



Dr. Mustafa Aydinol

Edição: setembro de 2026

GUIA DO DOENTE

Guia de Contorno Corporal Após Perda de Peso

O que explico a todos os doentes com pele flácida após uma grande perda de peso: que operação se adequa a que zona, onde ficam as cicatrizes, o que pode ser feito em conjunto com segurança e como preparar o seu corpo para a cirurgia.

Dr. Mustafa Aydinol

Cirurgião plástico, reconstrutivo e estético, Istanbul

Membro da ISAPS

Sociedade Turca de Cirurgiões Plásticos Reconstrutivos e Estéticos

Autorização de Turismo de Saúde, Ministério da Saúde da Turquia



Antes de começar

Uma grande perda de peso é uma conquista. A pele que fica para trás não é uma falha de força de vontade: quando as fibras elásticas foram permanentemente esticadas em excesso, nenhum creme, laser, dieta ou exercício a reverte por completo.

A cirurgia troca essa pele flácida por um contorno mais firme e uma cicatriz planeada. Este guia explica onde ficam as cicatrizes, o que cada operação corrige e como decido o que pode ser feito em conjunto com segurança e o que deve esperar.

Leia ao seu ritmo. Quando estiver pronto, envie-me fotografias e o seu histórico de peso, e eu dir-lhe-ei com honestidade o que faria e por que ordem.

Dr. Mustafa Aydinol

Neste guia

- 01** O que a cirurgia pode fazer após a perda de peso e o que não pode
- 02** O que pode ser feito em conjunto
- 03** Que operação para que zona
- 04** Antes da cirurgia: peso, medicação e nutrição
- 05** Resultados da minha prática
- 06** É um bom candidato?
- 07** A operação
- 08** Os seus dias em Istambul
- 09** Depois de regressar de avião a casa
- 10** Riscos e limites honestos
- 11** Como interpretar fotografias de antes e depois
- 12** Perguntas a fazer a qualquer cirurgia
- 13** Custo e como obter um orçamento
- 14** Sobre o Dr. Aydinol e o seu próximo passo

O que a cirurgia pode fazer após a perda de peso e o que não pode

Para as pregas e aventais de pele flácida que se seguem a uma grande perda de peso, a remoção cirúrgica é a única solução fiável. A quantidade de pele flácida que permanece depende de quanto perdeu e quão depressa, da sua idade, genética, gravidezes anteriores, danos solares e tabagismo.

Avalio cada corpo de três formas

Pele

Quão flácida é e em que zonas. A pele que retrai é um problema de lipoaspiração; a pele que fica onde a coloca tem de ser removida.

Gordura

Que gordura permanece. A lipoaspiração pode modelá-la, mas em pele fina e flácida a lipoaspiração isolada pode agravar a flacidez.

Saúde

A estabilidade do peso, a nutrição, o hemograma e outras condições determinam quanto pode ser feito com segurança numa sessão.

O que o contorno corporal não fará

- Não deixa cicatrizes invisíveis. As cicatrizes são longas e são planeadas e colocadas com o máximo cuidado possível.
- Não é perda de peso. A lipoaspiração nunca é uma operação para perder peso.
- Não cria tónus muscular nem trata a celulite.

Apenas ligeira flacidez?

Lipoaspiração e retração

Quando a flacidez é ligeira, a lipoaspiração com Renuvion pode ser suficiente, sobretudo onde a qualidade da pele ainda é razoável.

Apenas dispositivos

Renuvion e Endolift podem retrair pele ligeiramente flácida de forma modesta.

O limite honesto: nenhum dispositivo no mercado consegue corrigir uma prega de pele pendente. Isso exige cirurgia. mustafaaydinol.com/pt-pt/renuvion-ou-abdominoplastia/

O que pode ser feito em conjunto

A maioria dos doentes precisa de várias operações. O que importa é o plano: que zonas, por que ordem e quantas numa sessão.

