

Tchau flacidez! - 17/11/2006

Tchau flacidez

A partir de uma certa idade, o simples gesto de acenar para dizer bye-bye pode se tornar fonte de tristeza e frustração. O motivo é a flacidez na parte posterior dos braços, que muitas vezes faz com que, mesmo sob um calor de 40 graus, a mulher se esconda sob golas e mangas compridas. Para solucionar o problema, a braquioplastia é a solução

TEXTO: KÁTIA NEVES | FOTOS: DANILO TUTTA

Abraquioplastia Maria Inês Galvão Costa, 51 anos, foi vítima de flacidez (soltura), após resolver na penúltima idade e a vontade da pele e do metabolismo. Aos 35 anos ela tinha toda a musculatura que se pode imaginar da perna da carabidada, da lua... Pesava 72 kg e, de repente, caiu para 60. Alargava a dieta e começava a treinar como "Academia" nos dias livres. Mas não funcionou. Foi a braquioplastia que resolveu sua situação. Ela fez a cirurgia em setembro e agora está feliz. "Tinha uma preocupação com a saúde e com a aparência. Agora estou bem e me sinto bem", afirma.

que a braquioplastia é o melhor caminho para resolver o problema. Segundo o Dr. Marcos Grillo, PhD em cirurgia plástica e membro titular do Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPC), a idade não é determinante para a realização da cirurgia. O importante é a condição da pele e fundamental para determinar o tipo de problema. Em alguns casos, por exemplo, os 40 anos representam flacidez com rugas, explica o especialista.

(maturidade)

A perda de elasticidade nos braços ocorre a partir dos 30 anos e é um processo lento e progressivo, relacionado com diversos fatores

Uma prevenção é muito importante para evitar o envelhecimento precoce da pele. Um programa de exercícios físicos bem direcionado, especialmente na área do tríceps, é fundamental. Para quem já passou dos 50 em questão para evocar, a melhor solução ainda é a cirurgia plástica. A braquioplastia, também conhecida como lifting de braços ou dermolipectomia braquial, é um procedimento cirúrgico recomendado em caso de flacidez moderada ou intensa, quando a quantidade de pele excedente ultrapassa pelo menos três centímetros abaixo do plano do braço. "A técnica é muito simples e segura, por isso não deve ser feita em casos extremos", afirma Denis Pires Rodrigues, cirurgião plástico e membro da SBPC.

ANTES DA PLÁSTICA

Para o sucesso e resultado esperado — e isso vale para qualquer cirurgia — os especialistas são unânimes: deve-se seguir orientações de indicação médica. No caso da braquioplastia, o pré-operatório inclui exames de sangue, eletrocardiograma para saber se a pessoa tem algum tipo de arritmia e, em alguns casos, radiografia cardiológica. É preciso também consultar o médico que qualificar o tipo de anestesia, orientar sobre o uso de medicamentos e suspender todos os medicamentos por um período de sete dias antes do procedimento e evitar fumar por 15 dias, para não ter problemas de cicatrização.

DURANTE A CIRURGIA

A braquioplastia é uma operação simples, que pode ser realizada sob anestesia local e sedação profunda (para o paciente dormir). É um procedimento que não dói, desde que realizado por um médico habilitado e

em ambiente hospitalar", afirma o Dr. Marcos Grillo. A cirurgia tem duração de 60 minutos a três horas, dependendo do grau de flacidez. Se houver gordura localizada, é possível fazer uma liposugeração no mesmo dia, antes de partir para a retirada da pele. O cirurgião plástico gaúcho Alberto Goldmann, também membro titular da SBPC, recomenda o uso do Laser (lipolípico) para facilitar o rompimento das células de gordura e a retirada da pele. "A tecnologia indica a formação de colágeno com consequente contração do tecido, o que pode melhorar a cicatrização e tornar o procedimento menos agressivo", diz. Ao término da operação é feita uma curatela e o paciente deve usar uma tala compressiva (como se fosse uma mangia de camisa), durante 30 dias. O tempo de internação pode variar entre quatro e seis horas.

Alguns médicos fazem a sutura por planos, com fios absorvíveis e utilizam cola cirúrgica na pele. Com isso, o paciente retorna ao convalescimento por um período que varia de sete a 15 dias, mas não há necessidade de retirar os pontos. O preço desta cirurgia varia de R\$ 5 mil a R\$ 15 mil, fora os custos com hospital e anestesia.

