Dr. Mustafa Aydınol

Edição: setembro de 2026

GUIA DO DOENTE

O Guia da Cirurgia Mamária

Aumento, lifting e redução. O que explico a todas as pacientes antes da cirurgia mamária em Istambul: que operação se adequa a que tipo de mama, como são escolhidos os implantes e como é, de facto, a sua recuperação.



Dr. Mustafa Aydınol

Cirurgião plástico, reconstrutivo e estético, Istambul

- Membro da ISAPS
- Sociedade Turca de Cirurgiões Plásticos Reconstrutivos e Estéticos
- Autorização de Turismo de Saúde, Ministério da Saúde da Turquia

Antes de começar

A cirurgia mamária não é uma única operação. Um aumento, um lifting, um lifting com implantes e uma redução tratam problemas diferentes, deixam cicatrizes diferentes e exigem recuperações diferentes. Escolher a opção certa para as suas mamas é mais importante do que qualquer outra coisa neste guia.

A primeira pergunta que todas as pacientes fazem é sobre o tamanho. A primeira pergunta a que respondo é o que se adequa. A sua estrutura, o seu tecido e a posição do mamilo determinam o plano, não um número das redes sociais.

Leia este guia ao seu ritmo. Quando estiver pronta, envie-me algumas fotografias e eu dir-lhe-ei, com honestidade, que operação as suas mamas precisam e se precisa de alguma, sequer.

Dr. Mustafa Aydınol

Neste guia

01 O que a cirurgia mamária pode fazer e o que não pode

02 Implantes: tamanho, tipo e colocação

03 Que operação se adequa às suas mamas

04 Lifting e redução: a cicatriz segue a mama

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 cirurgião

13 Custo e como obter um orçamento

14 Sobre o Dr. Aydınol e o seu próximo passo

01

O que a cirurgia mamária pode fazer e o que não pode

A cirurgia mamária altera três coisas: volume, posição e tamanho. A maior parte das desilusões vem de tratar a coisa errada, como colocar um implante numa mama que desceu, ou fazer um lifting numa mama que é simplesmente pequena.

Avalio cada mama de três formas

Volume

Há pouco ou demasiado? Um implante, gordura ou ambos acrescentam volume; uma redução remove-o e coloca a mama em proporção com o seu corpo.

Posição

Onde o mamilo se encontra em relação ao sulco por baixo da mama. Se desceu, a mama precisa de um lifting, com ou sem implante.

Tecido

Elasticidade da pele, espessura do tecido e forma da parede torácica. Isto determina o implante, a sua colocação e o comprimento da cicatriz.

O que a cirurgia mamária não fará

- Um implante não levanta uma mama que desceu de forma significativa. Muitas vezes, a recomendação honesta é um lifting, e eu dir-lhe-ei isso diretamente.
- Um lifting não acrescenta volume. Restaura a posição e a forma, e a mama fica ligeiramente mais pequena porque é removida pele.
- Não pára o tempo. Gravidez, variações de peso e idade continuarão a alterar as suas mamas, e os implantes não são dispositivos para toda a vida.

Não tem a certeza se quer um implante, ou um grande?

Transferência de gordura

A sua própria gordura, retirada por lipoaspiração, acrescenta subtilmente meia taça a uma taça. Parte é reabsorvida, pelo que podem ser planeadas uma ou duas sessões.

Abordagem composta

Um implante mais pequeno com enxerto de gordura por cima: um contorno mais suave em pacientes magras com tecido fino. Faz parte do meu trabalho clínico publicado.

O limite honesto: a gordura não consegue levantar uma mama que desceu e não consegue produzir uma grande alteração de tamanho. Para isso é necessário um implante, um lifting ou ambos. mustafaaydinol.com/pt-pt/estetica-mamaria/

02

Implantes: tamanho, tipo e colocação

A seleção do implante é medição, não compras. Meço a largura da base da sua mama, a espessura do seu tecido, a elasticidade da sua pele, a forma da sua parede torácica e a posição do sulco; depois experimentamos sizers em conjunto.

