



# MAMOPLASTIA de aumento

---

Tudo o que precisa de saber  
antes e depois da cirurgia

*My*.CLINIQUE®  
Nutrição e Estética  
*Especial, como eu!*

Lisboa (junto ao El Corte Inglés)



## A quem se destina este e-book?

Se considera realizar um aumento da mama, este guia é para si. Aqui irá encontrar as respostas às dúvidas que tem sobre este procedimento.

Como sempre, a equipa de Cirurgia Plástica da MyClinique está à sua disposição para dar mais detalhes sobre esta cirurgia.

## O que é uma Mamoplastia de Aumento?

Dito de uma forma simples trata-se de uma cirurgia que permite aumentar o volume da mama com recurso a um implante /serve para aumentar permanentemente os seios.

No entanto, um aumento mamário é muito mais do que isso. Quando realizada corretamente, a cirurgia de aumento de mama combina arte e ciência. Os desejos da paciente e o seu bem-estar são fatores tomados em consideração, de modo a que no final a pessoa obtenha o melhor resultado possível/resultado ideal.

A mamoplastia de aumento continua em primeiro lugar na lista das cirurgias plásticas mais realizadas em todo o mundo.

## O que justifica tal procura?

É uma cirurgia com elevado perfil de segurança e um risco baixo de complicações.

## É definitiva

Permite melhorar o volume e a forma da mama em múltiplas situações muito conhecidas entre as mulheres:

- Melhorar o contorno mamário, quando a mulher sente que o tamanho das mamas é pequeno ou insuficiente;
- Restaurar o volume mamário após uma perda significativa de peso ou na sequência de uma gravidez;
- Alcançar a simetria mamária, quando se verifica uma desproporção nas características da mama (tamanho e forma);
- Melhorar a forma da mama que está pendente ou perdeu firmeza. Nestes casos, associa-se um procedimento de "Lift" ou levantamento da mama (Mastopexia);
- Melhorar o contorno da mama quando este fica alterado na sequência do tratamento cirúrgico por cancro da mama;
- Melhorar a aparência da mama quando esta se apresenta desfigurada no contexto de um traumatismo (queimadura, acidente), causas hereditárias ou anomalias congénitas.



## Preciso de um Lift ou de um Aumento?

Um lift da mama pode reposicionar os seios, mantendo o volume praticamente intacto. Um aumento da mama, por outro lado, é melhor para as pacientes cujos seios são menores do que o desejado. Se não houver um volume suficiente, um aumento pode ser a resposta.

Em grande parte dos casos, as pacientes podem precisar tanto de aumento mamário como de um lift da mama. O aumento irá adicionar o volume desejado, enquanto o lift irá posicionar os seios corretamente e remover a flacidez, resolvendo o problema os seios descaídos.



## Quais os implantes utilizados?

### Gel de Silicone

Os implantes mamários de silicone utilizados pela MyClinique são MemoryGel™, da MENTOR® (Jonhson & Johnson)

- Normas de fabrico rigorosas nos Estados Unidos e na Europa
- Grande capacidade de adaptação
- Política de substituição de produto por toda a vida da paciente
- Garantia limitada PatientSafe Coverage ou PatientCare Promise\*

Os Implantes Mamários MemoryGel™ da MENTOR® possuem uma fórmula de gel de silicone coesivo patenteada, que mantém a sua forma após a colocação, tem grande longevidade e, acima de tudo produzem uma sensação que imita a do tecido mamário.

A MENTOR® é detentora de uma ampla gama de implantes com consistências diferentes, desde uma mais suave até uma muito firme, que se adaptam na perfeição às necessidades individuais de cada paciente.

\* Em caso de elegibilidade, e dependendo da data da cirurgia, o implante será coberto por uma das garantias acima.



## Implantes texturizados ou lisos?

Na Europa a esmagadora maioria dos implantes mamários são texturizados. Os implantes lisos tem indicações particulares e quando são utilizados, são colocados por baixo do músculo peitoral.

A razão dos implantes serem texturizados, prende-se essencialmente com a prevenção do desenvolvimento da contratura capsular. A contratura capsular corresponde à constrição ou “aperto” ou deformação do implante, provocada pela cápsula que se forma, naturalmente à sua volta.

O implante depende da forma original da mama e do que se pretende realçar. A forma do implante mais popular é o estilo redondo. Os implantes em forma de gota têm vindo a crescer em popularidade, porém, ambos permitem a obtenção de resultados muito naturais e harmoniosos. Cada caso é um caso e por isso há que seleccionar qual o implante que mais se adequa a cada paciente.



