



**DR. GUILHERME BRASSANINI**

otorrinolaringologia | medicina do sono

## ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS – RINOPLASTIA

### As primeiras 48 horas

Os primeiros dias após a cirurgia de nariz são os mais complicados, sobretudo as primeiras 48 horas. A sensibilidade do local e a demora na cicatrização são alguns dos fatores que podem gerar desconforto. Além da obstrução nasal, podem ocorrer sangramentos, incômodos devido ao curativo utilizado para proteger a nova estrutura do nariz e um pouco de dor, que pode ser controlada com as medicações prescritas.

Você pode utilizar bolsas de gelo, ou compressa fria a fim de amenizar a dor, evitar a ocorrência de sangramentos e auxiliar na diminuição do inchaço da região do nariz. Mas lembre-se, jamais coloque peso sobre o nariz.

### Recuperação gradual

Assim como em qualquer procedimento cirúrgico, é importante permanecer em repouso durante a recuperação. Evitar qualquer tipo de esforço nos primeiros 7 dias é fundamental para o processo de cicatrização, o que vai influenciar nos resultados da cirurgia.

Após a fase inicial da recuperação aos poucos, volta-se à rotina. Tudo vai depender, claro, de cada caso, mas, em geral, a partir dos 7 primeiros dias já é possível retornar com algumas atividades do dia a dia. Gradualmente, o nariz diminui o inchaço, revelando a nova estrutura.

Depois de 4 semanas, normalmente, já é possível retornar a atividades esportivas. Porém, é recomendável evitar esportes de contato por pelo menos 3 meses, a fim de impedir eventuais traumas na região nasal. Lembrando que, em geral, os resultados completos da Rinoplastia aparecem após 1 ano da realização do procedimento cirúrgico.

### Alimentação

A alimentação, claro, também é extremamente importante no processo de recuperação da Rinoplastia. Isso porque, nos primeiros dias de pós-operatório, pode ser complicada a ingestão de alimentos, o que exige o consumo de refeições pastosas, líquidas e em temperatura ambiente. Por isso, aposte em alimentos nutritivos e de fácil consumo, a fim de não forçar a região nasal.

Após os primeiros dias, nos quais exige-se um cuidado maior, é possível acrescentar gradualmente alimentos sólidos. Frutas, legumes, hortaliças, vegetais, cereais integrais e proteína animal com baixo teor de gordura são indicados para uma dieta pós-operatória. Além disso, manter-se bem hidratado também é essencial para a recuperação.

Evite alimentos muito gordurosos, excesso de carne vermelha, chocolate e cafeinados por pelo menos 15 dias.

Os alimentos mais indicados após a rinoplastia são: Vitaminas de frutas geladas, smoothies, gelatinas, sucos, sopas frias, caldos frios, iogurtes, abacate amassado, banana amassada, purês, feijão amassado e ovo cozido.





**DR. GUILHERME BRASSANINI**

otorrinolaringologia | medicina do sono

### **Cuidados com a exposição solar**

Durante o processo de recuperação de uma Rinoplastia, os pacientes devem evitar a exposição aos raios solares, uma vez que o sol pode prejudicar a cicatrização, além de poder formar eventuais pigmentações na pele.

É importante, portanto, seguir as recomendações e evitar a exposição à luz do sol pelo maior tempo possível. Recomenda-se um cuidado mais efetivo por pelo menos 3 meses sendo o uso de protetor solar imprescindível mesmo nos dias nublados e sem a exposição direta com o sol.

A proteção contra os raios solares vai influenciar diretamente os resultados da Rinoplastia.

### **Cuidados para dormir:**

Durma com a cabeceira da cama elevada: use, pelo menos, dois travesseiros (entre 15 e 30 graus de elevação) nas semanas seguintes à cirurgia. Isso ajuda a diminuir o edema e inchaço no pós-operatório das cirurgias nasais. Evite dormir de lado e jamais durma de bruços.

Se possível coloque um umidificador no quarto, é normal no pós operatório o ressecamento nasal.

### **Medicações prescritas:**

Siga a risca o receituário médico. Em caso de intolerância a algum medicamento me comunique e avaliarei a sua substituição.

A lavagem no pós-operatório é imprescindível porém deve ser realizada com cuidado conforme as orientações.

### **Evite:**

- Assoar o nariz por 2 semanas
- Espirrar com a boca fechada. Procure soltar o ar pela boca em caso de espirro.
- Molhar o curativo
- Abaixar a cabeça
- Tabagismo durante 30 dias
- Chocolate e cafeína por 15 dias.
- Bebidas alcoólicas por no mínimo 10 dias, mas de preferência 30 dias.
- Uso de óculos (grau ou sol) por 6 semanas

### **Retorno:**

O primeiro retorno será realizado no dia 7 do pós-operatório.

Lembre-se: me comunique imediatamente em caso de qualquer anormalidade.

**ALPS**  
CLINIC

ALPS CLINIC - Oscar Freire Offices Boutique - R. Oscar Freire, 1431 - Jardins, São Paulo - SP, 05409-010