

LIPOASPIRAÇÃO (LIPOESCULTURA)

- **Não há restrições no posicionamento para dormir. Escolha a melhor posição** para o seu conforto durante o sono.
- **Não há restrições na amplitude de movimento dos membros** quando aspirados. Deverá, porém, ser mais lento e cuidadoso.
- **Evitar dirigir** automóveis nos primeiros **07 dias** de pós-operatório. Coloque o cinto de segurança de modo não comprimir as regiões operadas.
- Tome seu **banho de corpo inteiro no 3º dia** seguinte da cirurgia. Tire cuidadosamente as cintas, entre no chuveiro e lave as áreas operadas com o sabão **Soapex**. Enxágüe. Complete o banho. Enxugue-as com uma toalha de rosto limpa deve estar separada apenas para enxugá-las também nos outros dias. Enxugue o resto do corpo com outra toalha comum. Coloque imediatamente as cintas. Complete o pós banho. Não se preocupe com as fitas de micropore. Não se soltam no banho.
- Utilizar fitas de **Micropore** sobre a cicatriz cirúrgica durante **1 mês** de pós operatório, que deverão ser **trocadas a cada 4 dias**.
- É comum a presença de **áreas arroxeadas (equimoses)** nos locais aspirados. As mesmas deverão desaparecer num período de até 20 dias de pós-operatório. Um **dolorimento à compressão** da área operada pode ser sentido, bem como um **desconforto ao sentar-se ou deitar-se** sobre áreas operadas.
- Não há necessidade de repouso no leito no pós alta. 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**.
- Qualquer esporte com bola (volei, basquete, futebol, sinuca, boliche, ping-pong, squash, tênis, etc.) está proibido por pelo menos 40 dias.
- **Ir à piscina ou à praia** está permitido **após 30 dias** se ainda não houver áreas ainda arroxeadas, só use maiôs ou biquínis da cor preta onde cubram totalmente as cicatrizes que devem estar protegidas com filtro solar FPS 30 ou superior. **Evite a exposição direta ao sol por 1 ano**.

LIPOASPIRAÇÃO (LIPOESCULTURA)

- Ir ao consultório regularmente, como solicitado, para avaliação e evolução da cirurgia. Logo após o período de dolorimento das áreas operadas, deverão ser iniciadas as **massagens e drenagens linfáticas** das mesmas (geralmente **após o 2 a 4º dia pós operatório**).
- O retorno à **academia** deverá ser **gradual**, geralmente **após 30 dias** de pós operatório, **iniciando por atividades mais leves**. Sugerimos **acompanhamento** desse retorno por educador físico **qualificado**.
- Frequentar **piscina ou praia após 40 dias** de pós operatório, utilizando biquine ou maio preto que cubra totalmente a cicatriz, protegida com filtro solar FPS 30 ou maior.
- Utilizar **malha compressiva** prescrito por um período **mínimo de 40 dias**.
- Evitar fumar nos primeiros 30 dias de pós operatório.
- Comparecer às consultas de retorno.
- Toda e qualquer **anormalidade** deverá ser **comunicada imediatamente** com a equipe médica.