Dr. Mustafa Aydınol

Edição: setembro de 2026

GUIA DO DOENTE

O Guia de Abdominoplastia e mommy makeover

O que explico a todos os pacientes antes de cirurgia abdominal em Istambul: que tummy tuck se adequa a que corpo, quando um mommy makeover faz sentido 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

Um tummy tuck não é uma única operação. Um mini, um completo, um alargado, um Fleur-de-Lys e um tummy tuck reverso tratam problemas diferentes, deixam cicatrizes diferentes e exigem recuperações diferentes. Escolher o mais adequado para o paciente à minha frente é mais importante do que qualquer outra coisa neste guia.

Um mommy makeover também não é uma única operação. É um plano: as alterações que a gravidez deixou no abdómen, na cintura e nas mamas, corrigidas numa única sessão, com uma única anestesia e uma única recuperação, mas apenas na medida em que seja seguro combiná-las.

Leia este guia ao seu ritmo. Quando estiver pronto, envie-me algumas fotografias e eu dir-lhe-ei, com honestidade, de que operação o seu corpo precisa e se um tummy tuck é, de todo, a resposta certa.

Dr. Mustafa Aydınol

Neste guia

01 O que um tummy tuck faz e o que não faz

02 Reparação muscular: quando é necessária

03 Que tummy tuck se adequa ao seu corpo

04 Mommy makeover: um plano, uma recuperação

05 Resultados da minha prática

06 É um bom candidato?

07 A operação

08 A sua semana 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 um tummy tuck faz e o que não faz

Um tummy tuck remove o excesso de pele e gordura do abdómen e, quando necessário, repara os músculos. Quando a pele se esticou para além da sua capacidade de recuperar, dieta, exercício e tratamentos de firmeza não cirúrgicos não a substituem.

Avalio cada abdómen em três camadas

Pele

Quanta pele flácida existe e se se prolonga à volta dos flancos. Isto determina o tipo de tummy tuck e o comprimento da cicatriz.

Gordura

Gordura do abdómen, cintura e costas, tratada com lipoaspiração na mesma operação, com cuidado, para que a pele mantenha a irrigação sanguínea.

Músculo

Se os músculos abdominais se separaram após a gravidez ou alterações de peso. A reparação dá o perfil plano que a maioria dos pacientes espera.

O que um tummy tuck não fará

- Não é uma operação de perda de peso. Funciona melhor quando está perto do seu peso ideal e estável.
- Não consegue remover a gordura dentro do abdómen, à volta dos órgãos. Um abdómen firme e arredondado devido a gordura interna mantém-se.
- Não pára o tempo. A reparação da pele e dos músculos é permanente, mas um aumento de peso significativo ou uma nova gravidez alterará o resultado.

Gordura com pele razoavelmente firme? Então poderá não precisar de um tummy tuck

Lipoaspiração

A lipoaspiração VASER ou MicroAire remove gordura através de pequenas incisões, sem uma cicatriz longa, quando a pele ainda está firme.

Reafirmação da pele

Quando a qualidade da pele é limítrofe, Renuvion ou Endolift podem ajudar a pele a contrair após a lipoaspiração.

O limite honesto: nenhum dispositivo consegue eliminar uma prega de pele pendente ou fechar uma separação muscular. Isso exige cirurgia. mustafaaydinol.com/pt-pt/lipoaspiracao-na-turquia/

02

Reparação muscular: quando é necessária

A gravidez e grandes alterações de peso podem afastar os dois músculos abdominais verticais. A remoção de pele, por si só, não resolve isto; o afastamento é fechado com suturas, como um espartilho interno. Mas reparar músculos que não precisam apenas acrescenta dor e tempo de recuperação.

Quando reparo os músculos

Após a gravidez ou grandes alterações de peso, a maioria dos pacientes tem uma separação que precisa de ser fechada. Avalio-a no exame e, quando a imagem não é clara, com exames de imagem. A reparação é feita com suturas permanentes.

Quando escolho de forma diferente

Um paciente jovem que não esteve grávida, ou um homem, normalmente não precisa de reparação. Num paciente mais jovem que ainda possa engravidar, uso suturas absorvíveis: mantêm enquanto o tecido cicatriza e depois permitem que a parede abdominal se estique naturalmente.

A reparação muscular faz sempre parte de um tummy tuck?

Não. É uma decisão que tomo para cada paciente, no exame, e explico-lha antes da cirurgia. Uma clínica que a inclui por defeito, ou a exclui por defeito, não está a avaliar o seu abdómen.

