



EBOOK
MOMMY
MAKEOVER



*A cirurgia plástica da
mulher após a gestação*

SUMÁRIO

03

Por que eu fiz esse ebook?

05

Mommy Makeover

O que é?

07

esse
procedimento
é pra você

09

Tipos de procedimentos

21

Consulta

Detalhes relevantes para a tomada de decisão

25

Dúvida?

Entre em contato com minha equipe!

BEM-VINDA

Por que eu fiz esse ebook?

Fiz para mulheres como você, que me perguntavam diariamente os motivos das alterações no corpo depois da gestação e o que podia ser feito a respeito dessas alterações.

Fiz esse ebook porque queria acolher vocês, dizer que vocês não estão sozinhas, que quase todas as mulheres, passarão por isso em algum momento da vida, e que é possível sim você recuperar o seu corpo de antes da sua gestação e até melhorar ele em relação ao que era.

E eu estarei aqui do seu lado para isso!

Dr. Thiago Tubone



O termo ***MOMMY MAKEOVER*** surge em cena em 2000 nos EUA para abreviar o emprego de ***cirurgias combinadas*** após a gestação.



DR. THIAGO TUBONE

GESTAÇÃO

Após a gravidez, muitas mulheres voltam à sua rotina normal de alimentação balanceada e exercícios físicos. Porém, é possível que o corpo ainda permaneça com algumas mudanças adquiridas na gestação, já que os efeitos físicos e hormonais nessa fase causam diversas alterações no corpo da mãe.

Apesar de ser um fator natural, a insatisfação de determinadas mulheres com a própria aparência pode acabar acontecendo.

Para estas mulheres que sentem algum desconforto ou sentem que essas mudanças impactaram na sua autoestima - existem algumas opções que podem ser consideradas.





Mommy Makeover: qual é o melhor momento?

Muitas são as razões que levam uma mulher a decidir realizar uma cirurgia plástica após a gestação. Algumas desejam voltar a usar biquíni e/ou roupas mais justas.

Outras apenas desejam melhorar algum aspecto do corpo, mesmo que cuidem da alimentação e atividades físicas.

Seja qual for o motivo, antes de qualquer procedimento cirúrgico após a gravidez, existem alguns fatores a serem considerados.

ESSE PROCEDIMENTO *É PARA VOCÊ?*

Se você responder SIM a essas 6 perguntas esse procedimento é indicado para você!

1. Você já encerrou os planos de ter mais filhos?

Com uma nova gestação, é possível comprometer os resultados de qualquer procedimento, pelos fatores hormonais, mudança da composição corporal e etc., necessitando que você refaça novos procedimentos.

SIM NÃO

2. Você está totalmente recuperada da gravidez?

Logo após a gestação, a paciência é uma grande aliada. As mudanças físicas, hormonais e emocionais pelas quais a mulher passa são muito intensas e deve-se dar tempo para que o corpo se recupere totalmente após a gestação. O ideal é que se aguarde pelo menos 6 meses.

SIM NÃO

3. Você já encerrou a amamentação?

O formato e volume das mamas provavelmente irão modificar após você parar de amamentar. Também deve-se aguardar em torno de 6 meses para que essas alterações já estejam finalizadas.

SIM NÃO

4. O seu peso está regulado?

Se você necessita perder algum peso adquirido durante a gestação, idealmente, deve ser feito antes do procedimento. Pacientes que realizam os procedimentos próximo ao peso ideal tendem a ter resultados melhores e mais duradouros.

SIM NÃO

5. Você possui um estilo de vida saudável?

Definitivamente a cirurgia plástica não serve para emagrecer! Pacientes que realizam procedimentos com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30 podem apresentar mais riscos de complicações, além de certas limitações dos resultados. Por isso, alimentação equilibrada e a prática de exercícios são fundamentais.

SIM NÃO

6. Você consegue se afastar das suas atividades por um período?

Em alguns dias já estará se sentindo bem, mas o tempo de recuperação para qualquer procedimento é de extrema importância tanto física quanto emocionalmente. Algumas semanas afastada do trabalho e uma rede de apoio para auxiliar no cuidado dos filhos, principalmente se ainda forem pequenos, serão importantes.