Tipo e perfil

Utilizo implantes de gel de silicone coesivo de fabricantes estabelecidos com registos de segurança internacionais. Os implantes redondos adequam-se à maioria dos objetivos; o perfil, isto é, o quanto o implante projeta, é onde se faz a maior parte do ajuste fino.

Colocação e incisão

A maioria das minhas pacientes faz colocação em dual plane, parcialmente sob o músculo, o que é particularmente indulgente em pacientes magras com tecido fino. Acima do músculo, sob a fina fáscia que cobre o músculo peitoral (subfascial), pode ser a opção certa quando a cobertura de tecido é generosa. Prefiro uma incisão no sulco por baixo da mama, onde a cicatriz fica escondida.

Os implantes são para a vida?

Não. Muitas pacientes mantêm os mesmos implantes durante quinze anos ou mais, e não há uma data fixa para os substituir, mas planeie assumindo que poderá ser necessária uma troca em algum momento. Se os seus implantes têm mais de seis anos e nunca foram avaliados por imagem, faça uma ecografia.

Um número de centímetros cúbicos copiado das redes sociais não é um plano. Copiar os números de outra mulher é como usar os óculos graduados dela: o produto é idêntico, o resultado não.

03

Que operação se adequa às suas mamas

Implante, incisão no sulco

Aumento mamário

Para mamas pequenas em relação à sua estrutura, volume perdido após gravidez ou perda de peso, ou assimetria, com o mamilo ainda ao nível do sulco ou acima dele.

Implante mais pequeno e gordura

Aumento composto

Um implante mais pequeno com enxerto estrutural de gordura, para pacientes magras com tecido fino, assimetria ligeira ou após perda de peso. Requer gordura suficiente para colher.

Sem implante

Transferência de gordura

Uma alteração subtil de meia taça a uma taça com a sua própria gordura, para pacientes que não querem implante e têm gordura disponível.

Cicatriz determinada pela flacidez

Lifting mamário

Para mamas que desceram. O mamilo é elevado e o tecido remodelado; a plenitude no polo superior pode vir do seu próprio tecido ou de gordura.

Normalmente numa só etapa

Lifting com implantes

Para uma mama que desceu e perdeu volume. Mais exigente: o lifting aperta a pele enquanto o implante a estica. Duas etapas quando a flacidez é acentuada e o implante é grande.

Alívio, além de forma

Redução mamária

Para mamas pesadas que causam dor no pescoço, ombros e costas, marcas das alças ou irritações. Normalmente uma a três taças mais pequenas, com lifting incluído.

Muitas vezes planeado na mesma operação

- Uma abdominoplastia e lipoaspiração, como um mommy makeover
- Lipoaspiração da lateral do tórax e da zona em direção à axila
- Transferência de gordura para o polo superior da mama ou para as nádegas
- Remoção de implantes com lifting, para pacientes que querem retirar os implantes

> No máximo, três liftings major podem ser feitos numa sessão, e um lifting mamário ou uma redução contam como um. As combinações são planeadas com antecedência, como uma operação e uma recuperação.

04

Lifting e redução: a cicatriz segue a mama

Ambas as operações elevam o mamilo e remodelam a mama. O grau de descida da mama e a quantidade de pele solta determinam a cicatriz. Escolho a cicatriz mais curta que, de facto, mantenha o resultado.

À volta da aréola

Apenas para flacidez ligeira com boa pele. Eleva o mamilo 1 a 2 centímetros e pode reduzir a aréola. Quando usada para maior flacidez, achata a mama e alarga a cicatriz.

Vertical, ou "lollipop"

A opção de eleição para flacidez moderada e para reduções pequenas a moderadas. Estreita a base e dá uma forma mais projetada. A cicatriz parece alarmante no início e assenta bem ao longo de um ano.

