Primeira Consulta

GUIA GRATUITO

Antes da Cirurgia Plástica

Como escolher o cirurgião, o que perguntar na consulta e o que esperar de verdade da recuperação.

Mamas · Lipoaspiração · Abdome · Cirurgias combinadas

Edição 2026

PARA COMEÇAR

Decidir bem é a primeira etapa da cirurgia

Um bom resultado não depende só do que acontece no centro cirúrgico. Ele começa na escolha do profissional, passa por uma consulta bem aproveitada e continua nos dias e meses de recuperação: na forma de se levantar, de caminhar, de descansar e de observar o próprio corpo.

Este guia foi feito para quem ainda está pesquisando. Você não precisa ler tudo de uma vez. Use-o para chegar à consulta sabendo o que perguntar e para planejar a sua vida em torno da recuperação, antes de marcar uma data.

IMPORTANTE

Este material é informativo e geral. Ele não substitui a avaliação de um cirurgião plástico. Indicação de cirurgia, técnica, exames, remédios, tempo de afastamento e liberações são definidos pelo seu médico, para o seu caso. Se algo aqui for diferente do que ele orientar, siga a orientação dele.

O que tem neste guia

1 **Como escolher o cirurgião**
RQE, Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e sinais de alerta

2 **A primeira consulta**
O que acontece e as perguntas que você deve levar

3 **Planeje a recuperação antes de marcar a data**
Tempo, acompanhante, casa e orçamento completo

4 **O que esperar, cirurgia por cirurgia**
Linhas do tempo de mamas, lipoaspiração, abdome e combinadas

5 **Os primeiros dias, em linhas gerais**
O que é comum, como se movimentar, malhas

6 **Cicatriz e resultado**
Por que o resultado leva meses para aparecer

7 **Semáforo de segurança**
Quando observar, quando avisar e quando buscar urgência

8 **O lado emocional e o acompanhante**
Expectativas, oscilações e como ajudar

9 **Checklist antes de marcar a cirurgia**
Para conferir no celular

CAPÍTULO 1

Como escolher o cirurgião

No Brasil, qualquer médico com CRM pode, legalmente, operar. Por isso vale conferir a formação de quem vai fazer a sua cirurgia.

Confira o RQE

O **RQE** (Registro de Qualificação de Especialista) mostra que o médico tem título de especialista registrado no Conselho Regional de Medicina. Para cirurgia plástica, procure o RQE em **Cirurgia Plástica**, não em outra área.

COMO CONSULTAR EM 2 MINUTOS

- Acesse o portal do Conselho Federal de Medicina (portal.cfm.org.br) e abra a **Busca por médicos**.
- Pesquise pelo nome ou CRM e veja se aparece "Cirurgia Plástica" na lista de especialidades com RQE.
- Você também pode procurar o nome no site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (cirurgiaplastica.org.br), que lista os membros.

Onde a cirurgia vai ser feita

- Pergunte o nome do hospital ou da clínica cirúrgica e confira se é um estabelecimento com estrutura de internação e de atendimento a intercorrências.
- Pergunte quem fará a anestesia. A anestesia deve ser feita por um médico anestesista, que avalia você antes do procedimento.

Sinais de alerta

DESCONFIE QUANDO

- houver pressa para fechar ("promoção só até sexta", "última vaga do mês");
- prometerem resultado garantido ou "corpo perfeito";
- a consulta for curta e ninguém falar de riscos, limitações e recuperação;
- o preço for muito abaixo do mercado sem explicação do que está incluído;
- não for possível saber o nome do hospital, do anestesista ou o CRM do cirurgião;
- o procedimento for oferecido em local sem estrutura hospitalar.

Fotos de antes e depois mostram casos selecionados de outras pessoas. Cada corpo, pele e cicatrização é diferente. Elas ajudam a entender o estilo do cirurgião, mas não mostram o seu resultado.

CAPÍTULO 2

A primeira consulta

A consulta serve para o cirurgião avaliar você e para você avaliar o cirurgião. Vá com tempo e com suas perguntas anotadas.