SIM NÃO

TIPOS DE CIRURGIA

Um procedimento típico de Mommy Makeover usualmente envolve procedimentos combinados nas mamas e no abdômen em um único tempo cirúrgico. Mas também pode incluir a lipoaspiração/lipoescultura, procedimentos para a região íntima e alguns procedimentos faciais.



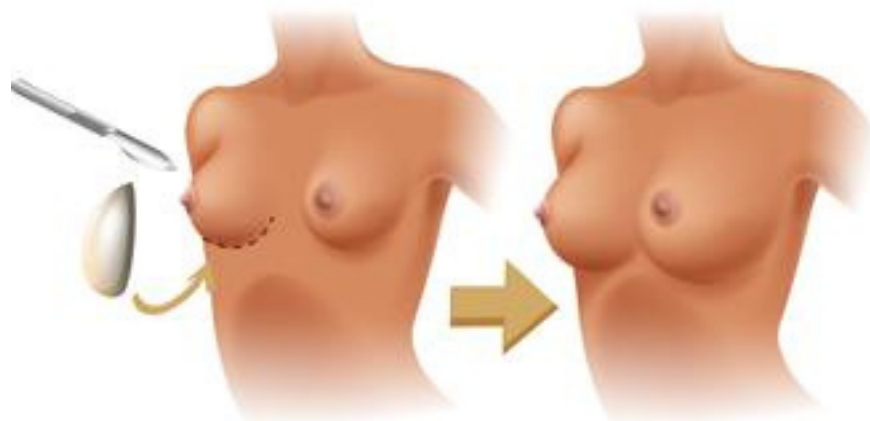
PLÁSTICA DA MAMA:

MAMOPLASTIA *DE AUMENTO*








Para as pacientes que apresentam pouco volume das mamas e não apresentam ptose (queda) dos seios, os implantes de silicone aumentam ou restauram o volume perdido após a gestação, além de dar um novo contorno às mamas.

Em casos muito específicos de mínima flacidez de pele associada, eles podem ser suficientes para a correção das alterações sem a retirada de pele.

DR. THIAGO TUBONE | CIRURGIÃO PLÁSTICO | CRM-SC 13024 | RQE 10683



Mamoplastia Convencional

	Tempo de cirurgia: 1h
	Tempo de internação: 24h
	Colocação da prótese: abaixo da glândula e em cima do músculo
	Anestesia: Geral
	Elevação de braços: 3 semanas
	Retorno às atividades: Após 1 mês
	Peso: após 2 meses

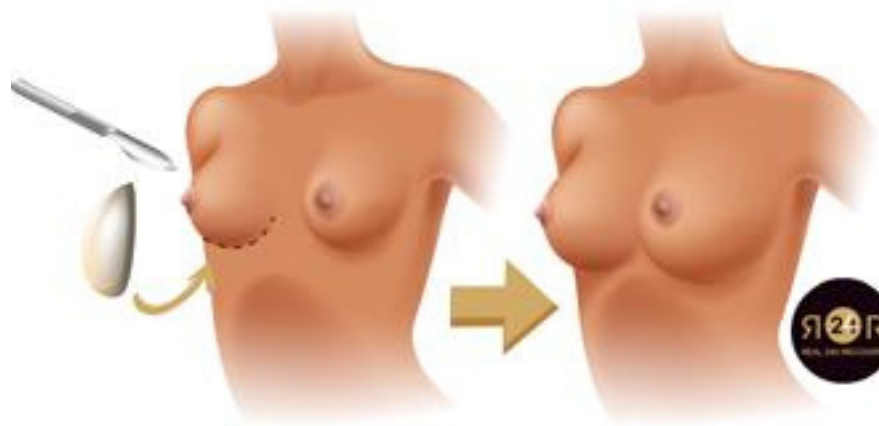
A Prótese de Recuperação Rápida (R24R)...

