

# CONFIRA ALGUNS CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER ANTES E DEPOIS DE UMA CIRURGIA PLÁSTICA

## ANTES

### Não tenha medo

Escolha um cirurgião em que você confia e converse com ele para esclarecer todas as suas dúvidas antes da cirurgia.

### Suspenda medicamentos

Interrompa o uso de medicamentos que não foram indicados pelo médico. Mesmo que seja só uma aspirina, eles podem aumentar o sangramento durante a cirurgia.

### Nada de dietas

Evite dietas radicais ou restritivas, elas podem privar o organismo de nutrientes que ajudam na cicatrização.

### Elimine o cigarro e as bebidas alcoólicas

O cigarro e a bebida dificultam a cicatrização. Verifique com o seu médico com que antecedência é preciso parar de consumir esses produtos.

## DEPOIS

### Descanse

Não faça esforço, isso só dificulta a cicatrização e aumenta a possibilidade de sangramentos e infecções.

### Respeite o seu corpo

Siga atentamente as orientações da equipe médica, ela sabe o que é melhor para você durante esse período.

### Fique de olho na higiene

Cicatrizes podem ser lavadas. Não ache que deixar o local sem higiene vai ajudar a cicatrizar, muito pelo contrário, é preciso ficar atento às trocas de curativos.

### Modere nas atividades físicas

Engana-se quem acha que voltar à ativa o mais rápido possível ajuda o corpo. É preciso ter calma e moderar as atividades durante o período de resguardo.

