não encharcados de sangue
- A dor responde ao analgésico prescrito
- Você consegue se alimentar e hidratar normalmente

A limpeza certa nessa fase muda o resultado

Na Semana 1, a incisão ainda está se fechando. A limpeza incorreta — ou o produto errado — pode contaminar a área e comprometer toda a recuperação

Nunca use álcool, água oxigenada, Povidine (iodo marrom) ou sabonete comum diretamente na incisão cirúrgica. Esses produtos prejudicam a cicatrização — mesmo que pareçam "limpar".



[Aquasept Foam 150ml](#)

Limpeza

O que é: Espuma antisséptica suave, sem enxágue.

Como usar: Aplique com movimentos suaves na região indicada pelo médico. Retire com gaze estéril — sem esfregar. 2 a 3 vezes ao dia.



[Aquasept Plus Spray 100ml](#)

Antissepia

O que é: Antisséptico em spray para limpeza sem contato direto.

Como usar: Borrife de 10 a 15cm de distância. Ideal para áreas de difícil acesso ou quando o toque causa desconforto. Não esfregue — deixe secar.

Protocolo simples feito direito todos os dias bate protocolo complexo feito pela metade.
Regularidade + técnica correta = melhor resultado.

A fase de transição



O inchaço começa a ceder. A cicatriz aparece. O meio do caminho é o mais traiçoeiro — saiba o que esperar.

A cicatriz começa a aparecer

Semanas 2 a 4 são onde a maioria das pacientes relaxa — ou entra em pânico. Os dois, sem motivo real.

- Inchaço cede em ondas — não é linear
- Cicatriz vermelha e levemente elevada — ainda imatura

- Sensação de "puxado" é esperada
- Coceira leve = sinal de cicatrização

A coceira é boa sinal! Indica que os nervos estão se regenerando e o tecido novo está sendo formado. Resista ao impulso de coçar — use pressão suave com a palma da mão.

🚫 O que ainda não fazer:

- ✗ Exposição solar na cicatriz
- ✗ Exercícios de impacto ou que envolvam a região operada
- ✗ Massagem não autorizada pelo médico
- ✗ Trocar curativos sem orientação

Kangli Film (Rolo)

Proteção

O que é: Curativo transparente e impermeável.

Como usar: Aplique sobre a incisão limpa e seca. Protege durante o banho e permite ver a cicatriz sem precisar remover.

Silicare

Troca suave

O que é: É um curativo absorvente de silicone com borda, que proporciona a retirada dele sem agredir a pele.

Como usar: Conforme orientação médica. Reduz o desconforto na troca.

O importante é não deixar o curativo úmido!

A janela de oportunidade que muita gente perde

A cicatriz começa a se formar antes de você vê-la. E o momento certo de iniciar o tratamento é justamente quando ainda parece "cedo demais".

A maioria dos cirurgiões libera o silicone tópico a partir do fechamento completo da incisão — geralmente entre a 2ª e a 4ª semana. **Sempre siga a orientação do seu médico.**

✨ Stratamed iog ou zog

Padrão médico

O que é: Gel de silicone para prevenção e tratamento de cicatrizes.

Como usar: Camada fina, 2x ao dia, sobre a cicatriz limpa e seca. Deixe secar 3 a 5 minutos antes de cobrir.

Duração mínima: 2 a 3 meses de uso contínuo para resultado visível.

Pode ser usado em ferida aberta, inclusive no pós operatório imediato.

📄 Nullscar — Fitas de Silicone

Fita de Silicone

O que é: Fitas de silicone autoaderentes para tratamento da cicatriz — mesma tecnologia do gel, em formato de curativo.

Vantagem: Ficam no lugar o dia todo sem precisar reaplicar. Ótimas para incisões longas (abdominoplastia, mamoplastia, cesárea) e para quem tem dificuldade de manter a rotina de aplicação do gel 2x ao dia.

Diferenciais: São fitas de silicones únicas, pois são feitas de silicoone grau médico tanto a fita quanto o adesivo, o que proporciona um toque muito mais macio e confortável e ser hipoalergênica. São as únicas que tem 2 drug delivery (ativos de tratamento) que são a vitamina E, o óleo de rosa mosqueta e em alguns modelos o óleo de camomila, que irão cuidar da pele, garantindo a hidratação, e prevenindo a hipercrômia. Além disso, tem uma parte central que proporciona uma pressoterapia de 20mmHg de pressão, para prevenção de cicatrizes hipertróficas e travas laterais para a prevenção de cicatrizes alargadas.