Possibilita que, em 24 horas, a paciente movimente os braços, dirija normalmente, lave os próprios cabelos, segure pesos de até 15 quilos e faça outras atividades do dia a dia sem dor ou incômodos.

A cada ano são desenvolvidas e difundidas novas técnicas cirúrgicas mais rápidas, menos invasivas e que levam mais segurança às pacientes no pré e pós-operatório.

Artigos científicos publicados pelo renomado médico americano **John Tebbetts** na revista Plastic and Reconstructive Surgery Journal mostram que até 96% das pacientes conseguem retornar às atividades diárias em 24 horas após a mamoplastia de aumento.

Além disso, a prótese de recuperação rápida diminui a incidência de complicações e dores no pós-operatório. Com a técnica de hemostasia prospectiva, os vasos sanguíneos são cauterizados antes de sangrar. Assim, elimina-se o sangramento que causa dor, inflamação e aumenta o risco de contratura capsular.



Recuperação rápida 24h

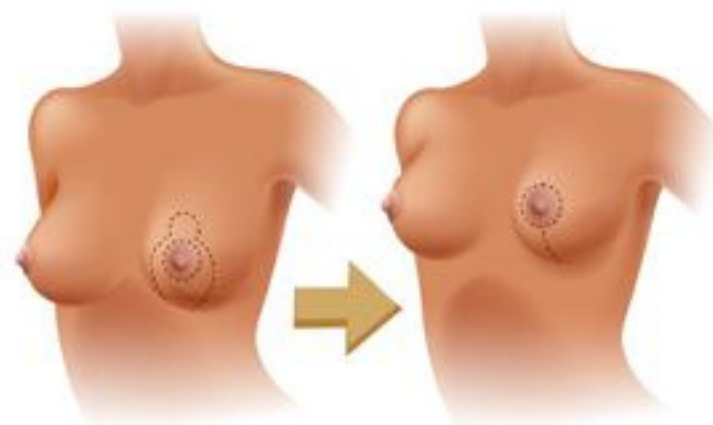
	Tempo de cirurgia: 2h
	Tempo de internação: Menos de 24h (alta no mesmo dia)
	Colocação da prótese: Embaixo do músculo
	Anestesia: Geral
	Elevação de braços: 3h após
	Retorno às atividades: Trabalhar, dirigir, segurar criança até 15kg no colo na 1ª semana do procedimento

MASTOPEXIA OU *ELEVAÇÃO MAMÁRIA*

A mastopexia visa reposicionar a aréola e o tecido das mamas, removendo o excesso de pele e ajustando o formato para dar um novo contorno aos seios. O volume pode ser mantido bem semelhante, ou pode ser realizada a colocação de um implante de silicone (mastopexia com prótese) se o objetivo for aumentar e/ou melhorar o contorno mamário.

DICA: Não sabe se precisa da mastopexia?

Faça o teste da caneta – se a mama é capaz de segurar uma caneta após posicioná-la abaixo das mamas no sulco mamário, é provável que esse procedimento esteja indicado para você.



Elevação Mamária



Tempo de cirurgia: **3 a 5 horas**



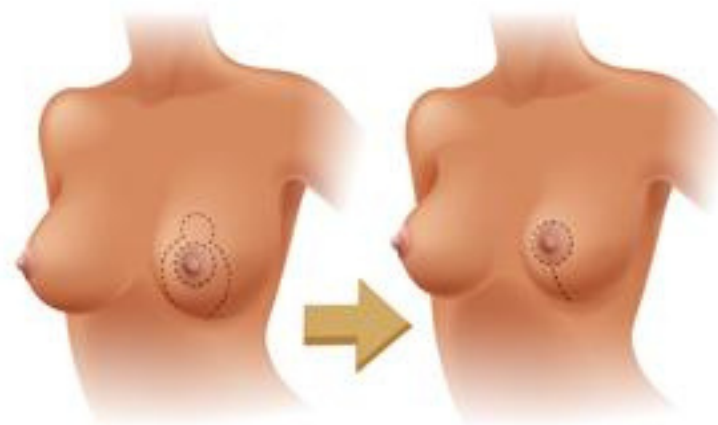
Anestesia: **Geral**



Tempo de internação: **24h**

MAMOPLASTIA *REDUTORA*

É um procedimento similar à mastopexia, porque irá também elevar as mamas e melhorar seu contorno, mas associado à remoção de mais tecido mamário para aquelas pacientes com mamas grandes, pesadas e desconfortáveis.