O que costuma acontecer

- **Conversa sobre o que incomoda você** e o que você espera mudar.
- **Histórico de saúde:** doenças, cirurgias anteriores, alergias, remédios de uso contínuo, cigarro, gestações e planos de engravidar.
- **Exame físico** da região e, muitas vezes, fotos para planejamento.
- **Explicação da técnica indicada**, das cicatrizes, dos riscos e do que é realista para o seu caso.
- **Pedido de exames** pré-operatórios e, em alguns casos, avaliação com outros especialistas.

CONTE TUDO, MESMO O QUE PARECER PEQUENO

Fale sobre remédios para emagrecer (inclusive as canetas injetáveis), anticoncepcionais, suplementos, fitoterápicos, cigarro e vape. Alguns precisam ser ajustados ou suspensos antes da cirurgia, e só o médico e o anestesista podem decidir como.

Perguntas para levar

- [ ] Qual técnica o senhor/a senhora indica para mim e por quê?
- [ ] Onde ficarão as cicatrizes e qual o tamanho aproximado?
- [ ] Quais são os riscos mais comuns e os mais graves desta cirurgia?
- [ ] Em qual hospital será feita e qual o tipo de anestesia previsto?
- [ ] Vou dormir no hospital? Por quanto tempo?
- [ ] Quanto tempo de afastamento do trabalho vou precisar?
- [ ] Quando poderei dirigir, pegar peso e voltar a treinar?
- [ ] Vou precisar de malha, sutiã, meias, fisioterapia ou drenagem? Por quanto tempo?
- [ ] Quantas consultas de revisão estão incluídas? Como falo com a equipe depois da cirurgia?
- [ ] O que está incluído no valor e o que é cobrado à parte?
- [ ] O que acontece se eu precisar de um retoque ou tiver uma complicação?

CAPÍTULO 3

Planeje a recuperação antes de marcar a data

A data da cirurgia deve caber na sua vida: trabalho, filhos, viagens e compromissos. Planejar antes reduz a ansiedade e os improvisos.

Tempo

- Reserve as primeiras **duas semanas** com agenda leve, mesmo que o médico preveja retorno antes. A energia costuma voltar aos poucos.
- Evite marcar a cirurgia perto de viagens, casamentos, provas ou mudanças de casa. Viagens no pós-operatório precisam ser combinadas com o cirurgião.
- Considere que haverá consultas de revisão nas primeiras semanas.

Acompanhante

Nos primeiros dias, sonolência, tontura e limitação de movimentos tornam tarefas simples mais difíceis. Você vai precisar de alguém para levar e buscar no hospital (você não poderá dirigir na alta), ajudar a levantar, cuidar da casa e ficar por perto, principalmente nas primeiras 24 a 72 horas.

Casa pronta

- [ ] Cama firme, de altura que permita sentar e levantar sem afundar
- [ ] Travesseiros ou almofadas extras para apoio
- [ ] Caminho livre até o banheiro, sem tapetes soltos ou fios
- [ ] Luz noturna e calçado firme
- [ ] Roupas largas; para cirurgia de mama, com abertura na frente
- [ ] Água, telefone e carregador ao alcance da mão
- [ ] Refeições leves prontas ou combinadas
- [ ] Ajuda com crianças e pets combinada

O orçamento completo

O valor da cirurgia raramente é só o honorário do cirurgião. Peça um orçamento por escrito e confira cada item:

ITEM	PERGUNTE
Honorários do cirurgião	Inclui as revisões do pós-operatório?
Anestesista	Está incluído ou é pago à parte?
Hospital	Sala, diárias, materiais e medicamentos do internamento.
Implantes	Em cirurgias com prótese, marca, modelo e garantia.
Exames	Exames de sangue, imagem e avaliações pré-operatórias.
Pós-operatório	Malhas, sutiãs, meias, remédios e sessões de fisioterapia.
Imprevistos	Como funciona em caso de retoque ou intercorrência.

EVITE COMPRAS POR CONTA PRÓPRIA

Malhas, placas, fitas, pomadas e produtos "para cicatriz" devem seguir a orientação do seu cirurgião. Mais produtos não significam melhor recuperação.

CAPÍTULO 4

O que esperar, cirurgia por cirurgia

As linhas do tempo abaixo são estimativas gerais para ajudar no planejamento. Quem libera cada etapa é o seu cirurgião, nas revisões.

