Dr. Mustafa Aydınol

Edição: setembro de 2026

GUIA DO DOENTE

O Guia da Cirurgia das Pálpebras

O que explico a todos os pacientes antes da blefaroplastia em Istambul: pálpebras superiores ou inferiores, quando a sobrancelha é o verdadeiro problema, quando a gordura é reposicionada e quando é removida, e como é, na prática, 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

Os pacientes de hoje pedem para parecer descansados, não diferentes. Uma boa blefaroplastia é o procedimento que os amigos notam sem conseguirem dizer o que mudou.

Muitos doentes que me perguntam sobre cirurgia das pálpebras não têm um problema nas pálpebras. Uma sobrancelha descaída, excesso de pele na pálpebra, bolsas de gordura e a qualidade da pele podem parecer iguais ao espelho, e cada um precisa de um tratamento diferente. Este guia explica como os distingo.

Leia ao seu ritmo. Quando estiver pronto, envie-me algumas fotografias e eu dir-lhe-ei, com honestidade, se precisa mesmo de cirurgia e, se precisar, de que tipo.

Dr. Mustafa Aydınol

Neste guia

01 O que a cirurgia das pálpebras pode fazer e o que não pode

02 Pálpebra ou sobrancelha: o teste do espelho

03 Cirurgia das pálpebras superior e inferior

04 É um bom candidato?

05 A operação

06 Os seus dias em Istambul

07 Depois de regressar de avião a casa

08 Riscos e limites honestos

09 Como interpretar fotografias de antes e depois

10 Perguntas a fazer a qualquer cirurgião

11 Custo e como obter um orçamento

12 Sobre o Dr. Aydınol e o seu próximo passo

01

O que a cirurgia das pálpebras pode fazer e o que não pode

A blefaroplastia remove o excesso de pele na pálpebra superior e corrige as bolsas sob os olhos causadas por gordura proeminente. Altera a expressão de repouso cansada, pesada ou triste que estas alterações criam e faz com que os olhos pareçam mais abertos.

Avalio cada zona ocular em três partes

Pálpebra superior

Excesso de pele e "capuz" palpebral. Em casos avançados, assenta sobre as pestanas e pode até reduzir o campo visual superior.

Pálpebra inferior

Bolsas por gordura proeminente, a depressão por baixo delas e o grau de suporte da pálpebra e do seu canto externo.

Sobrancelha

Uma sobrancelha descaída pode parecer pálpebras pesadas. Se se remover apenas pele da pálpebra, a sobrancelha desce ainda mais; por isso, avalio-a primeiro.

O que a cirurgia das pálpebras não fará

- Não trata os "pés de galinha" nem as rugas dinâmicas.
- Não trata olheiras causadas por pigmentação e não por sombra.
- Não eleva uma sobrancelha descaída nem melhora a qualidade e a textura da pele. Para isso, é necessário lifting da sobrancelha, laser ou tratamentos regenerativos.

Alterações ligeiras? A cirurgia pode não ser a resposta

Flacidez ligeira

Quando a pele está apenas ligeiramente flácida, Endolift ou Fotona SmoothEye podem apertá-la sem cirurgia.

Qualidade da pele e olheiras

A terapia com exossomas, o enxerto de gordura e tratamentos a laser melhoram a qualidade da pele. São complementos honestos à cirurgia, não substitutos.

O limite honesto: tratamentos a laser e plasma podem apertar pele ligeiramente flácida, mas não conseguem remover o excesso de pele na pálpebra nem as bolsas de gordura. mustafaaydinol.com/pt-pt/rejuvenescimento-periorbital-e-tratamento-de-olheiras/

02

Pálpebra ou sobrancelha: o teste do espelho

Muitos doentes que me perguntam sobre cirurgia das pálpebras não têm um problema nas pálpebras. Remover pele da pálpebra quando a sobrancelha desceu faz com que a sobrancelha desça ainda mais; por isso, a primeira pergunta é sempre de onde vem a sensação de peso.