Âncora, ou T invertido

Para flacidez acentuada, pele muito solta após perda de peso e grandes reduções. Acrescenta uma cicatriz no sulco por baixo da mama, que a própria mama esconde quando está de pé.

Como protejo a sensibilidade e a amamentação

- O mamilo mantém-se ligado a um pedículo, uma ponte de tecido que transporta o seu suprimento sanguíneo e nervoso. É deslocado, não é separado por corte.
- Na maioria das reduções uso um pedículo superomedial; em mamas muito grandes, um pedículo inferior é uma alternativa.
- Apenas em casos extremos o mamilo é removido e enxertado de volta. É raro, significa perda de sensibilidade e de amamentação, e eu informo-a antecipadamente.
- O tecido removido numa redução é pesado e enviado para anatomia patológica de rotina.

Quando é o momento certo?

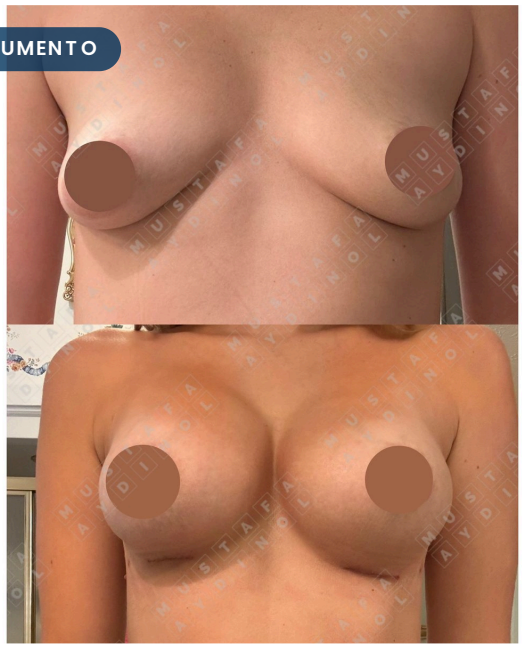
Quando o seu peso está estável, normalmente durante quatro a seis meses, e quando não está a planear uma gravidez num futuro próximo. Se estiver, normalmente é melhor esperar até depois. Após grande perda de peso, a maioria das pacientes precisa do padrão em âncora.