Prótese de mama (aumento)

FASE	FOCO	OBSERVAÇÃO
0 a 7 dias	Proteger os tecidos, controlar o desconforto e caminhar.	Evite força, levantar os braços e apoiar o peso neles.
2 a 4 semanas	Ganhar autonomia e rotina leve.	Direção e trabalho dependem da revisão.
4 a 6 semanas	Ampliar as atividades liberadas.	Braços e peitoral podem seguir restritos.
6 a 12 semanas	Voltar ao condicionamento aos poucos.	Cargas aumentam gradualmente.
3 a 12 meses	Acomodação das próteses e das cicatrizes.	O resultado continua amadurecendo.

Mastopexia e mamoplastia redutora

FASE	FOCO	OBSERVAÇÃO
0 a 7 dias	Proteger cicatrizes, aréolas e o sutiã cirúrgico.	Evite tensão e pressão sobre as mamas.
2 a 4 semanas	Mais autonomia, sem esforço.	Inchaço e diferenças entre os lados são comuns.
4 a 6 semanas	Retomar atividades selecionadas.	Peso e repetição pedem cautela.
3 a 12 meses	Forma, sensibilidade e cicatriz amadurecem.	A evolução é lenta.

Lipoaspiração e lipoescultura

FASE	FOCO	OBSERVAÇÃO
0 a 7 dias	Caminhar e proteger os pequenos cortes.	Inchaço e roxos são esperados.
2 a 4 semanas	Ganhar mobilidade e cuidar do inchaço.	Áreas endurecidas podem aparecer.
4 a 6 semanas	Ampliar a rotina liberada.	Malha e fisioterapia variam por caso.
3 a 12 meses	O contorno se define.	O inchaço residual pode oscilar por meses.

Abdominoplastia

FASE	FOCO	OBSERVAÇÃO
0 a 7 dias	Proteger o abdome e caminhar levemente curvada.	Pode haver dreno; meias e malha até a revisão.
2 a 4 semanas	Endireitar a postura aos poucos.	Evite esforço abdominal.
4 a 6 semanas	Ampliar a rotina conforme a revisão.	Direção e trabalho conforme liberação.
3 a 12 meses	Inchaço e cicatriz melhoram.	O abdome pode inchar por meses.

CIRURGIAS COMBINADAS

Quando mais de uma área é operada no mesmo dia (por exemplo, mamas e abdome), a recuperação costuma pedir mais ajuda, mais energia e mais tempo. Vale sempre a restrição mais cuidadosa: estar liberada para caminhar não significa estar liberada para dirigir, carregar peso ou treinar.

Rinoplastia, cirurgia de pálpebras, face e outras têm cronogramas próprios. Peça ao cirurgião a linha do tempo do seu procedimento.

CAPÍTULO 5

Os primeiros dias, em linhas gerais

O objetivo da primeira semana não é voltar ao normal. É controlar o desconforto, hidratar-se, caminhar com segurança e proteger a área operada.

O que é comum sentir

- Inchaço, manchas roxas e sensação de pressão na área operada.
- Sensibilidade diminuída, aumentada ou formigamento.
- Cansaço e sono fora do habitual.
- Um lado diferente do outro, porque cada lado desincha no seu ritmo.
- Intestino preso, por causa da anestesia, da menor movimentação e de alguns remédios.

A APARÊNCIA INICIAL NÃO É O RESULTADO

A melhora não é uma linha reta. Um dia pode ter mais inchaço que o anterior. Compare sua evolução com as suas próprias fotos, não com as de outras pessoas.

Remédios: só os da sua receita

O cirurgião vai prescrever os remédios para dor, para prevenção de infecção e, quando indicado, para prevenção de trombose, com dose, horário e duração definidos para você. Não use remédios, pomadas, laxantes ou suplementos por conta própria e não copie o esquema de outra pessoa. Anotar os horários das doses ajuda a não esquecer nem repetir.

Como se movimentar

- **Levantar em bloco:** dobre os joelhos, vire o corpo de lado como uma unidade, deslize as pernas para fora da cama e sente-se. Espere alguns segundos antes de ficar em pé.
- **Caminhadas curtas e frequentes** dentro de casa ajudam a circulação e fazem parte da prevenção de trombose. Não são teste de resistência.
- **Peça ajuda sem ser puxada pelos braços** ou pela área operada.
- Tontura, visão escurecendo ou suor frio: sente-se ou deite e chame ajuda.