## Perfis de implantes

Um implante de alto perfil é redondo e dá à parte superior um volume extra de mama, semelhante ao olhar de um soutien push-up. Pode separar ainda mais os seios e deixar uma menor quantidade de decote.

O implante de perfil médio tende a ter uma menor plenitude na parte superior, mas com mais corpo na direcção do fundo.

Além da variabilidade na forma, também o perfil ou a projecção do implante pode ser ajustado às necessidades individuais de cada paciente.

Os perfis mais amplamente usados são o perfil moderado, para aquelas mulheres que ainda têm bastante volume mamário, o perfil alto e o extra alto, para os restantes casos em que a projecção da mama se faz maioritariamente à custa do implante, pela escassez de tecido glandular.

Para a preparação da intervenção, os principais aspetos a ter em conta são: as características individuais de cada paciente, o seu “projeto ideal” de volume e forma mamárias e a técnica cirúrgica planeada. Com base nestes 3 aspetos essenciais, é seleccionado um “grupo” de implantes que poderão ser utilizados, porém, frequentemente, só no intra operatório é possível decidir qual o implante que melhor se adapta àquela paciente. Existem os chamados “sizers” que são replicas dos implantes e que servem para testar qual deles é que deve ser escolhido.

Formatos do implante



## Onde são colocados os implantes?

Os implantes são colocados numa bolsa, na região mamária. Existem essencialmente duas posições possíveis. Ambas são seguras e conduzem a excelentes resultados. A opção por uma ou outra depende das características individuais da paciente e do plano cirúrgico estabelecido.

### Plano Subglandular

Neste caso, o implante é inserido logo abaixo da glândula mamária. Encontra-se por cima do músculo peitoral. Esse tipo de posicionamento garante que o músculo não terá qualquer interferência no implante. É o plano preferido quando a paciente tem tecido mamário suficiente para acondicionar bem a prótese. É a abordagem cirúrgica que menos interfere com a anatomia da paciente.

### Plano Submuscular

Os implantes são colocados por baixo do músculo peitoral. É necessário adaptar o músculo à presença do implante. Nas pacientes muito magras ou com pouco tecido mamário, para que o implante fique protegido e imperceptível, esta é a via de abordagem geralmente mais adequada.



Posição subglandular



Posição submuscular

Posições do implante



## Localização das incisões



Em teoria existem quatro tipos de incisões possíveis na cirurgia de aumento mamário. Na prática são essencialmente 3 as mais frequentemente realizadas.

### Incisão inframamária

Esta incisão situa-se na prega natural que a mama faz com o tronco. É a incisão mais utilizada. As principais vantagens prendem-se com o facto de não interferir diretamente com a aréola e com o mamilo. É protetora da amamentação, não há tanto risco de contaminação do implante com os microrganismos presentes nos canalículos mamilares e interfere menos com as técnicas de diagnóstico e tratamento do cancro da mama.

### Incisão periareolar

É uma incisão localizada no perímetro da aréola e que abrange apenas cerca de 1/3 do diâmetro areolar. Nem todas as mulheres são candidatas a esta via de abordagem, pois há um diâmetro mínimo da aréola para que possa ser realizada em segurança. Muitas vezes é a técnica selecionada quando o aumento mamário é complementado

com um grau ligeiro de lift mamário ou mastopexia.

### Incisão transaxilar ou incisão nas axilas

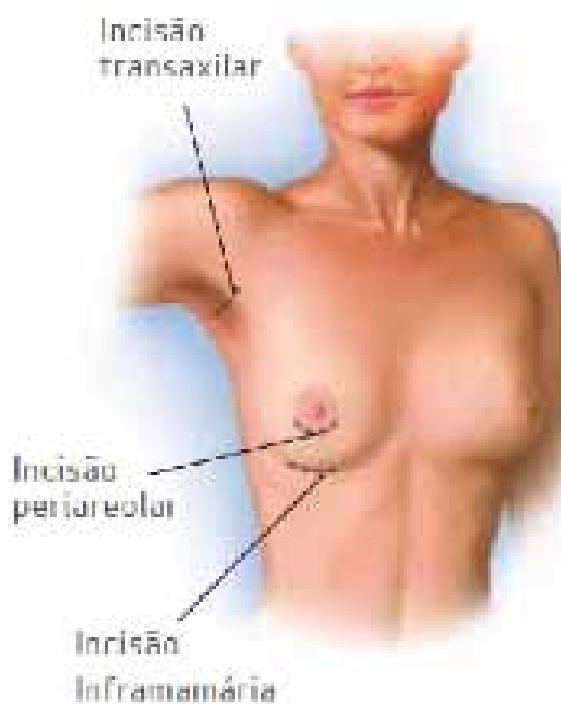
Estas incisões são mais distantes da mama que as anteriores, ou seja, a mama não tem cicatrizes perceptíveis no seu contorno. Exigem equipamento próprio. Estão frequentemente associadas à colocação de implantes em plano submuscular.