Experimente

Olhe ao espelho e levante suavemente a sobrancelha com um dedo. Se o peso desaparecer, o problema é a sobrancelha. Se uma prega de pele continuar a cair sobre as pestanas, o problema é a pálpebra.

Quando é ambos

A maioria dos pacientes com mais de cinquenta anos tem ambos. Um lifting da sobrancelha ou temporal com uma blefaroplastia superior conservadora dá, então, um resultado mais natural e duradouro do que uma blefaroplastia agressiva isolada, e é necessário remover menos pele da pálpebra.

O que me deve enviar

Uma fotografia de frente com expressão neutra e outra com um dedo a levantar cada sobrancelha. Normalmente, isso é suficiente para eu lhe dizer se precisa de uma cirurgia da pálpebra, da sobrancelha ou de ambas.

Uma remoção demasiado agressiva de pele ou gordura produz um aspeto escavado ou surpreendido, difícil de reverter. Os olhos devem parecer os mesmos olhos, apenas descansados.

03

Cirurgia das pálpebras superior e inferior

Cicatriz na prega

Blefaroplastia superior

Remove-se uma elipse precisa de pele em excesso através de uma incisão escondida na prega da pálpebra. Quando necessário, trata-se também uma pequena faixa de músculo ou um pouco de gordura.

Adaptado à pálpebra

Gordura: removida, reposicionada ou ambas

Não trato todas as bolsas da pálpebra inferior da mesma forma. Consoante o que a pálpebra precisa, a gordura é removida, deslocada para a depressão abaixo da bolsa, ou ambas, para que não fique um aspeto encovado.

Sem cicatriz externa

Pálpebra inferior, por dentro

Quando não há excesso de pele, toda a operação é feita pelo interior da pálpebra (abordagem transconjuntival) e não deixa cicatriz visível.

Quando há excesso de pele

Pálpebra inferior, abaixo das pestanas

Quando a pálpebra inferior também tem excesso de pele, a incisão fica escondida logo abaixo da linha das pestanas e remove-se uma faixa conservadora de pele.

Cantopéxia

Suporte cantal

Quando o canto externo desceu ou a pálpebra está flácida, pode ser acrescentada uma cantopexia na mesma sessão para a suportar; decidimos isto em conjunto antes da cirurgia. Numa pálpebra flácida, uma cirurgia sem esse suporte arrisca puxar a pálpebra para baixo.

Frequentemente associado

Lifting da sobrancelha ou temporal

Quando a sobrancelha faz parte do problema, um lifting da sobrancelha ou temporal é frequentemente feito com a blefaroplastia superior, numa única sessão.

Muitas vezes planeado na mesma operação

- Um lifting facial ou do pescoço, porque o terço médio da face e as pálpebras inferiores envelhecem em conjunto
- Um lifting da sobrancelha ou temporal
- Rinoplastia, lip lift ou outros procedimentos faciais
- Procedimentos corporais, quando não está planeado um lifting facial

> Um lifting facial nunca é combinado com cirurgia corporal; por isso, pálpebras planeadas com um lifting facial entram na sessão facial. As combinações são planeadas com antecedência, como uma operação e uma recuperação.

04

É um bom candidato?

Os melhores candidatos têm boa saúde geral, incomodam-se com excesso de pele ou bolsas que são estruturais e pretendem parecer descansados, não diferentes.

A maioria dos meus pacientes de pálpebras enquadra-se em três grupos

Pálpebras superiores com excesso de pele

Excesso de pele visível, eyeliner difícil de aplicar, sensação de peso ao fim do dia ou levantar as sobrancelhas sem dar conta para manter os olhos abertos.

Bolsas sob os olhos

Bolsas por gordura proeminente. Não respondem a cremes, sono ou preenchimentos de forma duradoura, porque o problema é estrutural.

Sobrancelha e pálpebras em conjunto

A maioria dos pacientes com mais de cinquenta anos. Um lifting da sobrancelha ou temporal com uma blefaroplastia conservadora, muitas vezes numa única sessão.

