



Dr. DAVID
RASTEIRO
Cirurgião
Plástico

Quer ter um RABIOSQUE NOVO?

Saiba tudo sobre a gluteoplastia

Os implantes e aumentos corporais não acabam nos seios. Atualmente, a zona dos glúteos é uma das mais valorizadas no corpo feminino. Com a crescente importância da imagem e do culto corporal nota-se uma tendência geral nas mulheres para dar um volume extra a esta região.

É sabido que para ter aquele aspeto de “bumbum empinado” e desejado pela maioria das mulheres, é necessário muito esforço e várias horas de exercício físico localizado, além de uma alimentação saudável. Contudo, e apesar dos hábitos saudáveis que ajudam, sim, a melhorar a forma e firmeza das nádegas, existem alguns fatores que impedem a pessoa de atingir o tamanho ideal. Como nos confirma o Dr. David Rasteiro: **“muitas vezes existem fatores genéticos ou até mesmo o formato natural dos**

Um rabiosque empinado e robusto como os das Kardashian é cada vez mais procurado pelas portuguesas. O fenómeno dos implantes nas nádegas veio para ficar.

próprios glúteos que impedem que de forma natural se atinjam resultados desejáveis”. E é nesse momento que surge a possibilidade da gluteoplastia, a cirurgia estética que permite aumentar ou diminuir o tamanho dos glúteos, e uma das mais procuradas pelas pacientes portuguesas. Segundo o cirurgião plástico, **“é muito frequente receber na minha consulta, pacientes que procuram alterar e melhorar a forma dos glúteos. O facto de estarmos no verão, época onde o nosso corpo está**

mais exposto (sobretudo na praia) é um fator que influencia muito a procura desta cirurgia”.

Cirurgia ou preenchimento?

Há três alternativas disponíveis se quiser renovar o seu rabiosque, como as cirurgias *lipofilling* (retirar excesso de gordura de outras partes do corpo e injetá-la nas nádegas), aplicações de preenchimentos (é injetado o macrolane nos glúteos) e a colocação de próteses. Esta última é uma cirurgia cada vez mais comum e que produz resultados bastante naturais. Está

indicada para corrigir as imperfeições estéticas e melhorar o contorno e a forma, mesmo em casos em que a prática de exercício não é suficiente. Este tipo de procedimento cirúrgico é especialmente indicado para quem tem uma boa forma física geral, sem ter a gordura necessária no corpo para realizar um *lipofilling*.

A colocação de próteses realiza-se no bloco operatório, sob anestesia geral ou epidural conjugada com anestesia local. A prótese de silicone é colocada no meio do músculo grande do glúteo, que é um dos músculos mais fortes que

Qual o TAMANHO?

Tal como nos seios, as próteses para os glúteos existem em vários tamanhos, sendo que é essencial adequá-las a cada caso, tendo em conta os desejos pessoais e a anatomia de cada homem

ou mulher. Segundo o cirurgião plástico, **“uma prótese muito pequena numa pessoa de estrutura larga não produzirá o resultado desejado. O contrário também acontece, isto**

é, quando se coloca uma prótese demasiado grande para um glúteo relativamente pequeno, o resultado também não será satisfatório. A melhor solução para dar resposta

a esta questão é a consulta com o cirurgião plástico”, explica o especialista.

SOL SÓ AO FIM DE 30 DIAS

temos. O facto da prótese ser colocada intramuscular contribui para que o resultado seja natural e harmonioso.

Recuperação em duas semanas

Esta cirurgia necessita de um dia de internamento e tem uma recuperação de duas semanas. Durante este período, o paciente não poderá conduzir, sendo fundamental que adote algumas precauções nos posicionamentos para que a recuperação seja a melhor possível. Nas primeiras semanas, por exemplo, é aconselhável dormir de barriga para baixo, ou de lado. Outra questão importante é a cicatriz, muito pequena escondida no chamado sulco internadegueiro.

E praia, pode-se?

Uma vez que a recuperação é de apenas duas semanas, a pergunta que se impõe é: e podemos fazer logo praia após esse tempo? A resposta é não! Isto porque ao final de dez dias depois da cirurgia, é necessário que o médico

examine a paciente.

Consoante o grau de cicatrização (depende de pessoa para pessoa), a exposição solar deve ser bastante cautelosa. O ideal é não expor a região dos glúteos ao sol nos primeiros 30 dias. Depois desse período, o cuidado com o sol deve manter-se com o uso de protetores solares de elevado grau de proteção (de 50 para cima).

Cuidados pós-cirúrgicos

Como em qualquer cirurgia, existe uma lista de cuidados específicos a adotar no pós-operatório. No caso de *lipofiling*, todo o processo obedece uma especial atenção à postura, tendo a paciente que usar uma almofada específica para se sentar. Isto aliado à utilização de uma cinta modeladora. Além disso, a paciente terá ainda que realisar drenagens linfáticas. Após este processo, pode voltar ao trabalho ao fim de uma semana e ao exercício físico ao fim de quatro

a seis semanas.

Já no caso de colocação de próteses, **“o pós-operatório requer algum repouso durante os primeiros 15 dias”**, como alerta o médico. A paciente só pode retomar a atividade desportiva ao fim de três meses.

Depois da cirurgia, é recomendado dormir de lado

PREÇOS:

Lipofilling glúteos: Valores oscilam entre os € 4000 a € 6500; **Aumento de glúteos com ácido hialurónico:** 10 ml em cada lado são € 500; 20 ml fica € 1000 e 40 ml € 2000.