Numa sessão

No máximo, três liftings major numa sessão. Uma abdominoplastia, um lifting ou redução mamária e um lifting de braços, coxas ou glúteos contam cada um como um; a lipoaspiração, um BBL e um lifting das costas não.

Em mais do que uma

Numa série publicada de 653 doentes após grande perda de peso, duas ou três zonas em conjunto não aumentaram significativamente as complicações, mas quatro ou mais aumentaram. Se não for possível fazer tudo com segurança de uma vez, a resposta são duas sessões, não uma mais longa.

Duas ou três sessões?

Se a pele estiver muito flácida, um bom resultado pode exigir duas ou até três sessões, com vários meses de intervalo, cada uma após recuperação completa. Idade acima dos sessenta, IMC mais elevado, anemia, diabetes, cirurgia bariátrica prévia e tabagismo reduzem o que faço de uma só vez.

A primeira questão não é uma tabela de preços, mas o plano.

Que operação para que zona

Estendida ou Fleur-de-Lys

Abdominoplastia

Após perda de peso moderada a grande, geralmente estendida à volta das ancas. A Fleur-de-Lys acrescenta uma cicatriz vertical, apenas quando o abdómen superior, de outra forma, permaneceria flácido.

Cicatriz ao nível do cinto

Lifting da parte inferior do corpo

Uma operação à volta de todo o corpo para abdómen, ancas, face externa das coxas e glúteos, com uma cicatriz aproximadamente ao nível do cinto. A opção mais eficaz.

Cicatriz na face interna do braço

Lifting de braços

Da axila em direção ao cotovelo. A operação com a maior relação cicatriz/resultado, pelo que a decisão é, na prática, uma decisão sobre a cicatriz.

Virilha e face interna da coxa

Lifting de coxas

Geralmente um padrão em L, na virilha e ao longo da face interna da coxa; um padrão em T após perda de peso maciça. A lipoaspiração faz parte de quase todos os liftings de coxas.

Linha do soutien ou topo dos glúteos

Lifting das costas e dos glúteos

Um lifting das costas esconde a cicatriz sob a faixa do soutien. Um lifting dos glúteos pode manter o seu próprio tecido como um retalho enterrado para restaurar a forma.

Geralmente padrão em âncora

Mama ou tórax

As mulheres geralmente precisam do lifting completo em T invertido, muitas vezes com implante ou gordura para volume. Nos homens, a escolha é pele flácida ou cicatriz; não há uma terceira opção.

Combinações comuns

- Uma abdominoplastia com lifting de braços ou lifting de coxas
- Um lifting das costas com lifting ou redução mamária
- Um lifting da parte inferior do corpo com lipoaspiração
- Um lifting mamário com abdominoplastia, planeados como uma sessão

Um lifting facial nunca é combinado com cirurgia corporal. Cada combinação é uma decisão de consulta, não uma escolha de menu.

Antes da cirurgia: peso, medicação e nutrição

Atingir o seu peso-alvo não significa automaticamente que esteja pronto. Incisões longas cicatrizam melhor num corpo estável, bem nutrido e sem anemia.

Peso estável

Geralmente, quero que o seu peso esteja estável durante quatro a seis meses. O peso que volta a aumentar estica o resultado.

Medicação para perda de peso

Continue a tomar a sua medicação GLP-1 e informe-nos da dose e da data da última injeção. Em vez de a interromper, ajustamos o jejum: apenas líquidos claros nas 24 horas antes da cirurgia. Não altere a dose por iniciativa própria.

Nutrição e sangue

Proteína, ferro, vitamina B12 e vitamina D são avaliados e corrigidos primeiro. A anemia precisa de semanas, não de dias, para ser corrigida.