### Incisão transumbilical

É uma técnica obsoleta. Não é praticada na Europa e está em desuso nos Estados Unidos.

A sensibilidade da aréola e do mamilo depois de um procedimento de mamoplastia de aumento é sempre uma preocupação da mulher. Importa esclarecer que, em todas as vias de abordagem existe um risco de diminuição/alteração da sensibilidade areolomamilar. Na grande maioria dos casos a recuperação é a regra, porém, numa percentagem significativa, há uma pequena alteração residual na sensibilidade que não é recuperável.

A Mamoplastia de aumento é um procedimento cirúrgico e deve ser reconhecido como tal. Aprecie os resultados que outras mulheres obtiveram para ter uma ideia do que seus resultados poderão ser.



## O tamanho da copa

É realmente importante não ficar presa a um determinado tamanho da copa, porque pode não ser o objetivo correto. Em última análise, a maioria dos pacientes só querem ter seios bonitos e proporcionais que fiquem bem com o resto do seu corpo. Dizer “eu quero uma copa C” normalmente não é o caminho para obter esse resultado ideal. Em vez disso, o nosso aconselhamento médico pode ajudar a determinar qual o tipo de resultado indicado para o seu caso.

O tamanho perfeito da copa é algo com o qual não se deve preocupar. Na MyClinique iremos ajudá-la a definir o volume e a forma ideais da mama.

Antes da cirurgia, vai ser capaz de experimentar uma variedade de “medidores”, uma série de implantes em vários tamanhos, para escolher a melhor silhueta para si. O uso de medidores dar-lhe-á a oportunidade de criar uma ideia muito próxima do resultado obtido com os implantes e sobretudo vai ter a sensação de volume e forma com as suas próprias mãos.



## Os implantes duram para sempre?

A durabilidade de um implante não é eterna e é importante ter presente que, no futuro, a necessidade de uma cirurgia de revisão, com grande probabilidade, pode acontecer. A cirurgia de revisão, na grande maioria dos casos, não se relaciona com a deterioração do implante.

É o envelhecimento corporal, a variação de peso, o nascimento dos filhos que vão afetar as características da mama e que podem, por isso, alterar o resultado inicialmente obtido.

### **A gordura do corpo pode substituir a cirurgia com um implante?**

O aumento mamário com implante conduz a um resultado imediato, permanente e estável desde o momento em que este é colocado. Tudo isto, num só tempo operatório. O aumento mamário com gordura é uma opção viável, porém reveste-se de alguns pormenores muito particulares: são necessárias entre 2 a 3 intervenções cirúrgicas para a obtenção de um resultado satisfatório.

É inevitável que parte da gordura colocada desapareça, durante a fase inicial da recuperação, pois não resistiu ao trauma da transferência de um lado para o outro do corpo, logo o volume pretendido demora a ser alcançado. É necessário ter um capital adiposo suficiente para assegurar um bom resultado.

Por outro lado, nos casos em que a mama é pequena e sem grande distensibilidade é praticamente impossível distendê-la até ao volume desejado só com gordura. A gordura é, porém, cada vez mais utilizada como complemento da mamoplastia de aumento, para correção de pequenos pormenores, no contorno mamário que não podem ser corrigidas somente com o implante.



# Antes da cirurgia, esclareça tudo!

## Pergunte!

O tempo ideal para fazer perguntas é durante a consulta vocacionada para o Aumento de Mama. E se achar que há alguma dúvida não respondida, sinta-se à vontade para conversar com a nossa equipa. Queremos que cada paciente esteja o melhor preparado possível.

## Está pronta?

A cirurgia geralmente requer vários passos. Os pacientes precisam de realizar exames médicos antes da cirurgia, para certificar que não existem problemas de saúde. E terá uma consulta pré-operatória com um dos nossos Cirurgiões Plásticos, aqui na MyClinique.