Mamoplastia Redutora



Tempo de cirurgia: **3 a 4 horas**



Anestesia: **Geral**



Tempo de internação: **24h**

CONTORNO CORPORAL: **ABDÔMEN**

Estudos sugerem que pelo menos 60% das mulheres apresentam diástase com 6 semanas após o parto e no mínimo 30% apresentam após 1 ano.

Nenhuma outra parte do seu corpo vai apresentar tantas alterações durante a gravidez quanto a sua região abdominal, e isso é dependente da sua idade, genética e quantidade e peso ganho durante a gravidez. Gerar e carregar um filho por 9 meses dentro da sua barriga não é uma tarefa simples.

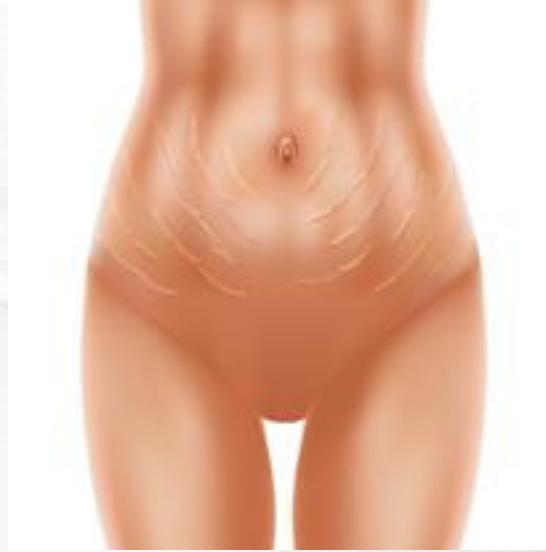
Após o parto, leva tempo para o seu corpo se recuperar, além da paciência, nesse período, é importante fazer atividades físicas orientadas e ter hábitos saudáveis. Mas, mesmo assim é possível que algumas alterações ainda permaneçam:





Diástase

Em razão do aumento do útero, crescimento do bebê e ação hormonal, o tecido conjuntivo que une os músculos retos abdominais na linha média do abdômen (linha alba) se afrouxa e acaba ocorrendo um estiramento, conseqüente o afastamento desses músculos.



Estrias

As estrias podem aparecer em 50 a 90% das gestantes devido à grande distensão de pele e conseqüente rompimento das fibras elásticas e de colágeno da pele. Essa distensão da pele também é responsável, em algumas pacientes, pelo excesso de pele abdominal que pode restar após a gravidez.



Excesso de pele

Mesmo com exercícios físicos e dieta, às vezes a distensão das fibras de colágeno são tão fortes que acabam por deixar uma flacidez dos tecidos.

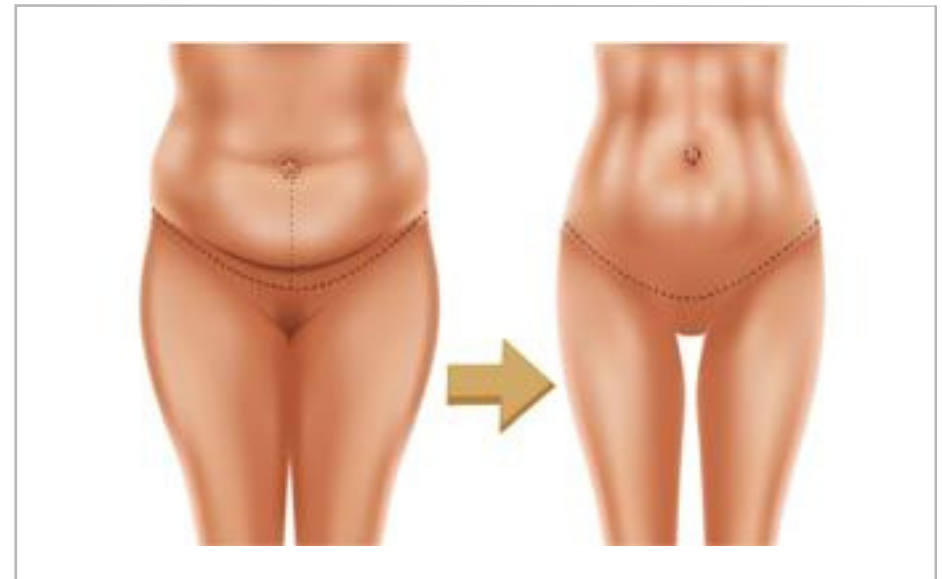
Para tratar essas condições:

