

RINOPLASTIA - CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS IMEDIATOS – Iª SEMANA

GELO

Faça **gelo** na face, 4 xs/dia, durante 30 minutos, durante 5 dias.

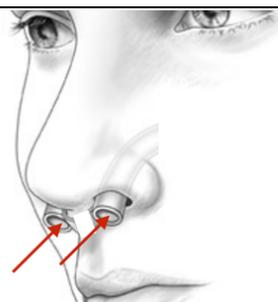
→ **Sugestão:** a melhor forma continua a ser a utilização de um saco de “ervilhas congeladas”, com as ervilhas soltas (dentro da embalagem).

Durma com a cabeceira da cama elevada entre 30° a 40°.

LIMPEZA DOS TUBOS DE SILICONE – COMO?

Quando olha para a base do seu nariz vê que existem dois tubos de silicone. A sua função é permitir a respiração pelo nariz após a cirurgia. **Deve mantê-los limpos.**

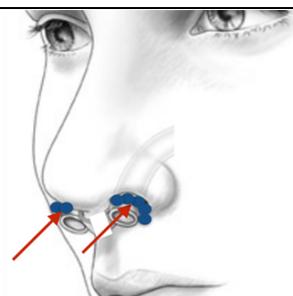
→ **Sugestão:** coloque 2 CC de água oxigenada + 8 CC de soro fisiológico numa seringa de 10 CC (**sem agulha**). Coloque os 10 CC da solução final lentamente em cada tubo, 4 xs/dia, e deite fora o líquido que sentir na garganta. Desta forma manterá os tubos livres para seu conforto. A partir da primeira consulta pós-operatória poderá lavar as fossas nasais apenas com soro fisiológico ou “água do mar”.



LIMPEZA DAS NARINAS – COMO?

É normal a formação de coágulos e crostas na entrada do nariz. Isto pode contribuir para o mau estar, dificuldade em respirar pelo nariz e algumas dores no pós-operatório.

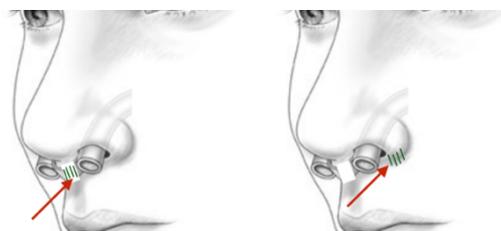
→ **Sugestão:** Mantenha as narinas limpas. Limpe com cotonetes ou mesmo compressas pequenas molhadas com água oxigenada não diluída. Faça a limpeza sempre que tenha coágulos ou crostas. A ideia é ir à primeira consulta sem qualquer coágulo ou crosta na entrada das narinas.



DESINFECÇÃO DA SUTURAS – COMO?

Quando é realizada uma rinoplastia aberta, redução das narinas e/ou subida do lábio superior vai ter vários “pontos” no exterior do nariz. Devem ser desinfetados diariamente com uma pomada que lhe será receitada (Exemplo: Fucicort®).

Mesmo que tenha sido submetido a rinoplastia fechada e não sejam visíveis suturas, deverá aplicar a pomada 1x/dia na ponta do nariz durante as primeiras duas semanas após cirurgia.



HEMORRAGIA – QUE FAZER?

Se sangrar deve fazer mais gelo, inclinar a cabeça para a frente e colocar umas gotas de neo-sinefrina entre a pele da narina e os tubos (e não dentro dos tubos).