05

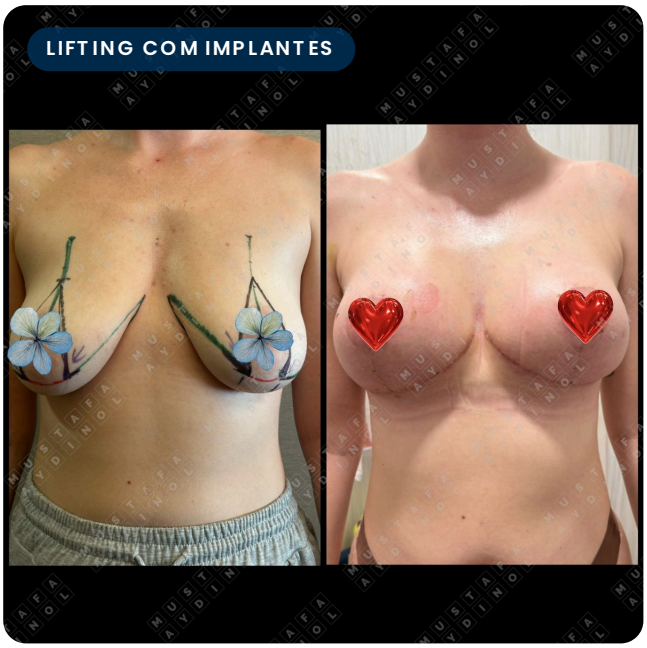
Resultados da minha prática

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

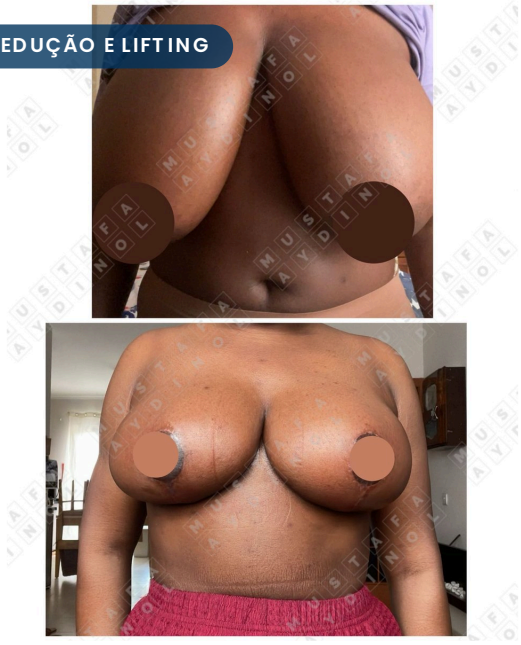
AUMENTO



LIFTING COM IMPLANTES



REDUÇÃO E LIFTING



Três pacientes

Três operações diferentes

Um aumento mamário com implantes, um lifting mamário com implantes e uma redução mamária com lifting. Em cada foto, o antes está em cima ou à esquerda, o depois em baixo ou à direita.

Mais resultados



Levantamento mamário sem implantes

Com uma abdominoplastia, lipoaspiração 360 e um BBL, 60 anos. Antes (esquerda) e uma semana depois (direita).



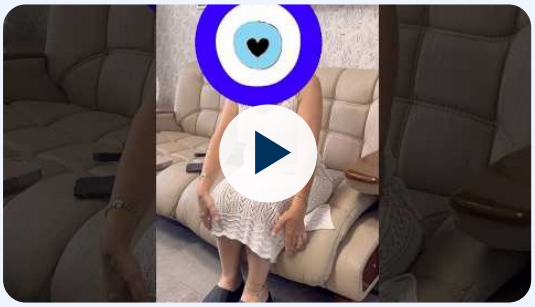
Lifting mamário com implantes após perda de 30 kg

Parte de um mommy makeover com uma abdominoplastia, lipoaspiração e um BBL, 28 anos. Antes (esquerda) e uma semana depois (direita).



Aumento mamário

Após a cirurgia. Algumas pacientes autorizam apenas fotos do depois.



HISTÓRIA DE DOENTE

Contratura capsular após um lifting mamário com implantes: os implantes deformados foram substituídos e a contratura tratada.

Digitalize para ver

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

06

É um bom candidato?

A operação certa depende da sua mama, não de um tamanho. As melhores candidatas têm boa saúde geral, peso estável e clareza sobre o que as incomoda.

A maioria das minhas pacientes de mama enquadra-se em três grupos

Pouco volume

Mamas pequenas para a estrutura, ou volume perdido após gravidez, amamentação ou perda de peso, com o mamilo ainda no lugar. Um aumento, com implante, gordura ou ambos.

Flacidez

Após gravidez, amamentação ou perda de peso, ou flacidez natural. Um lifting, com ou sem implante; após grande perda de peso, normalmente o padrão em âncora.

Demasiado pesadas

Dor no pescoço, ombros e costas, marcas das alças, irritações por baixo da mama, limitações no desporto. Uma redução, que é tanto sobre alívio como sobre forma.

Quando direi que não, ou ainda não

- A sua mama desceu e quer apenas um implante. Muitas vezes não é suficiente, e eu dir-lhe-ei isso diretamente.
- O seu peso ainda está a mudar, incluindo com medicação para perda de peso. Normalmente quero que esteja estável durante quatro a seis meses.
- Está a planear uma gravidez em breve. Normalmente é melhor esperar até depois.
- Pede um tamanho que o seu tecido não consegue suportar, ou mais um aumento. A certa altura, o meu trabalho é dizer que não.