Os fumadores devem parar de fumar (incluindo e-cigs) com a maior antecedência da cirurgia possível. No dia da cirurgia, certifique-se de contar à nossa equipa quanto tempo passou desde que fumou.

Se estiver a tomar qualquer tipo de medicação, quer de prescrição ou de não prescrição médica, é de todo conveniente informar o médico cirurgião. Alguns medicamentos como o ibuprofeno, AINEs, ou suplementos à base de plantas podem aumentar a propensão para o sangramento, um risco acrescido e desnecessário para a cirurgia.

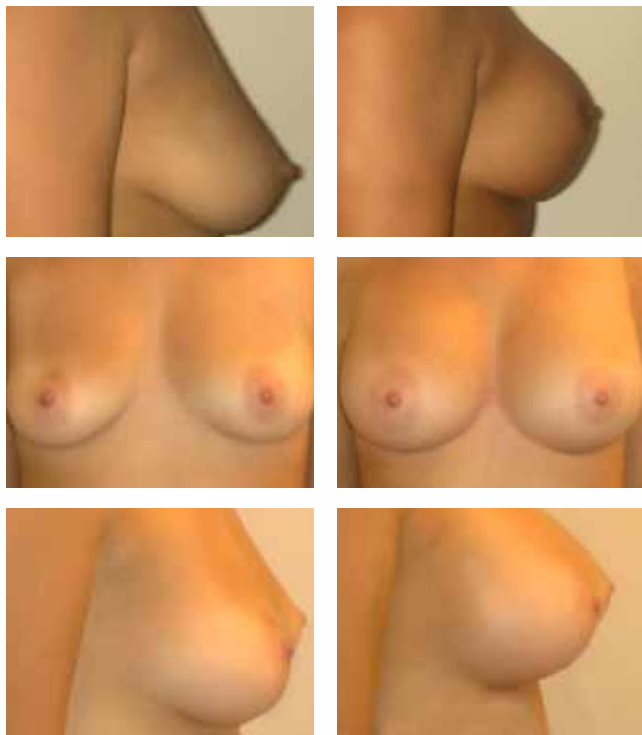
## Tem dúvidas?

Pergunte tudo o que sentir que é importante! Todas as dúvidas são pertinentes! Muito importante na fase de preparação é o esclarecimento de todas as questões e preocupações que vão surgindo. Certifique-se que entende completamente tudo o que a cirurgia irá envolver.



### **Venha ver as fotos do antes e depois**

Os nossos pacientes variam muito em termos de altura, peso e tamanho do peito, assim as fotos podem ser muito diferentes de um resultado para o outro. Veja as fotos de mulheres que tiveram um peito de tamanho semelhante ao seu no “antes”, para ter uma ideia do tipo de resultados que pode esperar. Se vir um determinado conjunto de fotos que realmente gosta, dê essa indicação ao médico, pois poderá direcioná-lo em termos de compreensão daquilo que pretende exatamente.



## Pós-operatório, o que esperar?

Assim que for levada para a sala de recobro a sua recuperação tem início. Para uma cicatrização ideal contemple as seguintes situações.

### Descanso

Certifique-se de agendar no mínimo uma semana para tempo de recuperação. Poderá regressar às suas rotinas básicas de casa depois de alguns dias, mas nada que implique esforços ou movimentos bruscos. Se o seu trabalho exige esforço físico irá precisar de mais dias de baixa.

### Quando comprar novos soutiens?

Logo após o aumento do peito, fornecemos às pacientes um soutien de compressão. Esta peça de vestuário de compressão deverá ser utilizada durante 8 semanas contínuas. Poderá removê-lo para lavagem, mas deve colocá-lo novamente depois de seco. Após o período de 8 semanas, poderá comprar novos soutiens com confiança.

### Exercício físico

O exercício físico depois de um aumento do peito deve ser abordado com cautela. Os exercícios "light" são recomendados, assim que a semana de recuperação inicial esteja concluída, mas nada mais difícil do que caminhar a um ritmo razoável. Correr ou outra atividade aeróbica não devem ser praticadas antes das 8 semanas. Qualquer exercício extenuante deve ser totalmente evitado durante as 8 semanas completas para uma recuperação e resultados ideais.

### Vitaminas

Para além de medicamentos que tornem o fluxo sanguíneo mais líquido, como a aspirina e os anti-inflamatórios não esteróides, as vitaminas também devem ser restritas. As seguintes vitaminas e outros medicamentos podem causar

hemorragia ou coágulos de sangue após a cirurgia.