DEPOIS DE RETIRAR A TALA / TAMPONAMENTO

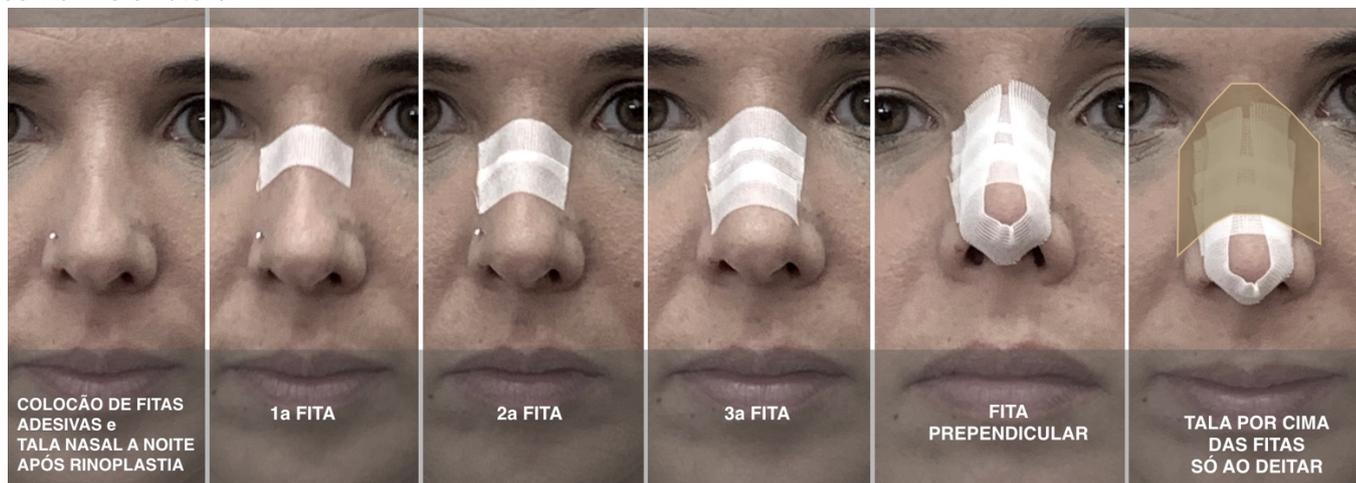
LIMPEZA DAS FOSSAS NASAIS – COMO?

É possível ter crostas até às 4 ou 5 semanas após a cirurgia. Estas crostas fragmentam-se e acabam por sair.

→ **Sugestão:** até à segunda consulta pós-operatória mantenha as lavagens com soro fisiológico ou “água do mar”, sempre lentamente, 3 vezes por dia.

COLOCAÇÃO DE FITA ADESIVA E TALA NO DORSO – COMO?

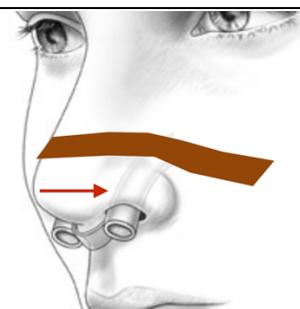
A consolidação de todo o nariz vai até às 6/8 semanas. Até ao fim das 6 semanas **e, sempre que estiver em casa à noite**, coloque fita adesiva no dorso conforme as fotos 2,3 e 4, e depois a 4ª fita coloque como na foto 5, de forma a levantar a ponta do nariz. Durante as primeiras 2 semanas durma com a tala conforme a foto 6.



CORRECÇÃO DE PEQUENOS DEFEITOS – COMO?

Após retirar a tala, com o desaparecimento do edema e o rearranjo das estruturas osteo-cartilginosas no dorso ou ponta, é possível que surjam pequenas irregularidades. Até ao fim das 4 ou 5 semanas o nariz ainda é relativamente “modelável” pelo que pode resolver pequenas alterações.

→ **Sugestão:** faça massagem uniforme “dando a forma que quer ao seu nariz”. Durante o 1ºs meses não tenha receio em resolver pequenas irregularidades com pressão digital (com o dedo). Se houver alguma pequena fuga/desvio do nariz para um dos lados não hesite em contrariar a mesma com fita adesiva conforme esquema (coloque quando está em casa).



OUTRAS MEDIDAS IMPORTANTES

- Evite comidas ou bebidas muito quentes.
- Não fume.
- Evite ambientes muito aquecidos.
- Evite espirrar. Se o fizer, faça-o com a boca aberta. É frequente ter algumas perdas de sangue mínimas.
- Cumpra a medicação prescrita.
- Evite esforços. Deve parar exercício físico violento durante 1 mês (ex: *spinning*, musculação em geral, outros). Pode fazer caminhadas.
- Se possível, evite o uso de óculos durante as primeiras 8 semanas pós-cirurgia.
- Se no seu caso tiverem sido feitas incisões externas, deverá evitar a exposição da cicatriz à luz solar durante 12 meses. Recomenda-se o uso de protetor solar diariamente.
- Por vezes sentirá os ouvidos entupidos, passará com o tempo.
- Poderá sentir a ponta do nariz e os dentes “adormecidos”. Esta sensação irá gradualmente desaparecer ao longo do primeiro mês.