Como usar: Aplique sobre a cicatriz limpa e seca conforme orientação médica. Troque conforme indicado na embalagem. Podem ser usadas no lugar do Stratamed ou em conjunto — siga a indicação do seu médico.

A janela de oportunidade que muita gente perde



Gel ou fita de silicone? Os dois funcionam pelo mesmo mecanismo — a diferença é praticidade.

A **fita** é ideal para quem tem rotina agitada ou incisão em área de movimento.

O **gel** é mais versátil para áreas irregulares como nariz e região periorbital.

Seu médico indica o melhor para o seu caso.

 Dermaid Bio

Regeneração

O que é: Creme para hidratação e regeneração da pele ao redor da cicatriz.

Como usar: Aplique 2x ao dia na pele ao redor da incisão — nunca sobre ferida aberta.

Quando o resultado começa a aparecer

A paciência que vale a pena. O esforço das primeiras semanas começa a mostrar seu retorno.

"Começar a ver" não é resultado final

- **Inchaço continua caindo** — especialmente após abdominoplastia e mamoplastia. Pode levar meses para estabilizar.
- **Cicatriz amadurece**: pode ficar temporariamente mais vermelha antes de clarear e amolecer.
- **Sensibilidade retorna** em áreas que estavam adormecidas. Formigamento ocasional é normal.
- **A silhueta começa a assentar** — o resultado emocional também chega.

 **Proteção solar obrigatória na cicatriz: FPS 50+, reaplicação a cada 2h.**

Sol na cicatriz imatura = manchas definitivas ou escurecimento permanente.
Válido mesmo em dias nublados.

Você está evoluindo bem se:

- ✓ Inchaço reduz progressivamente
- ✓ Cicatriz muda de cor — do roxo para rosado, depois bege
- ✓ Dor diminui semana a semana
- ✓ Mobilidade aumenta gradualmente
- ✓ Seu médico está satisfeito nas consultas de retorno

Os erros mais comuns — e como evitá-los

- 1 Pular dias de curativo ou protocolo**
Um dia sem cuidado conta. Regularidade é o protocolo.
- 2 Comparar evolução com outras pacientes nas redes sociais**
Instagram mostra o melhor momento, não o processo.
- 3 Interromper o silicone cedo demais**
Mínimo 60 a 90 dias de uso contínuo para resultado visível.
- 4 Automedicar a cicatriz**
Óleo de amêndoas, babosa, vitamina E pura, mel — sem evidência clínica.
Só use o que o médico indicou.
- 5 Exposição solar sem FPS 50+**
Manchas definitivas na cicatriz imatura. Reaplicar a cada 2h, todos os dias.
- 6 Esconder sintomas do médico**
Médico prefere uma ligação a mais do que uma complicação não tratada.



Nenhum produto de mercado substitui o protocolo indicado pelo seu cirurgião. Se algo não foi prescrito para você, não use — mesmo que outra paciente recomende.

Os erros mais comuns — e como evitá-los

Antes de fazer qualquer troca em casa, confirme com seu médico: ele autoriza? Qual é a frequência? Quais produtos usar?

- 1 Prepare o ambiente** — Lave as mãos 20 segundos, use luvas. Tenha tudo à mão antes de começar.
- 2 Remova com cuidado** — Retire devagar no sentido dos pelos. Se aderido, umedeça com soro antes.
- 3 Observe antes de limpar** — Cor, secreção, odor, vermelhidão. Fotografe para relatar ao médico se necessário.
- 4 Limpe a área** — Aquasept Foam ou Aquasept Plus Spray. Gaze estéril do centro para as bordas, nunca de fora para dentro.
- 5 Seque com cuidado** — Gaze limpa, toque suave. Nunca esfregue. A área deve estar seca antes do próximo produto.
- 6 Aplique o produto prescrito** — Stratamed, Dermaid Bio, Silicare ou Kangli Film, conforme a sua fase.
- 7 Descarte e registre** — Fotografe a evolução no mesmo ângulo e luz todos os dias.