07

A operação

ANESTESIA

Anestesia geral, num hospital acreditado

TEMPO OPERATÓRIO

Aumento 1 a 1,5 horas; lifting 2 a 3; redução 3 a 4

HOSPITAL

Uma noite

DRENOS

Normalmente retirados no segundo ou terceiro dia, consoante o líquido que recolhem em 24 horas

Planeio uma redução por proporção, não por uma taça prometida. O próprio tecido define o limite, pelo que não garanto um tamanho de taça.

Pontos, cicatrizes e pensos

A pele é fechada em camadas com pontos absorvíveis, pelo que não há pontos para retirar. Após um aumento, a cicatriz fica no sulco por baixo da mama; após um lifting ou redução, segue o padrão de que a sua mama necessita.

O seu penso final é feito na consulta de controlo antes do voo, e leva pensos suplentes para casa. Os drenos nunca são deixados para gerir em casa.

08

Os seus dias em Istambul

Planeie cinco a sete dias em Istambul.

Dia 0

Cirurgia

A sua operação sob anestesia geral. Caminha na mesma noite.

Dia 1

Uma noite no hospital

Uma noite de observação apertada e, depois, muda para o hotel com o seu soutien cirúrgico, com contacto diário da minha equipa.

Dias 2 a 3

Hotel

Os drenos normalmente são retirados no segundo ou terceiro dia, consoante a quantidade de líquido que recolhem em 24 horas. Pequenas caminhadas todos os dias e mantenha os pensos secos.

Dias 5 a 7

Consulta final

O seu exame e penso finais, no dia anterior ao voo. A maioria das pacientes regressa a casa de avião entre o quinto e o sétimo dia.

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/

09

Depois de regressar de avião a casa

Cerca de 1 a 2 semanas

Após um aumento, trabalho de secretária a partir de cerca do sétimo dia e condução a partir do décimo; após um lifting ou redução, décimo dia e décimo segundo. O seu primeiro duche por volta do décimo dia, quando também muda o seu próprio penso.

Cerca de 3 a 4 semanas

Começa o cuidado da cicatriz, com gel ou folhas de silicone e proteção solar. A partir de cerca da terceira semana, um soutien desportivo macio sem aro e, se for confortável, dormir de lado. Cardio leve para a parte inferior do corpo e banho, piscina ou mar a partir de cerca da quarta semana.

6 semanas

Use o soutien de suporte dia e noite até cerca da sexta semana. Depois, o suporte pode ser reduzido e podem começar exercícios de peito, treino da parte superior do corpo e levantamento de pesos.

3 meses a um ano

Os implantes descem e amolecem até à posição final ao longo de cerca de três meses; avalie o resultado aos seis. Após um lifting ou redução, a forma estabiliza por volta dos quatro meses, e as cicatrizes continuam a maturar durante um ano ou mais.

Normal nas primeiras semanas

- Aperto e inchaço, a maior parte nas primeiras duas semanas
- Implantes que ficam altos e parecem firmes no início
- Alterações na sensibilidade do mamilo, que normalmente estabilizam
- Cicatrizes que parecem vermelhas e elevadas nos primeiros meses

Contacte a minha equipa de imediato se notar

- Febre acima de 38°C
- Uma mama subitamente mais inchada, vermelha ou dolorosa
- Secreção numa incisão
- Dor na barriga da perna ou falta de ar

10

Riscos e limites honestos

Qualquer cirurgião que apresente a cirurgia mamária como isenta de riscos não a está a informar. Não fumar é a coisa mais importante que pode fazer para proteger a sua cicatrização: peço-lhe que pare quatro semanas antes da cirurgia.

Contratura capsular

Tecido cicatricial à volta de um implante que o aperta e endurece. Boa cobertura de tecido e suporte consistente enquanto a cápsula se forma reduzem o risco; quando acontece, trata-se com uma revisão.