O que mais altera o plano

- Após cirurgia bariátrica, traga o seu hemograma completo mais recente e os resultados de ferritina e B12.
- A diabetes é o preditor mais forte de complicações após uma abdominoplastia na sequência de grande perda de peso. Traga o seu HbA1c mais recente.
- Tabagismo: peço a todos os doentes que parem durante quatro semanas. Não será recusado, mas o risco ser-lhe-á explicado com clareza.
- Sem mais dietas no último mês antes da cirurgia, proteína suficiente e caminhadas diárias.

Quando é o momento certo?

Quando o seu peso estiver estável, as análises estiverem em ordem e estiver pronto para trocar pele flácida por uma cicatriz planeada. Se ainda está a perder peso, espere.

Resultados da minha prática

Estes são os meus próprios doentes, fotografados antes e depois da cirurgia.



Dois doentes

Pele flácida, removida num único plano

Primeiro: após perda de 30 kg, uma abdominoplastia, lifting mamário com implantes, lipoaspiração e BBL, antes e uma semana depois. Depois: uma abdominoplastia Fleur-de-Lys com lifting mamário com implantes, BBL e lipoaspiração, antes da cirurgia e depois.

Mais resultados



Lifting mamário, abdominoplastia, lipoaspiração 360 e BBL

Idade 60. Antes (esquerda) e uma semana depois (direita). Um lifting de coxas e um lifting facial estão planeados como etapas posteriores.



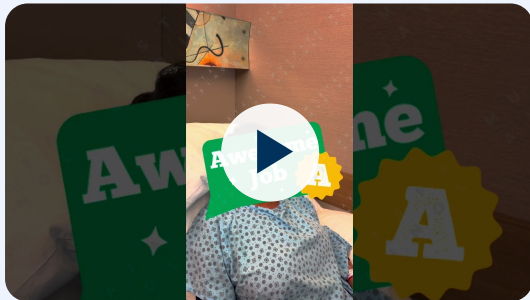
Abdominoplastia, lifting mamário com implantes, lipoaspiração e BBL

Antes (esquerda) e depois (direita).



Lifting de braços

Antes (em cima) e depois (em baixo), com a cicatriz ao longo da face interna do braço.



HISTÓRIA DE DOENTE

Uma doente do Canadá: lipoaspiração, uma abdominoplastia Fleur-de-Lys e um lifting de braços.



Digitalize para ver

Mais resultados: mustafaaydinol.com/pt-pt/galeria-de-antes-e-depois/

É um bom candidato?

Os melhores candidatos atingiram um peso estável, têm boa saúde geral e estão prontos para trocar pele flácida por uma cicatriz planeada.

Os meus doentes após perda de peso vêm de três vias

Após cirurgia bariátrica

Pele flácida em várias zonas ao mesmo tempo. A nutrição e os resultados das análises ao sangue são verificados antes de se planear seja o que for.

Após medicação para perda de peso

A medicação GLP-1 afeta rapidamente a qualidade da pele. Com pouca flacidez, lipoaspiração e Renuvion podem ser suficientes; com mais, cirurgia.

Após dieta e exercício

Peso estável alcançado ao longo do tempo, com pele flácida numa ou em várias zonas, muitas vezes planeado por etapas.

Quando direi que não, ou ainda não

- Ainda está a perder peso. Espere até estar estável.
- Não está pronto para aceitar a cicatriz. A escolha é pele flácida ou cicatriz; não há uma terceira opção.
- O seu IMC é 30 ou superior e quer lipoaspiração ou um lifting de braços, coxas ou corpo. Uma abdominoplastia isolada pode ainda ser possível.
- Pede sete ou oito operações de uma só vez. Não é assim que funciona; planeamos as etapas em conjunto.

A operação

ANESTESIA

Anestesia geral, num hospital acreditado

TEMPO OPERATÓRIO

Cerca de 2 a 3 horas por lifting; um lifting da parte inferior do corpo 4 a 6 horas

HOSPITAL

Uma noite; duas com abdominoplastia, lifting corporal ou liftings combinados

DRENOS

Removidos em Istambul, geralmente entre o segundo e o quinto dia

Se não conseguirmos fazer tudo em segurança numa só sessão, a resposta são duas sessões em vez de uma mais longa.