Ordem da rotina completa:

- 1 • **Aquasept Foam** — limpeza suave, 2–3x ao dia
- 2 • **Aquasept Plus Spray** — antissepsia a distância
- 3 • **Stratamed ou Dermaid Bio** — barreira e regeneração
- 4 • **Silicare** – Curativo absorvente
- 5 • **Kangli Film** — proteção e monitoramento
- 6 • **Nullscar** – Remodelamento da cicatriz

O que é normal (e vai passar)

Procure atendimento imediatamente se:

- Febre acima de 38°C
- Vermelhidão que se alastra a partir da incisão
- Inchaço súbito e assimétrico em um lado
- Dor intensa e progressiva (diferente do habitual)
- Secreção purulenta — esverdeada ou com odor forte
- Sangramento que não cede com pressão
- Abertura da ferida (deiscência)
- Líquido se acumulando sob a pele (possível seroma)
- Dificuldade de respirar ou dor no peito → **SAMU 192**

Você está evoluindo bem se:

- ✓ Inchaço reduz progressivamente (com variações normais)
- ✓ Cicatriz muda de cor — do roxo para rosado
- ✓ Dor diminui semana a semana
- ✓ Mobilidade aumenta gradualmente
- ✓ Retorno gradual da sensibilidade
- ✓ Seu médico está satisfeito nas consultas

✓ **Dica de ouro:** fotografe a cicatriz todos os dias no mesmo ângulo e luz. Assim você vê a evolução real — e não compara o Dia 5 (o mais difícil) com o Dia 0 de memória.

Dúvida? Ligue. **Seu médico prefere uma ligação desnecessária a uma complicação não diagnosticada.**

As dúvidas que você tem vergonha de fazer



Minha cicatriz vai sumir completamente?

Não. O objetivo é torná-la discreta, clara e plana — não apagá-la. Com protocolo correto, cicatrizes bem tratadas ficam muito próximas da cor da pele. O prazo é meses a anos, não semanas.



Posso ter relação sexual?

Em geral entre 3 e 6 semanas, dependendo da cirurgia. Não é só dor — é pressão e risco de abertura de pontos. Pergunte diretamente ao médico, sem constrangimento.



Estou chorando sem motivo. É normal?

Sim. Anestesia geral afeta neurotransmissores e pode causar instabilidade emocional por dias. Se persistir por mais de 2 semanas, informe ao médico.



Um lado está mais inchado. É assimetria definitiva?

Quase sempre não. O corpo não reabsorve o edema de forma uniforme. Se for marcada, súbita ou dolorosa, avise o médico.



Quando posso voltar a malhar?

Caminhada leve é liberada antes. Musculação pode chegar a 90 dias, dependendo da cirurgia. Nunca acelere sem autorização do médico.



Não me reconheço no espelho. Fiz algo errado?

Não. O inchaço distorce completamente o resultado real nos primeiros dias. Esse estranhamento tende a passar com o tempo. Se vier acompanhado de grande sofrimento, converse com seu médico.



Posso tomar banho normalmente?

Depende da fase e da cirurgia. O Kangli Film existe para proteger durante o banho. Confirme com seu médico antes de molhar a incisão.

Os produtos que fazem diferença — curadoria, não improviso

Cada produto foi escolhido com critério clínico. Entender para que serve ajuda você a usar com mais confiança e consistência.



Aquasept Foam 150ml

Espuma antisséptica suave. Limpa sem prejudicar o tecido em regeneração.

Semanas 1–3



Aquasept Plus Spray 100ml ou Bico

Antissepsia sem contato direto. Ideal para áreas de difícil acesso.

Semanas 1–4



Stratamed 10g ou 20g

Gel de silicone — padrão médico para prevenção de cicatrizes.

Use 2x/dia por mínimo 2 a 3 meses.

A partir da semana 1–4

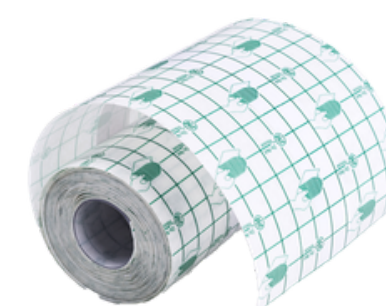


Kangli Film (Rolo)

Proteção transparente e impermeável. Monitora sem trocar.

Protege durante o banho.

Fase de transição



Dermaid Bio

Hidratação e regeneração da pele ao redor da cicatriz.

Mantém a pele confortável durante todo o processo.

Todo o processo



Nullscar — Fitas de Silicone

Fitas de silicone autoaderentes para cicatriz. Mesma eficácia do gel, mais praticidade para incisões longas e rotinas agitadas.

A partir da semana 2–4



Silicare

Facilita a remoção de curativos sem agredir a pele sensibilizada.

Quando indicado



Você se preparou para a cirurgia.

Agora se prepare
para a recuperação.

O resultado que você foi buscar no centro cirúrgico vai sendo
construído dia a dia, nas próximas semanas e meses. Ele depende
do seu médico — e também de você.

Cuide da cicatriz com protocolo. Cuide da sua saúde emocional
com atenção. E cuide de si mesma com a mesma seriedade com
que escolheu o procedimento.

www.lojamsskin.com.br