Normalmente é a reparação muscular, e não a remoção de pele, que dá o perfil plano que a maioria dos pacientes procura. É por isso que decido caso a caso, nunca por defeito.

03

Que tummy tuck se adequa ao seu corpo

Cicatriz curta e baixa

Mini tummy tuck

Para pele flácida limitada à zona abaixo do umbigo, com pouca ou nenhuma separação muscular. O umbigo não é deslocado e a recuperação é mais rápida. Só o proponho quando o excesso está, de facto, confinado ao abdómen inferior.

De anca a anca, por baixo da roupa interior

Tummy tuck completo

Para o abdómen típico após a gravidez. Remove-se a pele desde o umbigo até à zona púbica, o umbigo é reposicionado e os músculos são reparados quando necessário.

À volta dos flancos

Tummy tuck alargado

Para flacidez que se prolonga à volta dos flancos em direção às costas, geralmente após perda de peso moderada a grande. A cicatriz é mais longa, uma troca que discuto abertamente.

Cicatriz horizontal e vertical

Fleur-de-Lys

Acrescenta uma cicatriz vertical na linha média, para perdas de peso maciças em que a pele pende em todas as direções. A cicatriz vertical tem um custo real, por isso só a recomendo quando, de outra forma, o abdómen superior ficaria flácido.

Na prega por baixo das mamas

Tummy tuck reverso

Remove a pele flácida do abdómen superior através de uma incisão na prega por baixo das mamas. É frequentemente combinado com cirurgia mamária.

Tummy tuck e lipo 360

Tummy tuck 360

Um tummy tuck combinado com lipoaspiração à volta de toda a cintura e da zona lombar, para que a cintura seja modelada de todos os ângulos, não apenas de frente.

Muitas vezes planeado na mesma operação

- Lipoaspiração da cintura, flancos e costas, frequentemente com VASER
- Lifting mamário, aumento, redução ou implante com lifting
- Transferência de gordura para as nádegas (BBL) ou para as mamas
- Lifting de braços ou coxas após grande perda de peso, dentro dos limites de segurança abaixo

> As combinações são planeadas com antecedência, como uma operação e uma recuperação. Essa é uma decisão de consulta, não uma escolha de menu.

04

Mommy makeover: um plano, uma recuperação

Um mommy makeover não é um procedimento único e nunca deve ser vendido como um pacote fixo. É uma combinação personalizada de operações, realizada numa única sessão, para as alterações que a gravidez deixou.

Abdómen

Um tummy tuck com reparação muscular. Na minha prática, é o núcleo de quase todos os mommy makeover.

Cintura e costas

Lipoaspiração VASER da cintura, flancos e costas, por vezes com Renuvion quando a pele precisa de ajuda para ficar mais firme.

Mamas

Um lifting, um aumento, uma redução ou um implante com lifting. A transferência de gordura para as mamas ou nádegas só é acrescentada quando se adequa ao seu corpo.

As regras de segurança com que combino operações

- No máximo, três liftings major numa sessão. Um tummy tuck, um lifting ou redução mamária, um lifting de braços, coxas ou nádegas contam cada um como um.
- Um lifting facial nunca é combinado com cirurgia corporal, e uma rinoplastia não é feita no mesmo dia de um tummy tuck.
- Cirurgia combinada exige peso estável, boa saúde geral e análises normais. Se o tempo operatório ou a qualidade dos tecidos o justificar, faseamos a cirurgia.
- Após grande perda de peso, um bom resultado pode exigir duas ou até três sessões.

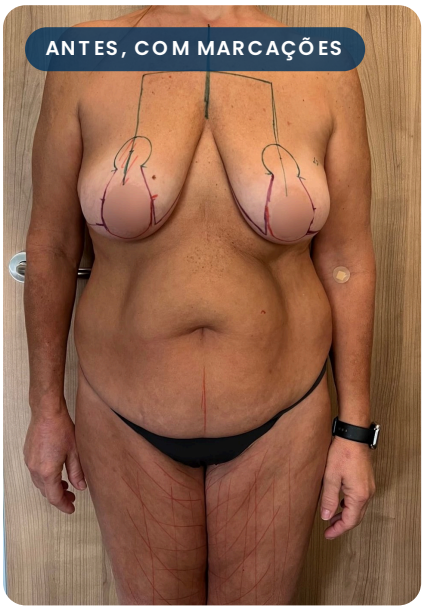
Quando é o momento certo?

Pelo menos seis meses a um ano após o parto e pelo menos seis meses após terminar a amamentação. O seu peso deve estar próximo do ideal e estável. Uma nova gravidez não é uma barreira médica, mas se estiver a planear uma em breve, aconselho vivamente que espere.

