

O Mommy Makeover surgiu com o objetivo de proporcionar às mães um corpo em que se sintam bem, restabelecendo a autoestima e o bem-estar geral



**Mommy  
Makeover**



# A cirurgia para a mamã RECUPERAR A FORMA!

Quilinhos a mais, estrias e flacidez em certas regiões do corpo. Essas são as consequências mais frequentes após a gestação. Como tratá-las pode não ser fácil, a cirurgia plástica pode ser a melhor alternativa para alcançar os resultados estéticos desejados e o Mommy Makeover é um plano estético que devolve à mulher a forma que tinha antes de engravidar.



**POR: DR. DAVID RASTEIRO,**  
Cirurgião Plástico

**A** quando de uma gravidez, o corpo da mulher passa por diversas alterações para acomodar e fazer desenvolver um bebé no seu ventre. Além das alterações hormonais, dão-se também muitas modificações corporais. Estas modificações são, obviamente, ao nível abdominal, incidindo também ao nível da mama e ainda nos flancos e coxas. São estas as principais zonas do corpo em que a mulher sofre mais transformações – quer sejam de aumento de volume, como o aparecimento de estrias e até pele seca.

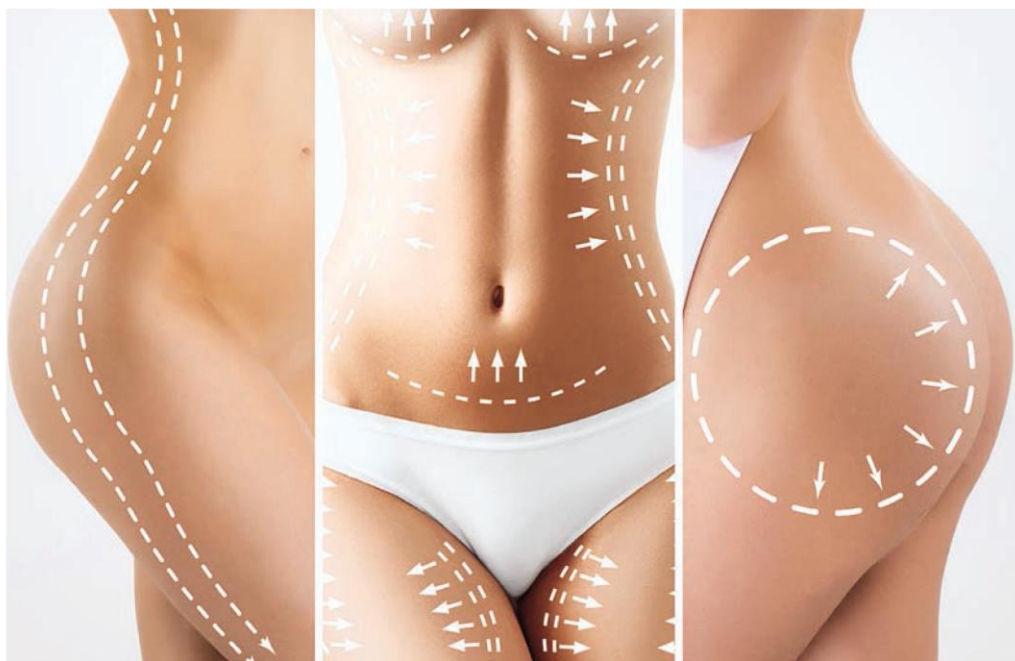
Contudo há, hoje em dia, técnicas e cirurgias combinadas que podem devolver à mulher o seu corpo pré-gravidez e que ajudam, seguramente, a uma reposição da sua imagem e aumento da sua autoestima, fatores essenciais para o bem-estar físico e emocional da recém-mãe.

### **Incide nas zonas a tratar que variam de mulher para mulher**

Chamamos Mommy Makeover a um conjunto de procedimentos de cirurgia plástica realizados para devolver à mulher as formas do corpo que tinha antes do processo da gravidez. Importa salientar que o processo do Mommy Makeover é ajustável, ou seja, incide nas zonas a tratar que podem claramente variar de mulher para mulher, apesar de haver áreas comuns.



