

Passados mais de dez anos a sonhar com o resultado de uma rinoplastia, decidi avançar com a operação.

Foram muitas as pessoas que me disseram: "Que louca, o teu nariz era perfeitamente normal" ou "mas tu lá precisavas disso"! Sei que, por vezes, vemos 'defeitos' em nós que mais ninguém vê. Porém, também acredito que se, com o passar do tempo, não nos habituamos a eles, por que não alterar? Porque, na realidade, é algo que podemos e temos capacidade de resolver



POR LARA FRANCO GOMES

FOTOGRAFIA MARTA BARREIRO @MARTACALDASBARREIRO
ILUSTRAÇÃO LAURA PINA @LENDALENDALaura

RINOPLASTIA



faz com que o médico que nos atende consiga simular o resultado final da cirurgia. Foi nesse momento que decidi avançar com a operação. Ver-me com o nariz com que sempre sonhei foi uma sensação muito boa. Sempre tinha evitado a cirurgia, porque tenho muito medo de não acordar de uma anestesia geral. Mas, no dia da operação, senti-me muito segura e acarinhada por toda a equipa da clínica. Fui operada de noite e, por isso, dormi no recobro e apenas no dia seguinte fui para casa.

Quando acordei, foi um bocadinho claustrofóbico não conseguir respirar pelo nariz, mas consegui manter a calma e adormecer. Quando voltei a acordar de manhã, bebi dois Ice-Tea devagarinho, que me souberam muito bem e que me acalmaram a garganta seca, e fui para casa. Nunca tive dores. Nunca pensei que fosse tão pouco dolorosa uma cirurgia no rosto. A parte chata: dormi no sofá durante duas semanas, porque tinha medo de ir para a cama e que o meu marido, a meio da noite, me desse uma cotovelada no nariz! [risos] Não inchei muito e tomar banho não foi minimamente complicado. Mesmo lavar a cabeça, sem molhar as ligaduras, é bastante simples. No quarto dia após a cirurgia, comecei a sentir um ligeiro desconforto com a oleosidade, o sangue seco e a sujidade que sentia por

baixo das ligaduras e da tala e já me apetecia mesmo tirar os tampões e começar a respirar pelo nariz. Ao quinto dia, voltei à clínica e tirei a tala e os tampões do nariz, mantendo apenas uma ligadura. A partir daí, foi tudo ainda mais simples. Nessa mesma consulta, vi pela primeira vez o meu novo nariz e, confesso, não foi amor à primeira vista. Não conseguia perceber se gostava do resultado, mas já tinha sido avisada que o nariz ainda estava bastante inchado. Também já me tinham dito que, a primeira vez que nos vemos, podemos estranhar. Por isso, acalmei-me, respirei fundo e decidi esperar. Uns dias depois, tirei a ligadura e os pontos e a verdade é que senti medo de mostrar ao meu marido e aos meus filhos o resultado, porque tinha receio de sentir uma má reação da parte deles e ficar triste. Contudo, quando cheguei ao carro e tirei a máscara, o meu marido disse logo que estava ótimo. Aliás, volta e meia, quando estamos em silêncio a ver televisão ou algo do género, ele ainda me diz, do nada: "Ficou mesmo bem, meu amor!" Já os meus filhos nem repararam. Nem eles nem os meus avós... Aliás, ninguém da minha família (pelo menos por videochamada) notou diferença. Eu noto, muita, apesar de sentir que, de facto, o resultado está muito natural. E com o passar dos dias, com o desinchar do nariz, comecei a apaixonar-me perdi-

Pesquisei muitos cirurgiões, vi muitas imagens do 'antes e depois', em cada um deles e acho que esse é um passo fundamental de todo o processo de escolha. Escolhi a Dra. Luísa Magalhães Ramos, da Clínica LMR. Na consulta de avaliação é-nos tirada uma fotografia 3D, com uma máquina chamada Vectra, que

damente pelo meu novo nariz. Não tenho pena de não o ter feito mais cedo, porque acho que cada passo que tomamos tem o seu tempo. Aprendi que, quanto mais ponderados são os nossos passos, melhores são os resultados que conseguimos. Porém, aconselho muito a quem, como eu, já sonha com uma rinoplastia há algum tempo, marque uma consulta de avaliação e veja a simulação do resultado final.