ABDOMINOPLASTIA OU **MINIABDOMINOPLASTIA**

É o procedimento que remove o excesso de gordura e pele da região do abdômen e, na maioria dos casos, restaura os músculos enfraquecidos ou separados (diástase), criando um perfil abdominal mais suave e firme. Também pode remover todas ou quase todas as estrias do abdômen. Geralmente é associada à lipoaspiração ou lipoescultura. Em casos específicos, quando o excesso de pele é bem pequeno, pode ser realizada a miniabdominoplastia.



DR. THIAGO TUBONE
CIRURGIA PLÁSTICA
“PAIXÃO PELOS DETALHES”





DR. THIAGO TUBONE
CIRURGIA PLÁSTICA
"PAIXÃO PELOS DETALHES"

BRAÇOS, COXAS, GLÚTEOS, *FLANCOS E CULOTES*

É muito frequente durante a gestação um ganho de peso além do indicado por influências hormonais, redução da atividade física e dos cuidados nutricionais. Esse peso extra, costuma se distribuir nas costas, quadris e coxas, e pode levar até um ano após a gravidez para que se consiga eliminá-lo.



LIPOASPIRAÇÃO OU *LIPOESCULTURA*

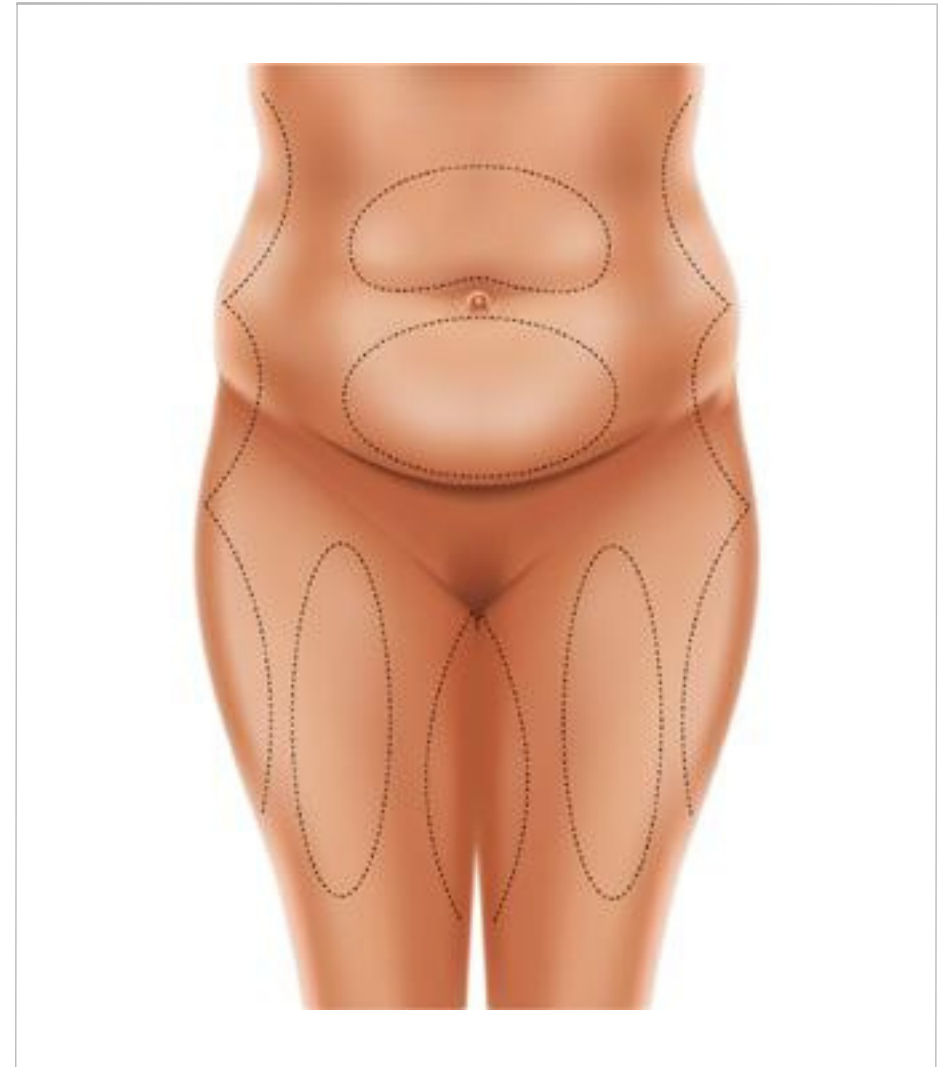
Estão indicadas para áreas de gordura localizada que não respondem à dieta e atividade física. Podem ser realizadas sem associar a abdominoplastia nos casos em que não há flacidez de pele. Esses procedimentos têm como objetivo tratar acúmulos de gordura em várias partes do corpo, incluindo coxas, braços, pescoço, cintura, púbis, costas e parte medial do joelho. A lipoescultura é a transferência e enxerto dessa gordura (retirada na lipoaspiração) para áreas com deficiência de contorno ou volume, visando o remodelamento corporal – muito utilizado nos glúteos.