Protegê-lo durante e após a cirurgia

Anda a pé poucas horas após a cirurgia. Caminhada precoce, compressão e, quando indicado, injeções anticoagulantes protegem-no contra coágulos.

Para o voo de regresso, usa meias de compressão graduada, em ambos os sentidos. Os drenos nunca são deixados para gerir em casa.

Os seus dias em Istambul

Planeie cerca de sete dias em Istambul, mesmo para uma operação combinada maior.



Planeador de recuperação

Use o planeador de recuperação no meu site para transformar a data da sua cirurgia num calendário dia a dia para a sua viagem. mustafaaydinol.com/pt-pt/planeador-de-recuperacao/

Depois de regressar de avião a casa

2 a 3 semanas

O seu primeiro duche por volta do décimo ao décimo segundo dia. Trabalho de secretária a partir de cerca de duas semanas, três após um lifting corporal. Condução a partir de cerca da terceira semana, quarta semana após um lifting corporal.

6 a 8 semanas

Compressão durante pelo menos seis semanas; muitos doentes até oito. Cardio leve a partir de cerca da sexta semana e treino intenso a partir de cerca da oitava; após um lifting corporal, mais tarde.

4 a 6 meses

A maior parte do inchaço já assentou, embora após um lifting corporal possa demorar mais. Alimentação rica em proteína e boa hidratação ajudam.

12 a 18 meses

As cicatrizes têm o pior aspeto nos primeiros meses e continuam a maturar durante doze a dezoito meses ou mais.

Normal nas primeiras semanas

- Sensação de repuxamento e caminhar ligeiramente inclinado para a frente após uma abdominoplastia ou lifting corporal
- Dormência à volta das cicatrizes, que melhora ao longo de meses
- Inchaço das pernas após um lifting de coxas, que pode demorar semanas a assentar

Contacte a minha equipa de imediato se notar

- Falta de ar ou dor no peito
- Uma barriga da perna dolorosa ou inchada
- Febre ou inchaço que aumenta rapidamente
- Uma ferida que abre ou hemorragia

Riscos e limites honestos

Os riscos que importam são problemas de cicatrização, seroma, hemorragia, infeção, coágulos sanguíneos e problemas de cicatriz. Os problemas de ferida são mais comuns em operações maiores e em ex-fumadores intensos.

Cicatrização

Mais provável onde as cicatrizes se encontram ou suportam tensão. Um lifting de coxas tem uma taxa de problemas de cicatrização superior à maioria das operações de contorno corporal.

Seroma

Acumulação de líquido sob a pele após a remoção dos drenos. Compressão e caminhada precoce reduzem-no.

Cicatrizes

Longas e permanentes. Podem alargar ou deslocar-se, mais frequentemente na virilha após um lifting de coxas; após liftings de braços, séries publicadas referem cicatrização problemática em cerca de um doente em dez.

Coágulos sanguíneos

Raros, mas graves. Caminhada precoce, compressão e, quando indicado, injeções protegem todos os doentes.

Dois limites honestos

A pele removida com peso estável permanece removida. Mas, se ganhar peso depois, a zona tratada muda com o resto do seu corpo.

Pele muito flácida pode voltar a relaxar com o tempo. Em séries publicadas de lifting de braços, foi referida flacidez recorrente em cerca de oito doentes em cem.

Como interpretar fotografias de antes e depois

Após perda de peso, uma fotografia de frente com os braços para baixo esconde a maior parte do que importa. Uma comparação justa mostra-lhe o corpo inteiro e as cicatrizes.