Deixo-vos outras duas dicas preciosas, que me ajudaram muito: a primeira foi incrivelmente útil na minha recuperação. E é... a Marta Caras Lindas! Fiz duas semanas de Detox só de sumos e uma de Nutritional Boost, onde incluí algumas refeições. Para além de não ter tido que me preocupar, nem preocupar ninguém, com a minha alimentação, enquanto não respirava pelo nariz e tinha dificuldade em mastigar alimentos mais duros, soube-me maravilhosamente ter todas as minhas refeições entregues à porta de casa, todas as manhãs. Se puderem é o complemento perfeito para esta aventura. A segunda dica: a Eisenberg. Estive tanto tempo com as ligaduras e sem cuidar da pele do rosto, que, quando finalmente o consegui, a minha pele estava esquisita. Nada funcionava, a maquilhagem não agarrava, sentia a pele apagada e sem brilho. Foi-me indicada uma rotina de gel desmaquilhante, tónico, sérum, gel de contorno de olhos, creme diário, e o magnífico Soin Anti-Stress, um SOS perfeito para uma pele reativa. Uma vez por semana faço, também, uma máscara hidratante e uma purificante. Sempre que preciso, utilizo, ainda, a base da marca, porque já tem SPF. Tenho visto a minha pele melhorar de dia para dia e sinto-me cada vez mais confiante!

Depois de cuidar do rosto nestes dois episódios de Mamacita needs a Margarita, decidi cuidar do corpo. No próximo episódio podem contar com um 'antes e depois' de uma sessão de Coolsculpting que fiz à barriga. Sabem o que é? Depois explico-vos tudo! ●



@lara_franco_gomes
@lmrcirurgioplastica.pt
lmrcirurgioplastica.pt

RAIO X com a Dra. Luísa Magalhães Ramos



Pode explicar-me o que foi corrigido no meu nariz?

Tínhamos três objetivos: tirar a ligeira 'bossa' do dorso do nariz, estreitar um pouco a ponta e rodar a ponta ligeiramente, de forma a que deixasse de estar a apontar para baixo.

Existe alguma idade ideal para a realização do procedimento?

Muitas vezes, a rinoplastia também está associada a correção de questões funcionais, pelo que essas questões também condicionam a urgência ou não da cirurgia. Para além disso, é importante haver estabilidade emocional e maturidade para poder assimilar, de forma tranquila, as transformações e saber gerir expectativas.

É possível escolher o formato do nariz?

Não. É possível identificar os pontos que serão alvo de intervenção, como, por exemplo, uma bossa no dorso, um nariz largo, uma ponta achatada, etc... e utilizar um conjunto de técnicas cirúrgicas específicas para resolver esses problemas. No entanto, não é possível dizer "eu quero um nariz igual a este" e fazer.

É possível corrigir apenas a ponta do nariz?

Sim, é. É uma intervenção mais fácil e com uma recuperação mais rápida. No entanto, para se obter um resultado mais harmonioso, frequentemente é necessário tratar o dorso também.

O procedimento deixa cicatrizes?

A rinoplastia pode ser aberta ou fechada. Se for uma rinoplastia aberta, deixa uma pequena cicatriz, praticamente impercetível, entre as narinas. Mais raramente, se for necessário fazer pequenos ajustes nas asas do nariz, também pode haver pequenas cicatrizes nas asas do nariz.

Existe algum tipo de caso em que a rinoplastia seja contraindicada?

Vários: síndrome de dismorfia corporal, pacientes com perturbações psicológicas, pacientes com expectativas irreais, doenças cardíacas graves, diabetes não controlada, hipertensão arterial descontrolada, processos infecciosos ativos, neoplasias em tratamento, problemas de coagulação sangui-

nea, etc...

Qual o tipo de anestesia mais comum numa rinoplastia?

Mais frequentemente, anestesia geral, mas em alguns casos sedação com anestesia local.

É uma operação que requer internamento ou é uma cirurgia de ambulatório?

Geralmente, é feita em ambulatório.

O pós-operatório pode causar muitas dores?

Geralmente não causa dores, apenas desconforto devido ao edema, às equimoses e ao facto de não se conseguir respirar pelo nariz, numa fase inicial.

A cara pode inchar tanto que se deixe de conseguir abrir os olhos ou quase?

Não é, de todo, frequente, mas pode acontecer.

Voltar ao trabalho, quanto tempo depois?

Depende do tipo de trabalho e da exposição de cada um. Por exemplo, nesta altura em que muitas pessoas estão em teletrabalho, é mais fácil conciliar a cirurgia com a atividade profissional. Para um trabalho que implique contacto direto com o público, dez dias é o recomendado.

Entre a cirurgia e o resultado final, quanto tempo é necessário?

Ao fim de um mês, geralmente, já desinchou bastante, mas o resultado final começa a surgir ao fim de seis meses a um ano.

