

SAÚDE & BELEZA

CIRURGIA PLÁSTICA:

QUANDO, POR QUÊ,
COMO E COM QUEM?

Por: Shareef Jandali
Tradução: Silvia Johnson

Muitos brasileiros classificam beleza e cuidados pessoais como uma de suas principais preocupações e interesses. Por essa razão, cirurgia plástica e cuidados da pele são partes importantes da cultura e sociedade brasileiras. Aliada ao alto interesse em beleza e rejuvenescimento, vem também a responsabilidade de fazer sua própria pesquisa sobre quais são os melhores procedimentos e quem poderá fazê-los. Ambos, homem e mulher, deveriam confiar seus corpos e rostos somente a cirurgiões plásticos certificados pelos seus conselhos de classe. Muitos médicos que atuam na área são certificados, mas quem vai realizar uma cirurgia plástica precisa ser certificado, especificamente, na especialidade de cirurgia plástica.

Por exemplo, um obstetra ginecologista é médico certificado, mas não tem a residência e treinamento necessários para executar cirurgias plásticas. Existe também um novo título “Certificado em Cirurgia Cosmética” (*Board Certified in Cosmetic Surgery*), o que pode ser muito enganador. Esses médicos não são cirurgiões plásticos, pois não tiveram os treinamentos que os cirurgiões precisam ter. Aí podem ser incluídos médicos de qualquer área, até mesmo médicos que não são cirurgiões e que, muitas vezes, querem realizar os mesmos procedimentos que os cirurgiões plásticos, sem ter a certificação exigida para tal. Se você tiver alguma dúvida sobre se seu cirurgião é certificado, basta procurar o nome dele na Sociedade Americana de Cirurgia Plástica (*American Board of Plastic Surgery*) no website www.abplsurg.org. Esse site tem a lista de todos os cirurgiões plásticos certificados e que passaram pelos exames escrito e oral exigidos.

Você também pode procurar o website do cirurgião em questão e que deverá oferecer uma boa descrição dos diferentes procedimentos nos quais é especializado, bem como mostrar fotos de antes e depois de procedimentos nos quais você está interessado. Outro caminho para encontrar um cirurgião plástico é por meio de referências de amigos e parentes. Essas pessoas podem falar sobre o cirurgião, seu *staff* no consultório e a qualidade dos serviços prestados. Ainda é uma boa ideia checar algumas opiniões de pacientes, encontradas *online*, com o

cuidado de ler todos os depoimentos sem concentrar-se em apenas um ou dois.

Quando se sentir pronto ou pronta para a cirurgia, marcar a consulta é o próximo passo e esta é a chance de ouvir e aprender mais sobre o procedimento desejado e sentir se existe a “química” necessária entre você e o cirurgião. A consulta não deve ser apressada e você precisa ser capaz de fazer todas as perguntas pertinentes e necessárias. Por sua vez, o cirurgião deve ser claro e específico na exposição do plano para a cirurgia, sua duração, tempo de recuperação e todos os potenciais riscos inerentes à operação. Tratamentos alternativos, incluindo procedimentos não cirúrgicos ou não invasivos, devem também ser considerados.

O cirurgião deve também mostrar fotos de antes e depois de pacientes submetidos a procedimentos similares aos desejados por você. Um completo histórico médico deve ser realizado para que possa ser determinado se o paciente pode ser submetido à cirurgia com segurança. Isso também permite saber sobre algum possível problema de saúde a ser otimizado antes da cirurgia e potenciais riscos a serem diminuídos.

Se você é fumante, precisará deixar de fumar um mês antes e um mês depois da cirurgia, pois se não o fizer poderá haver cicatrização retardada e também algumas complicações. Antes de marcar a data da cirurgia, você deve se certificar que o procedimento será realizado em ambulatório ou hospital credenciado, e se a anestesia será realizada por médico anestesista certificado ou enfermeiro anestesista certificado (CRNA), que sempre deverá ser supervisionado pelo anestesista. Muitas vezes, as pessoas que decidem fazer a cirurgia são sobrecarregadas por informações de celebridades fazendo plásticas, *shows* na televisão, artigos e informações na internet, mas é muito importante manter a perspectiva nessa hora.

Como um guia para cirurgia plástica de

acordo com a idade, vou descrever os procedimentos mais comuns realizados em pacientes, em cada década de vida.

1 A 10 ANOS

Nessa idade cirurgias plásticas são indicadas para corrigir anormalidades congênitas, como lábio leporino e fenda palatina, hemangiomas (lesão vermelha ou roxo-avermelhada saliente na pele), deformidades de orelhas e mãos. Essas cirurgias são melhor executadas em hospitais infantis especializados e com grande volume de casos. No que diz respeito ao cuidado com a pele, é extremamente importante manter as crianças longe do sol no verão, entre 10 da manhã e 3 da tarde, horário de maior incidência direta dos raios solares. Lembrar também de aplicar bloqueador solar, pois é sabido que queimaduras e bolhas causadas pelo sol nos primeiros anos de vida podem levar a um risco muito maior de câncer de pele no futuro.