O que procurar

- ✓ A mesma postura, distância e luz em ambas as fotografias.
- ✓ Onde estão as cicatrizes e quão longas são, não apenas quão plano parece o abdómen de frente.
- ✓ Os lados e as costas. A pele flácida após perda de peso dá a volta ao corpo.
- ✓ Marcas de data/hora. Ao fim de uma semana, o corpo ainda está inchado e em compressão. Peça para ver um ano depois, quando as cicatrizes já maturaram.

A cirurgia de contorno corporal após grande perda de peso não deixa cicatrizes invisíveis. Troca-se a pele solta e pendente por um contorno mais firme com uma cicatriz planeada e bem posicionada.

Perguntas a fazer a qualquer cirurgião

O cirurgião importa mais do que a técnica, e a estrutura em torno da cirurgia importa tanto quanto a própria cirurgia.

- 1 Tem certificação em cirurgia plástica, reconstrutiva e estética e de que sociedades é membro?
- 2 Que zonas podem ser feitas em conjunto com segurança no meu caso e de quantas sessões vou precisar?
- 3 Onde ficará exatamente cada cicatriz?
- 4 Durante quanto tempo o meu peso tem de estar estável antes da cirurgia?
- 5 O que precisa de saber sobre a minha medicação, nutrição e resultados das análises ao sangue?
- 6 Como são prevenidos os coágulos sanguíneos durante e após a cirurgia?
- 7 Quem me acompanha em Istambul após a cirurgia e quem contacto quando estiver em casa?
- 8 O que está exatamente incluído no preço?

Sinais de alerta

- Tudo numa sessão, seja qual for a lista
- Lipoaspiração proposta para pele pendente
- Sem perguntas sobre nutrição ou hemograma
- Um preço antes de alguém ter visto as suas fotografias

Custo e como obter um orçamento

O contorno corporal em Istambul custa consideravelmente menos do que as mesmas operações no Reino Unido, na Alemanha ou no conjunto da UE. Faço o orçamento por escrito após ver as suas fotografias, porque o plano e o número de sessões determinam o preço.

O que determina o seu orçamento

- Que zonas e que liftings
- O número de sessões
- Lipoaspiração adicional ou Renuvion
- A duração do internamento hospitalar

Como obter o seu orçamento

1

Envie as suas fotografias

Vistas de frente, de lado e de costas, em pé e relaxado; para os braços, com os braços levantados à altura dos ombros; com o seu peso atual e há quanto tempo está estável.

2

Videochamada

Falamos sobre o que mais o incomoda, a sua saúde e a ordem que faz sentido.

3

Orçamento por escrito

O seu plano e o seu orçamento por escrito, incluindo hospital, anestesia e acompanhamento em Istambul.

Sobre o Dr. Aydinol



Concluí a minha formação de especialidade em cirurgia plástica, reconstrutiva e estética na Universidade de Dicle (2012 a 2017) e tenho consultório próprio em Istambul desde 2020. O meu trabalho abrange rejuvenescimento facial, rinoplastia, cirurgia mamária e contorno corporal, sempre com a mesma regra: o procedimento certo no momento certo, ou um não honesto.

Doentes da Alemanha, Itália, Reino Unido, Médio Oriente e muitos outros países viajam para Istambul para serem operados comigo. A minha equipa e eu planeamos toda a viagem em torno da operação.

Mais de 10.000 procedimentos

Membro da ISAPS

Sociedade Turca de Cirurgias Plásticas Reconstrutivas e Estéticas

Rhinoplasty Society of Europe

Autorização de Turismo de Saúde, Ministério da Saúde da Turquia

O seu próximo passo

Envie algumas fotografias por WhatsApp. Diga-me o que mais o incomoda e eu dir-lhe-ei com honestidade o que recomendaria.

WHAT SAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

CLÍNICA Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul



Envie-nos mensagem no
WhatsApp



Planeie a sua recuperação



Pele flácida após perda de
peso

Este guia é informação geral e não substitui uma consulta médica presencial. O seu plano, a operação e a sua recuperação dependem do seu exame individual.