GUIA DE CUIDADOS AO PACIENTE

Blefaroplastia superior

Orientações pós-operatórias

> Siga a receita médica e os cuidados abaixo. **As orientações específicas fornecidas para o seu caso prevalecem sobre este guia geral.**

1. Repouso e posição para dormir

Nos primeiros dias, mantenha repouso relativo: evite esforços, mas faça pequenas caminhadas dentro de casa. Descanse e durma com a **cabeça elevada**, utilizando dois ou três travesseiros, sem apoiar ou pressionar as pálpebras. Mantenha essa posição pelo período indicado pela cirurgiã. [1, 2]

Se recebeu sedação, permaneça com um adulto responsável nas primeiras **24 horas**. Nesse período, não dirija, não opere máquinas e não consuma álcool. Depois, só volte a dirigir com a visão nítida e sem efeito de medicamentos que provoquem sonolência. [1, 3]

2. Compressas frias

Nas primeiras **48 horas**, aplique compressas frias sobre as pálpebras fechadas por **10 a 15 minutos de cada vez**, repetindo ao longo do dia enquanto estiver acordado e mantendo intervalos entre as aplicações. [1, 2, 4]

Utilize gaze limpa umedecida com soro fisiológico estéril refrigerado ou bolsa fria protegida por tecido limpo, conforme a orientação recebida. **Não coloque gelo diretamente na pele e não pressione os olhos.** [1, 2]

3. Higiene, curativos e pontos

Lave bem as mãos antes dos cuidados locais e da aplicação de medicamentos. **Não coce, esfregue ou puxe as pálpebras.** Se houver fitas ou curativos sobre os pontos, não os retire por conta própria; aguarde a orientação da equipe. [2, 3, 4]

A limpeza deve seguir a técnica e o momento indicados pela equipe. Ao tomar banho, evite molhar a região operada até a liberação e não direcione o jato de água ao rosto. Não esfregue o local nem aplique produtos caseiros, cosméticos ou pomadas não autorizados. [1, 2, 4]

4. Medicamentos

Use colírios, pomadas e medicamentos **exatamente como descrito na receita**, respeitando horários e duração. Para dor, utilize o analgésico prescrito. Não acrescente medicamentos nem altere os de uso habitual sem orientação, especialmente os que interferem na coagulação. [2, 3]

A pomada oftálmica pode embaçar temporariamente a visão após a aplicação. Porém, **piora visual súbita, importante ou persistente exige avaliação** e não deve ser atribuída automaticamente à pomada. [2, 4]

Leia também os sinais de alerta na próxima página.

RECUPERAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

Retorno à rotina e alertas

5. Atividades físicas e rotina

Evite abaixar a cabeça abaixo da cintura, carregar peso, fazer força, correr ou realizar exercícios intensos nas primeiras **duas semanas**, ou por mais tempo se orientado. A retomada deve ser gradual e depende da liberação médica. Evite piscina e natação por **quatro semanas**. O retorno ao trabalho depende da recuperação e do tipo de atividade. [2, 3]

6. Maquiagem, lentes de contato e proteção

Não use maquiagem nos olhos nem lentes de contato por pelo menos **duas semanas**; retome apenas com a região cicatrizada e autorização médica. Óculos de grau podem ser usados se não pressionarem a área operada. Ao sair, use óculos escuros para proteção do sol e do vento. Evite fumar e ambientes com fumaça. [1, 2, 4]

7. O que esperar durante a recuperação

Inchaço, manchas roxas, sensibilidade e desconforto leve são comuns. O inchaço pode aumentar nos primeiros **dois a três dias** antes de melhorar. Os hematomas podem levar algumas semanas para desaparecer. A cicatriz continua se modificando; a aparência inicial ainda não representa o resultado final. [2, 3, 4]

8. Retorno e retirada dos pontos

Compareça à revisão na data agendada, mesmo que esteja bem. A necessidade e o momento da retirada dos pontos dependem do fio utilizado e da cicatrização. **Não tente retirar os pontos em casa.** [2, 3]

SINAIS DE ALERTA

Procure atendimento oftalmológico de urgência imediatamente se houver:

- Diminuição ou perda da visão, principalmente de início súbito.
- Dor intensa ou progressiva, sobretudo com aumento rápido do inchaço.
- Sangramento importante ou persistente. [2, 3, 4]

Febre de **38 °C ou mais**, pus, vermelhidão crescente ou abertura da ferida exigem contato com a equipe e avaliação médica no mesmo dia. [1, 2, 3]

Não aguarde resposta pelo WhatsApp nem o próximo retorno. Em uma urgência, procure um pronto-socorro, preferencialmente com atendimento oftalmológico.

Contato com a equipe: dúvidas de rotina devem ser encaminhadas por mensagem escrita ao WhatsApp de pós-operatório, em horário comercial. **Não envie áudios.**

Fontes de apoio · Links disponíveis na versão digital.
[1] Memorial Sloan Kettering. Caring for Yourself After Your Blepharoplasty.
[2] Royal Free London. Post operative care for eyelid surgery.
[3] Guy's and St Thomas'. Blepharoplasty: During and after your surgery.
[4] University of Mississippi Medical Center. Postoperative Care of Blepharoplasty.