10 A 20 ANOS

Algumas cirurgias plásticas podem ser feitas em adolescentes com a cooperação e consentimento dos pais: redução de seios (em casos de excesso de mamas), aumento dos seios, somente se o desenvolvimento já terminou, rinoplastia para correção de anormalidade nasal e otoplastia para orelhas proeminentes. Adolescentes com sérias cicatrizes de acne podem ser submetidos ao procedimento de **microneedling** com Dermapen para reverter a cicatriz e melhorar o aspecto da pele.

20 A 30 ANOS

Esse é o período em que as pessoas estão maduras o suficiente para começar realmente a cuidar de seus corpos com exercícios físicos, uso de bloqueador solar e melhorar a aparência com cirurgias cosméticas. Está se tornando comum para homens e mulheres no final dessa década

SAÚDE & BELEZA

de vida o uso de Botox na testa para prevenir linhas de expressão e rugas que se formam por força dos movimentos faciais. É nesse período também que muitas mulheres optam por fazer aumento dos seios e tanto homens quanto mulheres decidem fazer lipoaspiração em áreas de gordura localizada que não respondem a dietas e exercícios. Em mulheres, essa gordura extra pode ser processada e injetada nas nádegas se o desejo é ter um bumbum mais definido.

30 A 40 ANOS

Nessa altura da vida muitas mulheres já tiveram seus filhos e escolhem recuperar o corpo de antes da gravidez. Normalmente, essa decisão inclui cirurgia dos seios, que podem ser somente aumentados ou aumentados com levantamento e cirurgia do abdômem. Para remover excesso de pele e gordura do abdômem, bem como estrias no baixo ventre, uma abdominoplastia (*tummy tuck*) pode ser indicada. Pode-se, ainda, lipoaspirar áreas com excesso de gordura, o que pode ser feito com o

CoolSculpting, um caminho não cirúrgico que queima permanentemente a gordura por congelamento. Durante esse período, algumas mulheres também escolhem realizar a labioplastia, um procedimento para diminuir o pequeno lábio vaginal, que pode ser esticado e/ou alargado com a gravidez e o parto. É nessa década que muitas mulheres iniciam o uso de Botox e outros preenchimentos faciais porque começam a notar os sinais da idade no rosto.

40 A 50 ANOS

É nessa parte da vida que a maioria das pessoas começa a ver as mudanças da idade em seus rostos. Os efeitos da gravidade, do envelhecimento e décadas de expressões faciais causam perda de volume, flacidez e rugas. Um bom caminho para manter a aparência juvenil sem cirurgia é aplicando Botox e outros preenchimentos, como *Juvederm* e *Restylane*. Para completar esse tratamento, o cuidado com a pele é de extrema importância e muitas pessoas escolhem tratamentos específicos para ajudar a manter o aspecto jovial. Um desses tratamentos é o Intense Pulsed Light (IPL), usado para manchas marrons, manchas senis e pequenos vasos sanguíneos danificados na face. O *peeling* químico também pode ser usado para melhorar os efeitos de linhas finas e pequenas rugas, bem como o aspecto geral da pele.

Microdermoabrasão remove a camada externa de células mortas, rejuvenesce a pele e ajuda a construir colágeno. Outras mulheres decidem pelo **face lift**, mas, eventualmente, só precisam de um mini *face lift* nesse período da vida. Já algumas mulheres começam a perceber mudanças ao redor dos olhos, o que confere aparência de cansaço o tempo todo. Isso pode ser corrigido pela blefaroplastia (levantamento das pálpebras). Esses dois procedimentos normalmente duram de dez a quinze anos

antes da necessidade de correção.

50 A 60 ANOS

Esta é a idade na qual muitas mulheres optam por um levantamento de face (**face lift**) e de pescoço (**neck lift**). Nessa fase, o envelhecimento chega a um ponto no qual os preenchimentos faciais já não são suficientes e uma correção cirúrgica se faz necessária.

Outro ponto importante é quando o Botox não consegue mais levantar as sobrançelas o suficiente e um levantamento cirúrgico pode ser indicado. Normalmente, esse procedimento é combinado com a blefaroplastia para remover o excesso de pele e as bolsas sob os olhos. Durante um *face lift*, a gordura é normalmente removida para locais da face que necessitam ter restaurado o volume, o que dá uma aparência mais jovem. É muito importante nessa idade combinar um regime de cuidados com a pele com uma mistura de *peelings* químicos, IPL e microdermoabrasão.

DEPOIS DOS 60

Estas são as décadas de manutenção. É igualmente importante um bom regime de cuidados. Mesmo que um *face lift* ou blefaroplastia já tenham sido feitos, Botox e preenchimentos podem prolongar o tempo de duração das cirurgias. Se houve aumento dos seios, é importante monitorar qualquer sinal de ruptura do implante e fazer a substituição, se necessário.

Sobre o autor: Dr. Shareef Jandali é cirurgião plástico certificado e atua em clínica privada em Trumbull, Connecticut. Na Jandali Plastic Surgery, ele trata pacientes de Fairfield County e New Haven County, mas também recebe pacientes vindos de New York e New Jersey em busca de sua experiência em cirurgia plástica de face, seios e corpo.

Seu website é: www.jandaliplasticsurgery.com. Telefone: (203) 374-0310.