O Mommy Makeover consiste numa combinação de cirurgias realizadas em simultâneo, que permite corrigir as principais alterações corporais decorrentes deste processo de gravidez, devolvendo às pacientes a sua silhueta



Mommy Makeover é uma expressão americana para um conjunto de cirurgias plásticas realizadas no pós-parto com foco nas mamas e abdómen, mas pode abranger também coxas, ancas e braços com a finalidade de devolver a harmonia corporal e a autoestima à recente mamã

Por exemplo, podemos estar perante uma mulher que necessite apenas de um *lifting* mamário e de uma lipoaspiração abdominal e ter outro caso em que uma outra mulher necessite de um *lifting* mamário (levantamento da mama), colocação de próteses e ainda uma lipoaspiração dos flancos conjugada com uma abdominoplastia para se retirar o excesso de gordura e pele na zona da barriga. Em ambos os casos é considerado Mommy Makeover, embora tenha sido adequado às necessidades de cada paciente.

### **Pode ser realizado um ano após o parto**

Outro fator que gostaria de salientar é que, visto tratar-se de um conjunto de diversas cirurgias, é essencial que haja uma relação de confiança entre o cirurgião e a paciente para que haja uma total comunicação e gestão das expectativas da mesma. A partir do momento em que a conversação entre ambos flui, todos ganham – uma paciente informada é uma paciente que toma as decisões certas para si. Não obstante, o Mommy Makeover poderá ser realizado assim que a mulher se sinta preparada, contudo, aconselho um período mínimo de um ano após o parto e seis meses após o fim do período de amamentação.

De acordo com o historial clínico e o desejo da paciente, as várias cirurgias podem ser realizadas numa só intervenção ou poderão ser faseadas. É importante ainda destacar que se uma mulher pretender ter mais do que um filho, é aconselhado avançar para o Mommy Makeover após as gravidezes.

### **Procedimentos a realizar**

Irei agora falar um pouco sobre os procedimentos que poderemos realizar à luz do Mommy Makeover.

#### **MAMA**

→ A nível da mama da mulher existem diversas soluções disponíveis, pois após o período de amamentação a mama acaba por sofrer alterações na forma e no volume. O *lifting* mamário, ou mastopexia, é indicado para quando temos uma ptose ligeira da mama, o que habitualmente denominamos de mama descaída. Trata-se de levantar a mama onde é retirada pele em excesso e, através do preenchimento do polo superior dos mesmos e de retoques na forma do mamilo, dá-se um rejuvenescimento da mama. Nesta cirurgia há ainda a hipótese de colocação de implantes, pois, por vezes, a mulher tem pouca estrutura mamária pelo que poderemos colocar próteses para equilibrar a área em questão de ▶



► acordo com a expectativa da paciente. Nos casos em que a mama já tinha algum volume e acaba por ficar desproporcional e descaída é ainda necessário retirar alguma gordura e parte da glândula mamária que esteja a mais e, aqui, falamos já de uma mamoplastia de redução. Nesta operação acabamos por devolver à mãe uma simetria a esta zona corporal, havendo uma clara melhoria na sua qualidade de vida, evitando

dores na coluna cervical ou lombar, a habitual pressão nos ombros devido às alças do sutiã e mesmo inflamações abaixo da mama devido ao suor e atrito.

Em ambas as cirurgias é possível eliminar as estrias e os cuidados pós-operatórios requerem a utilização de um sutiã específico durante a cicatrização para que a recuperação seja mais rápida, obtendo melhores resultados.



A realização do Mommy Makeover é fundamental que haja uma relação de confiança entre o cirurgião plástico e a paciente, com uma comunicação fluida, dado tratar-se de um conjunto complexo de cirurgias