05

Resultados da minha prática

Estes são os meus próprios pacientes. Cada fotografia está identificada com exatamente o que foi feito, nada mais.







Um paciente, uma operação

Mommy makeover

Tummy tuck completo com reparação muscular, lipoaspiração VASER da cintura, flancos e costas, Renuvion nos flancos e lifting mamário com transferência de gordura, planeados como uma única operação. O estudo de caso completo, com as decisões por detrás de cada passo: mustafaaydinol.com/pt-pt/mommy-makeover-na-turquia-um-estudo-de-caso-de-abdominoplastia-lipoaspiracao-vaser-e-levantamento-de-mama-numa-unica-sessao/

Mais resultados



Abdominoplastia, lifting mamário com implantes, lipoaspiração e BBL

Antes (esquerda) e depois (direita).



Lipoaspiração, abdominoplastia e BBL

Antes (esquerda) e depois (direita).



Abdominoplastia Fleur-de-Lys, lifting mamário com implantes, BBL e lipoaspiração

Antes (esquerda) e depois (direita).



HISTÓRIA DE DOENTE

Veio de Manchester para um mommy makeover: lifting mamário com implantes, um tummy tuck com reparação muscular e lipoaspiração.

Digitalize para ver

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

06

É um bom candidato?

Os melhores candidatos estão perto do seu peso ideal, com pele flácida, músculos esticados ou ambos, que o exercício já não consegue alterar. A idade importa menos do que a saúde geral.

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

Após a gravidez

Pele flácida abaixo do umbigo, separação muscular e, frequentemente, alterações mamárias também. É aqui que um tummy tuck completo, ou um mommy makeover, normalmente se adequa.

Após perda de peso

Pele que pende sobre o abdómen inferior e frequentemente também à volta dos flancos. Um tummy tuck alargado ou Fleur-de-Lys, por vezes em mais do que uma sessão.

Homens e pacientes sem gravidez

Pele flácida com gordura persistente, geralmente sem separação muscular. Frequentemente um tummy tuck com lipoaspiração, e sem reparação muscular.

Quando direi que não, ou ainda não

- O seu problema é gordura com pele razoavelmente firme. Um tummy tuck é a ferramenta errada; a lipoaspiração é a resposta, e eu dir-lhe-ei isso.
- O seu peso ainda está a mudar. Normalmente quero que esteja estável durante quatro a seis meses, incluindo após medicação para perda de peso, porque o peso que regressa vai esticar um tummy tuck.
- Teve um bebé há menos de seis meses a um ano, ou parou de amamentar há menos de seis meses.
- Fuma ou usa nicotina e não consegue parar antes da cirurgia. Não fumar é uma das coisas mais importantes que pode fazer para proteger a sua cicatrização.

07

A operação

ANESTESIA

Anestesia geral

TEMPO OPERATÓRIO

Cerca de 2 a 4 horas; um mommy makeover cerca de 4 a 6

HOSPITAL

Duas noites

DRENOS

Removidos em Istambul, normalmente por volta do terceiro dia

Não realizo lipoaspiração agressiva da própria pele abdominal. Afiná-la para perseguir um resultado mais magro é como surgem problemas de cicatrização e perda de pele.

A cicatriz e o umbigo

A incisão fica baixa, para que a cicatriz seja coberta pela roupa interior ou por um fato de banho. A pele é fechada por camadas e, num tummy tuck completo, o umbigo é remodelado através de uma pequena incisão à sua volta.

Os drenos são removidos em Istambul consoante a quantidade de líquido que recolhem. Nunca são deixados para gerir em casa.

08

A sua semana em Istambul

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

Dia 0

Cirurgia

A sua operação sob anestesia geral. Caminha poucas horas após a cirurgia, ligeiramente inclinado para a frente. Isso é normal e protege a reparação.

Dias 1 a 2

Duas noites no hospital

Drenos, a sua cinta de compressão e observação próxima. Operações maiores e combinadas também recebem profilaxia anticoagulante.

A partir do dia 2

Hotel

Muda-se para o hotel com contacto diário da minha equipa. Os drenos saem por volta do terceiro dia e começa a massagem linfática, normalmente dia sim, dia não.

Dia 6

Consulta final

Pensos e um exame final antes de partir. A maioria dos pacientes regressa de avião no dia seis ou sete.

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 2 semanas

O seu primeiro duche por volta do décimo dia, quando os drenos já tiverem sido removidos há vários dias. Pode voltar a dormir de barriga para cima e a maioria dos pacientes regressa ao trabalho de secretária por volta do décimo quarto dia.

