

cirurgia íntima

# Rejuvenescer a zona genital

**Os problemas que afetam a zona mais íntima da mulher podem ser corrigidos com técnicas cada vez menos invasivas e fazer toda a diferença na autoestima e vida sexual.**

POR **SOFIA SANTOS CARDOSO**

COLABORAÇÃO

DR. BISCAIA FRAGA Cirurgião plástico na Clínica Biscaia Fraga ([biscaiafraga.pt](http://biscaiafraga.pt))

DRA. LUÍSA MAGALHÃES RAMOS Cirurgiã plástica na Clínica Luísa Magalhães Ramos –  
Cirurgia Plástica ([mrcirurgioplastica.pt](http://mrcirurgioplastica.pt))

Aas técnicas que permitem corrigir o aumento excessivo dos pequenos lábios e a flacidez da vulva e da vagina são as mais procuradas

**A** procura por cirurgia estética íntima tem aumentado significativamente nos últimos anos. **Os estudos realizados em vários países revelam que há cada vez mais mulheres a recorrer a técnicas que rejuvenescem a sua zona mais íntima.** Por exemplo, um estudo realizado na Austrália, divulgado pelo *site Medical Daily* indica que, entre 2001 e 2013, o número de labioplastias (redução dos pequenos lábios da vagina) aumentou 64 por cento. Em Portugal, não há números precisos, mas os especialistas confirmam a tendência. «São cada vez mais as mulheres que procuram melhorar a sua autoestima recorrendo a estes procedimentos», afirma Luísa Magalhães Ramos, cirurgiã plástica, e, segundo o cirurgião plástico Biscaia Fraga, as técnicas que permitem corrigir o aumento excessivo dos pequenos lábios e a flacidez da vulva e da vagina são as mais procuradas. Mas existem outros problemas que podem ser resolvidos com ajuda deste tipo de cirurgia.

## EXCESSO DE GORDURA

O aumento de tecido adiposo na região púbica deve-se, sobretudo, ao excesso de peso e a alterações hormonais. «Poderá causar incómodo no dia a dia, principalmente em situações em que esta zona fica mais proeminente, nomeadamente com o uso de vestuário mais apertado como calças justas, fatos de ginástica ou fatos de banho», descreve Luísa Magalhães Ramos.

### \* Solução: Lipoaspiração ou dermolipectomia

Ambas as técnicas permitem diminuir o volume da região suprapúbica a longo prazo. São cirurgias que devem ser realizadas em bloco operatório, sob anestesia local, com ou sem sedação, dependendo de cada caso. «No pós-operatório imediato, é expectável algum edema, que diminui progressivamente», ressalva a especialista.

### \* Custo médio:

Lipoaspiração a partir de €2500;  
Dermolipectomia a partir de €3000.

«São cada vez mais as mulheres que procuram melhorar a sua autoestima recorrendo a estes procedimentos»

## FLACIDEZ DOS LÁBIOS VAGINAIS

Caracteriza-se sobretudo pela perda de tecido adiposo nos grandes lábios. Esta alteração «deixa muitas mulheres desconfortáveis com a sua aparência, que passam a sentir-se menos atraentes e com menos autoconfiança», explica Luísa Magalhães Ramos. Na sua origem estão habitualmente alterações hormonais, nomeadamente depois da menopausa, oscilações de peso e o envelhecimento.

### \* Solução: Lipoescultura e/ou bioplastia

A lipoescultura remove a gordura de zonas do corpo como as coxas e o abdómen e injetá-la noutras regiões para melhorar o aspeto e o volume de zonas flácidas. Simultaneamente, também pode ser removido excesso de pele dessa zona. São cirurgias que podem ser realizados com anestesia local, mas que, ainda assim, devem ser feitos em ambiente de bloco operatório. «A injeção de gordura e a remoção de excesso de pele em zonas estratégicas tem resultados altamente satisfatórios e duradouros. **A bioplastia consiste na administração de ácido hialurónico em pontos específicos, pode ser realizada em consultório e não tem período de recuperação.** O efeito do ácido hialurónico tem uma durabilidade limitada, exigindo uma nova injeção ao fim de nove meses a um ano», diz Luísa Magalhães Ramos. «A injeção de ácido hialurónico nesta região vai melhorar não só o volume como a qualidade e a tonicidade da pele».