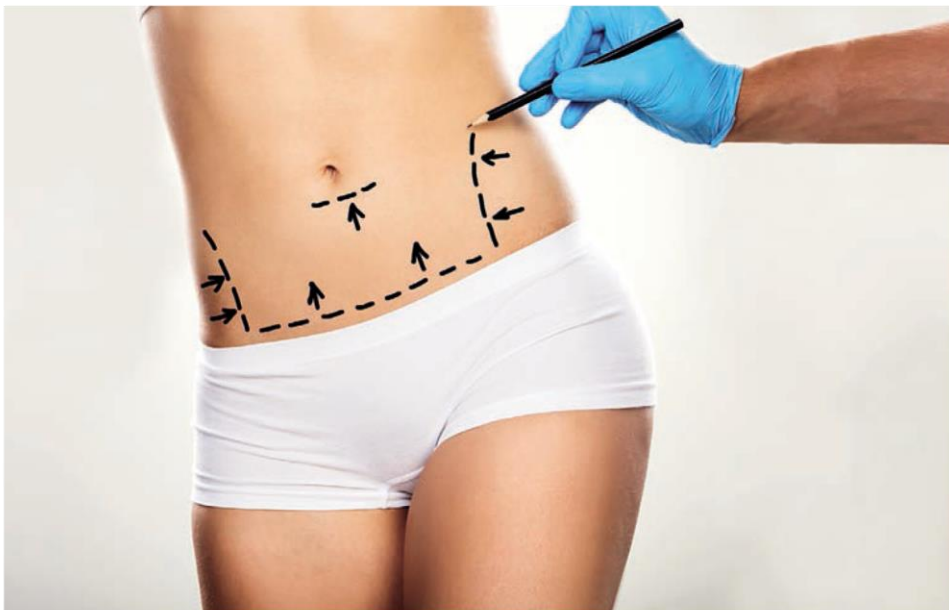
### RECUPERAÇÃO

O tempo de recuperação varia entre quatro a seis semanas e os resultados são permanentes



### ZONA ABDOMINAL

→ Na zona abdominal temos igualmente várias opções possíveis que, mais uma vez, variam consoante a situação. Para casos mais ligeiros onde se acumulam pequenas camadas de gordura na barriga e nos flancos, a lipoaspiração é capaz, por si só, de resolver a questão. Neste procedimento, retiramos precisamente a gordura localizada através de pequenas incisões, levando a um corpo mais firme e menos volumoso. Podemos ainda associar à lipoaspiração técnicas que diminuem a duração do procedimento como o *laser* ou a vibração mecânica. De salientar ainda que neste processo podemos reutilizar a gordura aspirada e colocar noutra local do corpo que necessite de mais volume, como nos glúteos, ao qual chamamos *lipofiling*.



Aquando da permanência de uma maior quantidade de gordura e flacidez muscular ou do chamado “avental” – camada de pele e gordura que fica pendurada e pode chegar à zona da púbis – a opção mais sensata é a abdominoplastia.

A diferença em relação à lipoaspiração é que a abdominoplastia além de retirar a gordura, permite também a excisão da pele em excesso da zona abdominal com a vantagem de se poder ainda coser os músculos, eliminar as estrias e redefinir a zona do umbigo (onfaloplastia) que também acaba por ser afetada. Assim, há uma reconstrução de toda a parede abdominal muscular, desenhando uma silhueta esteticamente melhor e mais equilibrada e funcional. Se além da zona abdominal também tiver acumulado gordura na região dos flancos e costas, podemos aliar estes dois procedimentos numa lipoabdominoplastia onde delineamos e esculpimos, uma vez mais, o corpo da recém-mãe, devolvendo-lhe a forma pré-parto.

Nestes diversos procedimentos da região do torso é crucial a utilização de cintas de compressão elásticas nas áreas intervencionadas, assim como a realização de drenagens linfáticas manuais com a regularidade estipulada pelo cirurgião plástico.

Na zona abdominal o procedimento mais frequente é a abdominoplastia que permite retirar pele e gordura em excesso e redefinir a zona do umbigo

### Os resultados são permanentes

O Mommy Makeover pode ter pequenas variações de mãe para mãe já que depende de cada caso, mas está dentro dos procedimentos explicados acima. No geral, os tempos de recuperação Mommy Makeover variam consoante o número de intervenções, mas, em média, o período de recuperação total varia entre as quatro e as seis semanas, no qual terá de haver um acompanhamento permanente por parte do cirurgião plástico. Apesar de ser incentivado um estilo de vida saudável com a prática de exercício físico e alimentação variada, os resultados do Mommy Makeover são permanentes.

### É possível visualizar o resultado final antes da cirurgia com simuladores 3D

No sentido de as mães poderem ter uma ideia de como será o resultado final do Mommy Makeover, trabalho com simuladores 3D que têm tido muita procura já que permitem obter uma noção de co-

mo ficará o seu corpo após uma cirurgia. Permite-me não só perceber o objetivo da paciente como aproximar as suas expectativas ao que virá a tornar-se real no seu próprio corpo. Através de simuladores como o CRISALIX® ou o VECTRA XT 3D é carregada uma fotografia panorâmica do corpo da paciente, em formato 360°, onde podemos simular o resultado final das cirurgias.

É uma ferramenta muito importante em consulta, pois permite-nos, de certa forma, gerir as expectativas da mãe, dado que vai passar por várias cirurgias e acaba por ser uma experiência interessante e, de certa forma, apaziguadora para a paciente.

Por fim, não posso deixar de afirmar que para muitas mães a felicidade da maternidade é abalroada não só pelas alterações hormonais, que por si são difíceis de controlar, como também pelas mudanças corporais que as poderão deixar fragilizadas e mesmo deprimidas, repercutindo-se, muitas vezes, de forma negativa na sua experiência na maternidade. •