Malhas, sutiãs e meias

Quando indicadas, a compressão deve ser uniforme e confortável. A peça sustenta os tecidos, mas não pode apertar como um garrote.

AJUSTE ADEQUADO	SINAL DE PROBLEMA
Tecido liso, sem dobras fundas	Dobra que marca, belisca ou machuca a pele
Sustentação sem dor crescente	Dor localizada, dormência nova ou ardência
Pele com a cor de sempre	Pele muito pálida, arroxeada ou fria
Respiração confortável	Falta de ar ou aperto excessivo

Não retire, troque ou aperte malhas, curativos ou drenos por conta própria. Se algo molhar, descolar ou machucar, mande uma foto para a equipe e peça orientação.

CAPÍTULO 6

Cicatriz e resultado

A cicatriz não fica pronta quando a pele fecha. Ela muda de cor e de textura e pode parecer mais evidente antes de melhorar.

PERÍODO	COMO PODE ESTAR	COMO ENTENDER
0 a 2 semanas	Avermelhada, inchada e irregular.	Pequenos desalinhamentos podem acontecer por causa do inchaço.
2 a 6 semanas	Rosada, firme ou levemente elevada.	Pode chamar mais atenção antes de começar a suavizar.
6 semanas a 3 meses	Pode escurecer ou ficar mais visível.	Coceira leve e repuxamento fazem parte da remodelação.
3 a 12 meses ou mais	Tende a clarear, achatar e amolecer.	O ritmo é individual; algumas levam 12 a 18 meses.

Cuidados que ajudam

- Proteja cicatrizes recentes do sol, da forma orientada pelo cirurgião.
- Não aplique ácidos, óleos, pomadas, silicone ou fitas sem indicação.
- Não retire casquinhas, cola cirúrgica ou pontos.
- Não faça massagens, drenagens ou aparelhos sem autorização da equipe.
- Vá às revisões mesmo quando estiver se sentindo bem.

PACIÊNCIA COM O RESULTADO

Inchaço, manchas e sensibilidade alterada distorcem a percepção nas primeiras semanas. Forma, textura e cicatriz amadurecem em ritmos diferentes e o contorno final costuma aparecer entre 6 e 12 meses. Observe a tendência de semana para semana, não as oscilações de um dia.

Fotos de acompanhamento

Tire fotos com a mesma luz, a mesma distância e sem filtro, uma vez por semana. Elas mostram sua evolução melhor que o espelho e ajudam a equipe quando você precisar tirar uma dúvida.

CAPÍTULO 7

Semáforo de segurança

O semáforo ajuda a decidir a velocidade da resposta. Ele não serve para diagnóstico: diante de qualquer dúvida, fale com a equipe do seu cirurgião.

Verde · costuma ser esperado, observe

- Inchaço e roxos estáveis ou melhorando.
- Cansaço e sono que melhoram com repouso.
- Desconforto que responde aos remédios da receita.
- Pequenas diferenças entre os lados, sem dor crescente.

Amarelo · fale com a equipe no mesmo dia

- Febre ou sensação de estar adoecendo.
- Dor que aumenta ou não melhora com a receita.
- Náuseas ou vômitos que impedem beber água ou tomar os remédios.
- Curativo molhado, descolando, com cheiro ou secreção.
- Vermelhidão que se espalha, ponto abrindo ou piora da pele.
- Malha causando ferida, dormência ou mudança de cor.
- Dúvida sobre dose, horário ou remédio esquecido.

Vermelho · procure atendimento imediato

- Falta de ar, dor no peito, desmaio ou confusão.
- Dor ou inchaço importante em uma das pernas.
- Sangramento que aumenta ou curativo encharcando rápido.
- Aumento súbito, dolorido e de um lado só, da mama ou da área operada.
- Pele muito pálida, arroxeada ou escurecendo rapidamente.
- Inchaço no rosto ou na língua, ou dificuldade para respirar.