Tempo de cirurgia: **20 min a 3 horas**



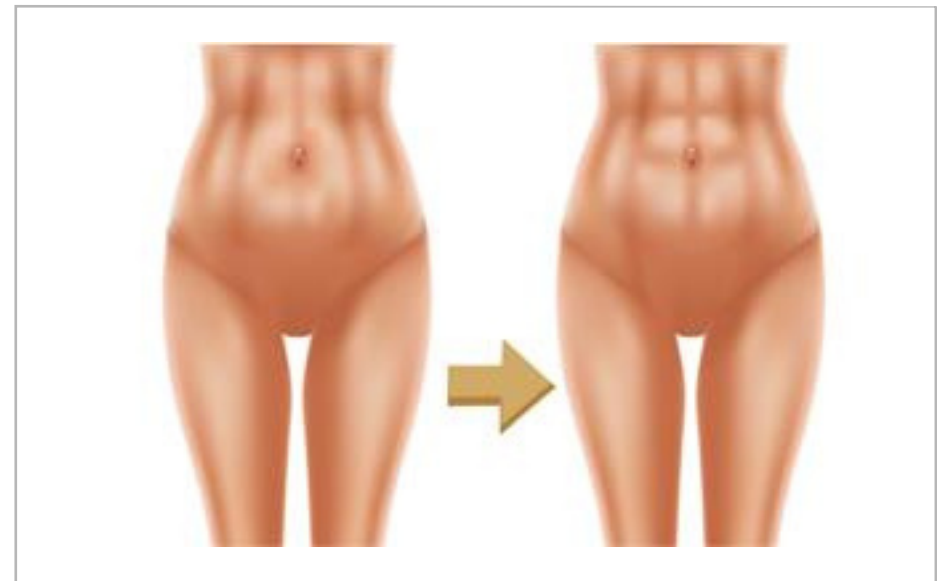
Tempo de internação: **24 horas**



LIPOASPIRAÇÃO DE *ALTA DEFINIÇÃO*

Diferente da lipoaspiração convencional, em que é retirada a gordura apenas da camada profunda, a técnica da lipoaspiração de alta definição atua esculpindo as camadas superficiais de gordura também no músculo, além de permitir a utilização do enxerto da gordura aspirada para aumentar a musculatura.