CUIDADO COM A RECUPERAÇÃO

A cicatriz dessa cirurgia segue o contorno da axila, de frente para trás, e tem como limite as axilas. Desde que a cicatriz e segue pelo sulco interno do músculo bíceps, não significa que "não dói". Isso com um risco de 10 a 20 centímetros de comprimento, dependendo da quantidade de pele que for retirada. E tem mais, o grau de cicatrização gira em torno de 80 a 90%, que não tem feridas e alargamento da cicatriz, que terá uma aparência semelhante à da pele normal. Após esse período ocorre um espessamento natural, bem como mudança na cor, que se tornará mais clara. Para um pós-operatório seguro é preciso se abster das atividades habituais durante pelo menos 15 dias. Nessa fase é proibido pegar no braço, levantar pesos, fazer exercícios físicos e movimentos bruscos e amplos. Durante 30 dias é necessário usar biquê de algodão e evitar atividades cotidianas que possam causar desconforto. No entanto, todos os inconvenientes podem ser evitados com orientações, medicamentos e cuidados. É importante seguir a rigor todas as recomendações médicas.

TESTADO E APROVADO

A braquioplastia N. G., 60 anos, acabou na braquioplastia e aprovou o resultado. "Eu sempre tive os braços gordos e quando meu peso chegou aos 90 kg resolvi que precisava fazer uma cirurgia. Comecei a fazer atividade física, com aulas de Pilates, ginástica e musculação. Além disso, comecei a beber água, com água de limão, gengibre e maçã. Além disso, comecei a beber água. Pesei 20 kg. Mas, apesar de todos os exercícios não consegui mais perder peso. Então resolvi fazer uma cirurgia para diminuir o excesso de pele. Depois de 30 dias estava totalmente recuperada e sem cicatriz, graças a uma nova técnica feita no próprio local, em São Marcos Aparecida. Hoje estou muito feliz, porque meu braço está perfeito".

8 pontos para uma recuperação segura

O SUCESSO DO RESULTADO DEPENDE DE BOMAS ATITUDES DO PÓS-OPERATÓRIO

- 1 Não fume.** Fumar até três dias antes e depois da cirurgia plástica, como na cicatrização e a secção da extremidade da pele (descolada durante a operação), o processo de cicatrização é mais lento e a cicatrização pode ser mais difícil.
- 2 Durma confortavelmente.** Colar de biquê para dormir é a melhor posição para dormir depois da cirurgia. Mas há alguns tipos de biquê de algodão, que podem ser recomendados pelo médico para maior conforto.
- 3 Continue a usar o medicamento indicado para controlar as dores e o risco de infecção.** Caso não tenha recebido nenhuma orientação, consulte o médico.
- 4 Faça exercícios físicos leves, de fácil digestão.** Alimente-se com moderação nesse período e procure manter os níveis de hidratação e de água.
- 5 Evite o estresse.** Procure se cercar apenas de quem proporcione tranquilidade e faça o repouso necessário.
- 6 Não use um jéqui de sol ou protetor solar que contenha álcool.** Use um protetor solar que não tenha álcool.
- 7 Tenha sempre em mãos o número de telefone de seu médico.** Caso não tenha recebido nenhuma orientação, consulte o médico.
- 8 Use protetor solar.** Durante o período de cicatrização e até o fim da cicatrização, use protetor solar.

SEM MARCA APARENTE

Uma notícia para quem pretende se livrar da flacidez leve ou moderada, mas não quer enfrentar a cirurgia tradicional é ficar com uma cicatriz aparente. Uma nova técnica, chamada braquioplastia sem marca, é capaz de deixar uma discreta marca embaixo da axila e promete os mesmos resultados que o método convencional. A cicatriz passa a ser feita dentro da axila, na dobra da transição que se forma quando fechamos os braços", afirma o cirurgião plástico gaúcho Sérgio Alves, membro da SBPC. Depois, basta passar a pele para cima, cortar o excesso e suturar a dobra em sua posição original. A cicatrização ocorre naturalmente e não é necessário usar biquê de algodão. O procedimento dura mais ou menos uma hora e a paciente vai para casa no mesmo dia. É possível usar uma tala compressiva na axila até a cicatrização, durante 30 dias, para diminuir o risco de infecção e evitar o risco de cicatrização. O procedimento custa, em média, R\$ 12 mil, fora as taxas hospitalares.