Cerca de 3 a 4 semanas

Conduzir por volta da terceira semana. Começa o cuidado da cicatriz, com gel ou folhas de silicone e proteção solar. Banho de imersão, piscina ou mar a partir de cerca da quarta semana.

6 a 8 semanas

Use a cinta de compressão durante pelo menos seis semanas; muitos pacientes até oito. Cardio leve a partir de cerca da sexta semana; treino abdominal e levantamento de pesos a partir de cerca da oitava.

3 a 12 meses

A maior parte do inchaço assenta aos três a quatro meses. A cicatriz tem o pior aspeto por volta das semanas quatro a oito e continua a maturar durante doze a dezoito meses.

Normal nas primeiras semanas

- Inchaço do abdómen inferior que aumenta ao longo do dia
- Dormência da pele do abdómen inferior, que melhora ao longo de meses
- Sensação de aperto e caminhar ligeiramente inclinado para a frente nas primeiras semanas
- Obstipação no início: beba muita água e coma fibra

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
- Hemorragia intensa ou uma ferida que abre

10

Riscos e limites honestos

Todas as operações têm riscos. Num tummy tuck, os que importam são seroma, problemas de cicatrização, infeção e, raramente, coágulos sanguíneos. Não fumar e caminhar cedo reduzem-nos substancialmente.

Seroma

Acumulação de líquido sob a pele após a remoção dos drenos. Compressão, caminhar cedo e drenos que ficam até o débito ser baixo reduzem-no.

Cicatrização

Mais provável onde a cicatriz está sob maior tensão. Fumar e um retalho cutâneo demasiado afinado tornam-no mais provável, razão pela qual protejo a irrigação sanguínea do retalho.

Coágulos sanguíneos

Raros, mas graves. Caminhar cedo e compressão protegem todos os pacientes; operações maiores e combinadas também recebem profilaxia anticoagulante e observação mais próxima.

Cicatriz e sensibilidade

A cicatriz é permanente, colocada o mais baixo possível. A dormência da pele do abdómen inferior é esperada e melhora ao longo de meses.

Dois limites honestos

A reparação da pele e dos músculos é permanente, mas um tummy tuck não o protege do futuro. Um aumento de peso significativo ou uma nova gravidez alterará o resultado.

A maioria dos problemas que vejo após a cirurgia são evitáveis: massagens que foram omitidas ou compressão abandonada demasiado cedo. A sua parte na recuperação é tão importante como a minha.

11

Como interpretar fotografias de antes e depois

Quase todos os abdómens parecem planos numa fotografia tirada no ângulo certo, com a luz certa, prendendo a respiração. Uma comparação justa mostra-lhe o quadro completo.

O que procurar

- ✓ A mesma postura, distância e luz em ambas as fotografias. Uma ligeira rotação ou prender a respiração altera a cintura.
- ✓ A cicatriz: quão baixa fica e até onde se estende, não apenas quão plano parece o abdómen de frente.
- ✓ O umbigo: uma forma e posição naturais importam tanto como um abdómen plano.
- ✓ Marcas de data/hora. Um resultado uma semana após a cirurgia ainda está inchado e mantido pela compressão. Peça para ver aos seis e aos doze meses.

Aplico a mesma regra aos meus próprios pacientes: avalio o abdómen aos seis meses e a cicatriz aos doze. Antes disso, o inchaço e a cor da cicatriz ainda estão a mudar.

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 tipo de tummy tuck recomenda para mim e onde, exatamente, ficará a cicatriz?
3. Tenho separação muscular e como a avaliou?
4. Se combinar operações, qual é o tempo operatório total e por que razão é seguro para mim?
5. Quanto tempo ficarei no hospital e quem remove os drenos?
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

- Um preço antes de alguém ter visto as suas fotografias
- Um pacote fixo de mommy makeover, igual para toda a gente
- Drenos deixados para gerir em casa
- Regressar de avião em poucos dias após uma grande operação combinada

13

Custo e como obter um orçamento

Não publico um preço único, porque não existe um único tummy tuck. 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.

O que determina o seu orçamento

- O tipo de tummy tuck e se os músculos são reparados
- Lipoaspiração adicional, VASER ou Renuvion
- Se é uma sessão combinada, como um mommy makeover
- A duração do internamento hospitalar

Como obter o seu orçamento

1

Envie as suas fotografias

Vistas frontal, lateral e posterior do seu abdómen, em pé e relaxado. Isso é suficiente para uma primeira opinião.

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. Inclui o hospital, a anestesia, 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

Planear a sua recuperação

Tummy tuck

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.