Cicatrização

Após um lifting ou redução, mais provável onde as cicatrizes se encontram por baixo da mama. Seroma, hematoma, infeção e, raramente, perda parcial do mamilo são os outros riscos.

Sensibilidade e amamentação

A sensibilidade do mamilo muda frequentemente no início e, normalmente, regressa, mas pode ficar reduzida. A amamentação é geralmente possível, mas nenhum cirurgião a pode garantir.

Implante e forma

Malposição, ondulação em tecido fino e assimetria. O BIA-ALCL é raro e está associado sobretudo a certos implantes texturizados, razão pela qual o implante e o seu fabricante importam.

Dois limites honestos

Os implantes não são dispositivos para toda a vida, e um lifting ou redução não pára o tempo. Gravidez, variações de peso e idade continuam a alterar a mama; algumas pacientes precisam de uma revisão uma década ou mais tarde.

As cicatrizes são permanentes. Desvanecem ao longo de um a dois anos, mas não desaparecem, e o seu aspeto depende tanto da sua pele como da minha técnica.

11

Como interpretar fotografias de antes e depois

É fácil favorecer as mamas numa fotografia: um soutien push-up, braços levantados, uma rotação dos ombros. Uma comparação justa mostra-lhe o quadro completo.

O que procurar

- ✓ A mesma postura, distância e luz em ambas as fotos, com os braços para baixo.
- ✓ Onde o mamilo se encontra na mama, não apenas o tamanho da mama.
- ✓ As cicatrizes: onde estão e qual o comprimento, não apenas a forma.
- ✓ Marcas de data/hora. Os implantes ficam altos e firmes durante semanas, e as cicatrizes mantêm-se vermelhas durante meses. Peça para ver aos seis e aos doze meses.

Aplico a mesma regra às minhas próprias pacientes. A forma que vê no quinto dia não é a forma com que vai viver; o resultado com que vai viver é o do sexto mês.

12

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 operação recomenda para mim e por que não as alternativas?
3. Como escolheu o tamanho, o tipo e a colocação do implante para o meu corpo?
4. Que fabricante produz o implante e que garantia o acompanha?
5. Onde, exatamente, ficarão as minhas cicatrizes e por que esse padrão?
6. Como protege a sensibilidade do mamilo e a possibilidade de amamentar?
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

- Um preço antes de alguém ter visto as suas fotografias
- Um tamanho de implante escolhido a partir de uma foto ou de um número em cc
- Apenas um implante para uma mama que claramente desceu
- Um orçamento que não indica o fabricante do implante

13

Custo e como obter um orçamento

Não publico um preço único, porque não existe uma única operação mamária. A cirurgia em Istambul custa substancialmente menos do que no Reino Unido, na Alemanha ou no conjunto da UE porque os custos operatórios locais são mais baixos, não porque falte algo no bloco operatório.

O que determina o seu orçamento

- A operação: aumento, lifting, lifting com implantes ou redução
- Os implantes, com fabricante e garantia indicados
- Transferência de gordura ou lipoaspiração adicionais
- Se é combinada com outra cirurgia e a estadia no hospital

Como obter o seu orçamento

1

Envie as suas fotografias

Vistas frontal e de perfil, em pé e relaxada com os braços para baixo, com a sua altura, peso e tamanho de soutien.

2

Videochamada

Falamos sobre o que pretende, o que o seu corpo precisa e as suas perguntas.

3

Orçamento por escrito

O seu plano e o seu orçamento por escrito, incluindo o hospital, a anestesia, os implantes, a anatomia patológica após uma redução, o acompanhamento em Istambul e o contacto pós-operatório.

14

Sobre o Dr. Aydınol



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 Cirurgiões Plásticos Reconstrutivos e Estéticos
- 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.

WHATSAPP +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

Cirurgia mamária

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.