Quando direi que não, ou ainda não

- As suas pálpebras pesadas são, na verdade, uma sobrancelha descaída. Remover pele da pálpebra pioraria a situação; por isso, avalia-se a sobrancelha.
- As suas olheiras são pigmentação, não sombra. A cirurgia não altera a cor.
- Pretende o aspeto exagerado de imagens com filtros. Nenhuma operação o entrega de forma natural, e eu dir-lo-ei claramente.
- Um tratamento mais pequeno, não cirúrgico, servir-lhe-ia melhor. Eu dir-lhe-ei, porque o tratamento mais pequeno certo mantém os resultados naturais.

05

A operação

ANESTESIA

Pálpebras superiores: frequentemente local com sedação ligeira; pálpebras inferiores ou combinada: sedação mais profunda ou geral

TEMPO OPERATÓRIO

45 minutos a 2 horas; o suporte cantal acrescenta 15 a 20 minutos

HOSPITAL

Apenas pálpebras superiores: normalmente cirurgia em ambulatório. Pálpebras inferiores ou as quatro pálpebras: normalmente uma noite

PONTOS

Removidos em Istambul, a partir do dia 5, idealmente no dia 7

Realizo pessoalmente a consulta e a cirurgia. Sobretudo na pálpebra inferior, a experiência do cirurgião deve pesar mais na sua decisão do que o preço.

Onde ficam as cicatrizes

A cicatriz da pálpebra superior fica na prega natural. Depois de maturada, é praticamente invisível com os olhos abertos.

Uma pálpebra inferior operada por dentro não deixa cicatriz externa; operada por fora fica escondida logo abaixo da linha das pestanas. Não são usados drenos.

06

Os seus dias em Istambul

Planeie cerca de uma semana em Istambul.

Dia 0

Cirurgia

A sua operação. Apenas pálpebras superiores é, normalmente, cirurgia em ambulatório; após cirurgia das pálpebras inferiores ou das quatro pálpebras, costuma ficar uma noite no hospital. As compressas frias começam de imediato.

Dias 1 a 4

Hotel

Cabeça elevada, sem se dobrar nem levantar pesos. O inchaço e as nódoas negras atingem o pico. Compressas frias nas primeiras 48 a 72 horas, gotas e pomada exatamente como indicado, ecrãs apenas por períodos curtos e pequenas caminhadas todos os dias.

Dias 5 a 7

Retirada dos pontos

Os seus pontos são retirados na consulta final, no mínimo no dia cinco e, idealmente, no dia sete.

Depois da consulta

Regressar de avião

A maioria dos doentes regressa de avião a casa entre o quinto e o sétimo dia. Use óculos de sol no exterior contra o sol e o vento.

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/

07

Depois de regressar de avião a casa

Cerca de 2 semanas

As nódoas negras resolvem-se em grande parte entre os dias dez e catorze; após cirurgia das quatro pálpebras pode demorar duas a três semanas. Trabalho de secretária entre 7 a 10 dias, e maquilhagem ligeira nos olhos a partir do décimo dia. Lentes de contacto (até lá, óculos), condução e exercício intenso e levantamento de pesos a partir de cerca do dia catorze.

3 a 4 semanas

Nadar e banho, piscina ou mar a partir de cerca da terceira à quarta semana, quando as incisões estiverem totalmente cicatrizadas.

2 meses

A maior parte do inchaço já assentou. As cicatrizes continuam a maturar durante vários meses.

Cerca de 6 meses

O resultado final. A maior parte da melhoria é visível quando as nódoas negras assentam, por volta de duas semanas, mas o resultado final demora vários meses.

Normal nas primeiras semanas

- Inchaço e nódoas negras que atingem o pico nos primeiros dias
- Olhos secos ou lacrimejantes durante alguns dias
- Visão ligeiramente turva durante alguns dias
- Cicatrizes rosadas que desvanecem nos meses seguintes

Contacte a minha equipa de imediato se notar

- Dor ou inchaço à volta de um olho que aumenta subitamente
- Qualquer alteração da visão
- Febre acima de 38°C
- Hemorragia que não cede

08

Riscos e limites honestos

Os efeitos temporários incluem inchaço, nódoas negras, olhos secos ou lacrimejantes e visão ligeiramente turva durante alguns dias. As complicações graves são raras. Não fumar protege a sua cicatrização: peço-lhe que pare quatro semanas antes da cirurgia.