O “NARIZ GRANDE”

O chamado “nariz grande” implica uma cirurgia muito desestruturante. Na prática vai haver uma evolução mais demorada e o resultado final pode demorar até 6/12 meses. Cumpra as instruções e seja paciente.



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (INÊS MOTA | NUTRICIONISTA 3514N)

QUE TIPO DE ALIMENTAÇÃO DEVO FAZER APÓS A RINOPLASTIA E DURANTE O PERÍODO DE RECUPERAÇÃO?

Dieta mole: exemplos: maçã cozida ou assada (fria), iogurtes, ovos mexidos (frios), canja de galinha (morna), etc.

Dieta rica em fibra: este tipo de alimento ajuda o sistema digestivo, promovendo movimentos intestinais normais, o que por sua vez, ajuda a evitar a obstipação. Esses alimentos são: Farelo de trigo e de aveia, Sementes de linhaça, Ameixa preta, Kiwi, Tâmaras, Figos secos, Pêssego, etc.

Dieta rica em alimentos anti-inflamatórios: Ajudam a reduzir a inflamação, o que por sua vez, tornam a cicatrização muito mais rápida e fácil.

Esses alimentos são:

- Abacaxi: O abacaxi é das melhores apostas alimentares após a cirurgia. Preparar ou beber batidos de abacaxi é uma forma perfeita de obter todos os nutrientes importantes e manter o corpo hidratado, o que é muito importante para a recuperação.
- Abacate, Peixes gordos, Morangos, Mirtilos, Brócolos, Cogumelos, Uvas, Chocolate negro, Chá verde, etc.

QUE TIPO DE ALIMENTOS NÃO DEVO COMER APÓS A RINOPLASTIA?

Alimentos duros

Alimentos picantes: Esses alimentos aumentam a pressão arterial, o que, por sua vez, pode causar sangramento.

Alimentos muito quentes

Alimentos salgados: O sal pode piorar o inchaço e o edema por reter a água, por isso é muito importante evitar alimentos salgados para ter um período de recuperação confortável.

O QUE DEVO BEBER APÓS A RINOPLASTIA E DURANTE O PERÍODO DE RECUPERAÇÃO?

Água: Depois da rinoplastia, é muito importante manter a hidratação, por isso é recomendável aumentar a ingestão de água durante o período de recuperação.

POR QUANTO TEMPO DEVO SEGUIR ESTAS RECOMENDAÇÕES?

Entre 1 a 2 semanas. O consumo de álcool e cafeína devem ser evitados por pelo menos 6 semanas após a rinoplastia.

TAKE HOME MESSAGES

- Comer alimentos frios ou à temperatura ambiente, como smoothies, iogurtes, etc.
- Aumentar a ingestão de água diária, optando por água preferencialmente gelada
- Apostar na ingestão de abacaxi ou então Ananase® [Ananase é um anti-inflamatório contendo Bromelaína, enzima anti-inflamatória. Ananase é uma substância capaz de destruir proteínas que intervêm na inflamação e na coagulação]

QUANDO TIVER DÚVIDAS

E-MAIL

É a forma de contacto preferencial para qualquer dúvida ou esclarecimento adicional.

clinicadonarizeface@gmail.com

Todas as dúvidas do pós-operatório (exemplo: assimetrias, desvios, irregularidades, edema ou obstrução nasal) devem ser colocadas por esta via.

Composição do e-mail:

- Qualquer e-mail enviado deverá começar com as **três** seguintes informações:
 - 1 - Nome Completo
 - 2 - Data da Cirurgia
 - 3 - Hospital em que foi operado (a)
- Deverá anexar uma foto da sua cara, sem flash e a cerca de um metro de distância.

REDES SOCIAIS

Facebook, Instagram, Whatsapp - Não respondemos a dúvidas por estas vias.

TELEMÓVEL

Enviar **SMS** se:

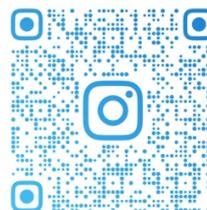
- **Hemorragia**. Em caso de hemorragia incontrolável deverá deslocar-se a um serviço de urgência.
- **Febre** (temperatura superior a 38°C)

CONTACTOS TELEFÓNICOS:

CIRURGIÃO PRINCIPAL: _____

CIRURGIÃO AJUDANTE: _____

ANESTESITA: _____



PROF.DR.MIGUELGFERREIRA