Avise a equipe e procure também o pronto-atendimento mais próximo ou ligue 192 (SAMU). Não espere apenas a resposta de uma mensagem.

Ao pedir orientação, envie

Nome, cirurgia e data, o que aconteceu, quando começou e se está piorando, temperatura (se mediu), últimos remédios e horários, e fotos com boa luz se a equipe pedir.

CAPÍTULO 8

O lado emocional e o acompanhante

É comum alternar alívio, cansaço, impaciência e insegurança. Dor, inchaço, sono alterado e depender dos outros por alguns dias mexem com a forma como você vê o corpo e o resultado.

PODE AJUDAR	EVITE
Comparar sua evolução com suas próprias fotos	Comparar seu 5º dia com o resultado final de outra pessoa
Anotar dúvidas para a revisão	Buscar soluções em relatos soltos na internet
Aceitar ajuda e respeitar as pausas	Testar limites para provar que já está bem
Observar a tendência da semana	Avaliar o resultado várias vezes por dia

Expectativas realistas

A cirurgia plástica pode melhorar uma característica que incomoda você. Ela não muda a forma como os outros tratam você, não resolve problemas de relacionamento e não garante um resultado igual ao de uma foto. Se a principal motivação vier da pressão de outra pessoa, vale conversar sobre isso com calma antes de decidir.

Se a ansiedade estiver atrapalhando o sono, a alimentação ou os cuidados, ou se surgir tristeza intensa, fale com a equipe e procure apoio profissional.

Para o acompanhante

FAÇA

- Anote os horários dos remédios.
- Ajude a levantar e a caminhar.
- Deixe água, comida leve e telefone por perto.
- Observe curativos, pele e comportamento.
- Avise a equipe com informações objetivas.

NÃO FAÇA

- Escolher ou acrescentar remédios.
- Puxar a pessoa pelos braços.
- Forçar alimentação, banho ou exercício.
- Abrir curativos ou mexer em drenos.
- Esperar piorar por receio de incomodar.

CAPÍTULO 9

Checklist antes de marcar a cirurgia

Tire uma foto desta página e confira antes de assinar o orçamento.

- [ ] Conferi o RQE em Cirurgia Plástica do cirurgião no portal do CFM.
- [ ] Sei em qual hospital será feita e quem fará a anestesia.
- [ ] Entendi a técnica, onde ficam as cicatrizes e quais são os riscos.
- [ ] Contei ao médico todos os remédios, suplementos, cigarro e vape que uso.
- [ ] Tenho o orçamento por escrito, com o que está e o que não está incluído.
- [ ] Sei quantas revisões estão incluídas e como falar com a equipe depois.
- [ ] Reservei tempo de afastamento do trabalho e agenda leve nas primeiras semanas.
- [ ] Tenho um acompanhante para a alta e os primeiros dias.
- [ ] A data não coincide com viagens ou compromissos importantes.
- [ ] Entendi que o resultado final leva de 6 a 12 meses para aparecer.
- [ ] A decisão é minha, sem pressa e sem pressão de ninguém.

TRÊS COMPROMISSOS DA RECUPERAÇÃO

1. Não improvisar. 2. Não antecipar liberações. 3. Não esperar diante de sinais de alerta.

PRÓXIMOS PASSOS

Você pediu o contato de um especialista

Recebemos seu pedido no site Primeira Consulta. Veja o que acontece agora:

1 **Encaminhamos seu interesse**
Seus dados vão para até 2 cirurgiões plásticos parceiros da sua região, todos com RQE em Cirurgia Plástica.

2 **O consultório chama você no WhatsApp**
Para tirar dúvidas iniciais e agendar uma avaliação, se você quiser. Não há compromisso.

3 **Leve este guia para a consulta**
As perguntas do capítulo 2 e o checklist do capítulo 9 ajudam você a aproveitar cada minuto.

A Primeira Consulta é um serviço de divulgação que conecta pessoas interessadas a cirurgiões plásticos. Não é clínica, não realiza atendimento médico e não indica procedimentos. Este guia tem caráter informativo e não substitui a consulta médica.

Seus dados são tratados conforme a LGPD (Lei 13.709/2018). Para pedir acesso ou exclusão, responda à mensagem da nossa equipe no WhatsApp.