Olhos secos ou lacrimejantes

Comum e temporário. Gotas e pomada lubrificantes, usadas exatamente como indicado, protegem o olho enquanto estabiliza.

Assimetria e cicatrização

Pouco frequente. A cicatriz superior fica na prega e, depois de maturada, é praticamente invisível com os olhos abertos.

Posição da pálpebra inferior

Raramente, a margem da pálpebra inferior pode descer ou parecer arredondada. Dar suporte a uma pálpebra flácida na mesma operação é a forma como reduzo este risco.

Sobre-correção

Dificuldade em fechar os olhos ou um aspeto escavado e surpreendido após uma remoção agressiva. Ambos são motivos pelos quais removo de forma conservadora.

Dois limites honestos

Os resultados da pálpebra superior duram, em regra, dez a quinze anos, e muitos pacientes nunca repetem a operação. A correção da gordura da pálpebra inferior é praticamente permanente, mas a pele continua a envelhecer.

A cirurgia das pálpebras não trata “pés de galinha”, pigmentação nem qualidade da pele. Para isso, são necessários outros tratamentos, e eu dir-lhe-ei quais.

09

Como interpretar fotografias de antes e depois

Luz suave, sobrancelhas levantadas ou um sorriso podem fazer quase qualquer resultado de pálpebras parecer bom. Uma comparação justa mostra os olhos em repouso.

O que procurar

- ✓ A mesma luz e uma expressão neutra em ambas as fotografias, com os olhos abertos e a olhar em frente.
- ✓ As sobrancelhas na mesma posição. Sobrancelhas levantadas escondem o excesso de pele numa fotografia de antes.
- ✓ A pálpebra inferior: uma curva natural, não arredondada nem puxada para baixo, e sem depressão onde estava a bolsa.
- ✓ Marcas de data/hora. As fotografias tiradas às duas semanas não representam o resultado final. Peça para ver vários meses.

Uma boa blefaroplastia é o procedimento que os amigos notam sem conseguirem dizer o que mudou. Se o antes e depois parecem duas pessoas diferentes, esse não é o resultado que procuro.

10

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 quem, exatamente, realiza a cirurgia?
2. O meu problema é a pálpebra, a sobrancelha ou ambos?
3. Vai remover ou reposicionar a gordura das minhas pálpebras inferiores?
4. A minha pálpebra inferior precisa de suporte no canto externo?
5. Que anestesia terei e ficarei internado?
6. Quando são retirados os pontos e quando posso voar?
7. O que acontece se algo precisar de atenção depois de eu regressar de avião a casa?
8. O que está exatamente incluído no preço?

Sinais de alerta

- Cirurgia da pálpebra inferior escolhida apenas pelo preço
- Remoção de pele da pálpebra planeada sem avaliar a sobrancelha
- Promessa de um aspeto “fox-eye” exagerado
- Sem resposta clara sobre quem opera

11

Custo e como obter um orçamento

A cirurgia das pálpebras em Istambul custa substancialmente menos do que na Europa Ocidental. Dou um orçamento por escrito depois de analisar as suas fotografias, não antes, porque o plano determina o preço.

O que determina o seu orçamento

- Pálpebras superiores, pálpebras inferiores ou ambas
- Remoção ou reposicionamento de gordura e qualquer suporte do canto externo
- Anestesia local com sedação ou anestesia geral
- Procedimentos combinados, como lifting da sobrancelha ou temporal

Como obter o seu orçamento

1

Envie as suas fotografias

Uma fotografia de frente com expressão neutra e outra com um dedo a levantar cada sobrancelha.

2

Videochamada

Falamos sobre o que mais a(o) incomoda, o que os seus olhos precisam e as suas perguntas.

3

Orçamento por escrito

O seu plano e o seu orçamento por escrito, listando exatamente o que está incluído.

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

Planear a sua recuperação

Cirurgia das pálpebras

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.