

## RITIDOPLASTIA (LIFTING OU REJUVENESCIMENTO FACIAL)

- **Não dormir de bruços.** Prefira dormir de barriga para cima, com travesseiro alto, ou de lado sem comprimir a região operada.
- **Lave o rosto** inclusive as pálpebras operadas já no dia seguinte à operação, utilizando-se **soro fisiológico** para tal. Escove os dentes normalmente. **É possível aparecer um arroxeadado (equimose) em torno das pálpebras com inchaço (edema) das mesmas. Um lacrimejamento mais acentuado é também comum acontecer. Todo o rosto e pescoço poderão estar inchados (edema). Estes sinais tendem desaparecer à partir do terceiro dia de pós-operatório.** Qualquer dor e/ou volume localizado (hematoma) no rosto ou pescoço deverá ser comunicado imediatamente ao cirurgião. Um pico de febre é comum em qualquer pós-operatório. A persistência da mesma deverá ser comunicada ao cirurgião.
- Utilize **gazinhas embebidas em Soro Fisiológico Gelado** e deixe-as sobre as **pálpebras** por aproximadamente 30 minutos a cada 4 a 6 horas. Isso ajudará a reduzir o inchaço e o arroxeadamento das palpebrás.
- Sempre utilizar **óculos escuros** em ambientes externos para a proteção contra a luz natural e vento.
- Evitar dirigir nos primeiros 05 dias de pós-operatório.
- Tome seu **banho de corpo inteiro**, após liberação do cirurgião (geralmente **após o 5º dia** da cirurgia), molhando inclusive o rosto, as pálpebras e o couro cabeludo, sem esfregá-lo, tendo sempre cuidado especial com os pontos. Utilizar sempre o sabão neutro ou de preferência o **Soapex**. Seque o cabelo com secador frio no pós-operatório. Tenha sempre uma toalha bem limpa de rosto separada para enxugar toda a cabeça e outra toalha comum para o resto do corpo.
- No pós alta imediato, é importante o **repouso no leito ou em cadeira com encosto reclinável** de modo deixar a **cabeceira elevada a 30 graus** em relação ao resto do corpo. Nos **dias seguintes**, este **repouso é relativo**, não havendo necessidade de leito ou cadeira reclinável. Tente refazer suas atividades normais dentro dos limites colocados acima. Não fique dependente. Você não está doente e pode fazer 90% de suas atividades cotidianas.
- Fique **afastada(o)** dos **afazeres domésticos mais pesados por pelo menos 20 dias**.
- **Evitar** atividades de cozinha com a presença de **vapores quentes**.

## RITIDOPLASTIA (LIFTING OU REJUVENESCIMENTO FACIAL)

- Qualquer esporte com bola (volei, basquete, futebol, sinuca, boliche, ping-pong, tênis, etc) está proibido por 03 meses.
- **Ir à piscina ou à praia está permitido após 30 dias** desde que se use bonés ou chapéus de aba larga, da cor preta, que cubram totalmente o rosto e se evite a exposição ao sol.
- **Ir ao consultório regularmente**, como solicitado, para avaliação, drenagem linfática e evolução da cirurgia. Os pontos das pálpebras são retirados após 5 dias de pós-operatório e os demais com 10 dias.
- É permitido tingir o cabelo até 01 semana antes da cirurgia e 01 mês após a mesma
- Evitar fumar nos primeiros 30 dias de pós operatório.
- Comparecer às consultas de retorno.
- **Comunicar anomariedades imediatamente** com a equipe médica.