### \* Custo médio:

Lipoescultura a partir de €2500  
Bioplastia a partir de €500 →



# cirurgia íntima

## PEQUENOS LÁBIOS "ANORMAIS"

A hipertrofia (aumento) dos pequenos lábios pode causar um grande incómodo em diferentes situações do dia a dia, «nomeadamente no uso de determinado vestuário, mas também durante a prática de exercício físico e durante as relações sexuais, devido à fricção dos tecidos», explica Luísa Magalhães Ramos. De acordo com a especialista, «esta deformidade está relacionada com questões hormonais que ocorrem na altura da adolescência, durante a gravidez ou durante a menopausa».

### → Solução: Labioplastia (ninfoplastia)

Permite reduzir o tamanho dos pequenos lábios e melhorar o aspeto da zona do clitóris. É uma intervenção com anestesia local e sedação que permite ter alta no próprio dia. «Embora seja uma intervenção relativamente simples, é bastante minuciosa por se tratar de uma zona muito delicada. No pós-operatório imediato, existe bastante edema (inchaço), que vai desaparecendo ao fim de um mês. Os resultados são muito naturais, com um grau de satisfação muito elevado», assegura a especialista.

→ **Custo médio:** €2500

## RELAXAMENTO VAGINAL

O relaxamento das paredes da vagina e da musculatura do períneo é bastante comum após partos vaginais. Esta alteração provoca incómodo, desconforto e vergonha nas relações sexuais, afetando a satisfação sexual da mulher, e do casal.

### → Solução: Colporrafia (colpoperineoplastia) ou lipoplastia modulante e regenerativa.

A colporrafia "aperta" as paredes da vagina. «Antes da cirurgia, é necessário despistar problemas que necessitem de uma abordagem diferente, como a incontinência urinária», descreve Luísa Magalhães Ramos. Pode ser realizada com epidural ou sedação e anestesia local, com alta no próprio dia. Já a lipoplastia modulante e regenerativa recorre a fatores plasmáticos de crescimento. «É utilizado o tecido adiposo da paciente, extraído, por norma, da zona abdominal, ao qual se associam os fatores plasmáticos de crescimento, a partir do seu sangue. Depois de enriquecido, o tecido adiposo é aplicado por detrás das paredes vaginais, dando-lhes firmeza e regenerando-as, e reduz o canal vaginal na sua amplitude», explica o cirurgião plástico Biscaia Fraga.

→ **Custo médio:** Colporrafia a partir de €4500; Lipoplastia cerca de €2500 \*

## { PÓS-PARTO E MENOPAUSA }



### TRATAMENTO INOVADOR SEM CIRURGIA

Chegou a Portugal um novo procedimento não invasivo que utiliza a carboxiterapia, já utilizada no rosto, para rejuvenescer a zona da vulva e da vagina. Pode ser aplicada isoladamente ou como complemento de algumas cirurgias de rejuvenescimento íntimo.

★ **Para quem** «Os resultados são muito eficazes, sobretudo nas situações pós-parto, permitindo a regeneração dos tecidos da vulva e a recuperação da tonicidade muscular da vagina. Depois da menopausa, trava a flacidez dos tecidos, contribuindo para aumentar a autoestima da mulher e para uma vida sexual saudável», refere Biscaia Fraga, cirurgião plástico.

★ **Como funciona** «Através de uma agulha muito fina, é aplicado dióxido de carbono (aquecido) na derme ou na região subcutânea da vulva ou da vagina. As quantidades mais elevadas de dióxido de carbono provocam um aumento da produção de oxigénio naquela zona da pele, promovendo o rejuvenescimento dos tecidos». São realizadas, no mínimo, seis sessões

(uma de três em três semanas). Cada sessão demora 30 minutos.

★ **Resultados** «Melhora a textura da pele da vulva, devolvendo a firmeza e promovendo a estimulação do clitóris, regenera a mucosa vaginal, tratando problemas como irritação e secura vaginal, e diminui o volume da região púbica, destruindo a gordura acumulada nesta zona».

★ **Custo:** €80 (cada sessão).