### Não tomar:

- Vitamina E
- Alho
- Gengibre
- Ginkgo Biloba
- Óleo de peixe
- Óleo de linhaça
- Abromelina



### Não fumar

O processo de cicatrização pode ser muito mais difícil para as mulheres que fumam, quer se trate de cigarros de tabaco ou e-cigarros, portanto é de evitar a nicotina, pois pode diminuir o fluxo de sangue para o tecido mamário e inibir significativamente a cura e a recuperação. Deve encarar este momento como uma excelente oportunidade para deixar de fumar para sempre.

### E o risco de cancro da mama?

Até hoje não há nenhum estudo que documente qualquer associação entre o aumento mamário com recurso a implantes e o cancro da mama. O cancro da mama pode aparecer tanto em mulheres sem implantes ou com implantes. Uma vigilância atenta e regular é obrigatória para os 2 grupos de mulheres (com e sem implantes). A mamografia digital é o exame de eleição para a monitorização mamária depois da mamoplastia de aumento.

## PÓS-OPERATÓRIO: UM ACOMPANHAMENTO QUE FAZ TODA A DIFERENÇA

Na MyClinique - Nutrição e Estética orgulhamo-nos em prestar serviços pós-operatórios diferenciadores com o objetivo de proporcionar bem-estar ao paciente e alcançar uma recuperação mais rápida e eficaz.

Para nós um processo cirúrgico não termina com a saída do paciente do bloco operatório é por isso que temos uma equipa dedicada em prestar serviços pós-operatórios de elevada qualidade.

A MyClinique - Nutrição e Estética considera esta fase de extrema importância, disponibilizando serviços de acompanhamento que vão para além da aplicação das malhas curativas, na zona intervencionada, de dreno para retirar qualquer excesso de sangue ou líquido.



## Dr. Salema Garção

Diretor Clínico da MyClinique - Nutrição e Estética

### CV Resumido

#### Formação Académica

2015 Especialista em Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética

2009-2014 Especialidade de Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética

2001-2007 Licenciatura em Medicina, Fac. de Ciências Médicas de Lisboa

#### Actividade Clínica

Desde 2015 Assistente Hospitalar de Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética no Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental

Desde 2015 Assistente Hospitalar de Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética no Centro Hospitalar de Lisboa Norte - Hospital de Sta Maria

Desde 2015 Cirurgião Plástico do Hospital CUF Infante Sto e Clínica CUF Miraflores

Desde 2015 Cirurgião Plástico e Diretor Clínico de MyClinique- Nutrição e Estética

2014 Estágio na Unidade de Queimados do Hospital de Sta Maria em Lisboa

2013 Estágio de Cirurgia da Mão e Membro Superior na Clínica Francisco del Piñal, Santander, Espanha.

2013 Estágio de Cirurgia Estética da Face na Clínica Dr. Ibérico Nogueira

Desde 2010 Frequentou estágios de Estomatologia, Cirurgia Oncológica, Cirurgia Vascular, Cirurgia Geral e Senologia

2008 Internado do Ano Comum, Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental.

#### Sociedades Científicas

Membro da Sociedade Portuguesa de Queimaduras

Membro da Sociedade Portuguesa de Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética

Membro da Ordem dos Médicos



## MYCLINIQUE EM LISBOA, UM ESPAÇO DEDICADO A SI

Da nossa equipa técnica e médica fazem parte esteticistas e fisioterapeutas qualificados, cirurgiões experientes, inscritos na Ordem dos Médicos portugueses, um nutricionista residente, também inscrito na respetiva Ordem. Todos com larga experiência e, que não se poupam a esforços para que quem nos visita e em nós confia sinta que valeu a pena!

## INFORMAÇÃO, RIGOR E TRANSPARÊNCIA

Na MyClinique não temos soluções pré-concebidas. Cada caso é um caso. Por isso é preciso conhecer a situação de cada paciente, os seus objetivos, orientar para as soluções adequadas e informar com transparência e rigor. Entendemos que as decisões devem ser tomadas em perfeita liberdade, sem pressões e SEMPRE na posse de boa informação: técnica e financeira.

E caso ainda subsistam dúvidas, não hesite em esclarecê-las. A Ana Féria, a nossa Relações Públicas, terá muito gosto em prestar-lhe todos os esclarecimentos.



Ana Féria  
Relações Públicas  
MyClinique - Nutrição  
e Estética

**AGENDE AQUI**