O grande objetivo da lipo HD é destacar e evidenciar os músculos para promover uma forma mais definida e atlética aos pacientes que buscam o procedimento.



DR. THIAGO TUBONE | CIRURGIÃO PLÁSTICO | CRM-SC 13024 | RQE 10683

Para se submeter ao procedimento, é preciso que o paciente esteja dentro ou próximo do seu peso ideal. Aliás, tanto a lipo HD como a lipoaspiração tradicional não possuem o objetivo de promover o emagrecimento e, portanto, não são indicadas para quem quer perder peso. Em ambas as técnicas, o volume de gordura retirado deve ficar, no máximo, entre 5% e 7% do peso corporal, conforme a recomendação da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica - SBCP.

A Lipo LAD é realizada por meio de pequenas incisões, por onde são introduzidas as cânulas responsáveis por aspirar o excesso de gordura. Além disso, há o uso de um aparelho especial, que faz a emulsificação do tecido gorduroso, ou seja, derrete a gordura para otimizar a retirada da mesma.

Outro diferencial é que as cânulas utilizadas no procedimento são mais finas do que as utilizadas na lipoaspiração tradicional. Isso permite sugar as gorduras de maneira menos agressiva e esculpir melhor os contornos musculares, além de oferecer maior controle ao cirurgião.

Para tratar essas condições:



Vibrolipoaspiração:

É um aparelho que facilita a retirada de gordura através dos movimentos rotacionais.



Laser:

Deixa a gordura mais fácil para ser retirada e trata a flacidez.



Renuvion:

Trata a flacidez de algumas áreas promovendo a retração e diminuindo as indicações de retirada de pele.



HORA DA **CONSULTA**

Se você decidiu que é o momento de avaliar tais procedimentos, o próximo passo é agendar uma consulta para que você possa tirar todas as suas dúvidas. Muitas vezes, mesmo com todas as informações pesquisadas, é comum as pacientes ficarem ansiosas e até nervosas no momento da avaliação. A sensação de hesitação é totalmente normal, visto que é uma grande decisão que você estará tomando.

Durante uma avaliação personalizada, é muito importante conhecermos alguns fatores relacionados a você. Dessa forma, será possível montar um plano que seja individualizado de acordo com as suas necessidades.

Para isso, alguns detalhes relevantes durante a consulta serão:

Conhecer quais são exatamente os seus objetivos com os procedimentos;

Saber por quais procedimentos você já passou, se realiza tratamentos para alguma condição de saúde e se possui alergias;

Explicar quais são as possibilidades de tratamentos, além dos benefícios e das limitações de cada uma delas, e comentar sobre os possíveis riscos associados aos procedimentos;

Escutar quais são seus medos, receios e limitações para realizar os tratamentos;

Orientar os cuidados necessários antes e depois dos procedimentos.

ESTUDOS COMPROVAM QUE:

Mais da metade das mulheres submetidas ao **MOMMY MAKEOVER** referem melhora das relações com seus parceiros.

E eu completaria: ***com o resto do mundo!***

*Ainda tem alguma dúvida
sobre os procedimentos,
riscos e cuidados
necessários?*

Entre em contato com a minha
equipe e agende uma avaliação!

(48) 99154-9449

drthiagotubone.com



TRAJETÓRIA *PROFISSIONAL*

Dr. Thiago Tubone



Médico pela Universidade Federal de Pelotas/RS



Residência Médica em Cirurgia Geral
PUC-PR, Hospital Santa Casa de Misericórdia de Curitiba
Hospital Universitário Cajuru.



Residência Médica em Cirurgia Plástica
PUC-PR, Hospital Santa Casa de Misericórdia de Curitiba
Hospital Universitário Cajuru.



Membro Especialista
Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica



Membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia



Member American Society of Plastics Surgeons



Fellowship em Cirurgia Plástica
Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
New York/US



DR. THIAGO TUBONE
CIRURGIA PLÁSTICA
“PAIXÃO PELOS DETALHES”
