



CUIDADOS
COM A
PELE APÓS
CIRURGIA
BARIÁTRICA

novu.

guiabásico

CUIDADOS COM A PELE APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA

A manutenção do nosso peso é um fator importante não só para a parte estética, mas principalmente para nossa saúde. É claro que o nosso corpo e a forma como o aceitamos interferem diretamente na nossa confiança e autoestima, mas ele é também o reflexo de como cuidamos da nossa saúde.

Além dos hábitos alimentares e da prática de atividade física, fatores como a genética, o estresse e o comportamento dos hormônios podem influenciar no ganho e na perda de peso.

A cirurgia bariátrica é uma alternativa em casos extremos, nos quais a obesidade associada à outras comorbidades desenvolvidas devido à patologia colocam em risco à saúde do paciente.

É importante ressaltar que esse procedimento necessita de acompanhamento multiprofissional especializado já que como consequência promove alterações fisiológicas e estética profundas, mudan-

guiabásico

CUIDADOS COM A PELE APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA

ças drásticas nos hábitos e no estilo de vida. Por isso, o paciente precisa estar devidamente preparado para isso.

A cirurgia promove rápida perda de peso, o que pode causar algumas consequências indesejadas do ponto de vista estético, como a flacidez da pele.

Para te ajudar a cuidar do seu corpo e evitar o aparecimento das temidas estrias e rugas pós-bariátrica, preparamos este e-book com dicas e cuidados que você deve tomar antes e depois da cirurgia.

Esperamos que seja útil e que te ajude a alcançar a beleza e a saúde, a partir de uma pele mais firme e bem cuidada.

Aproveite!



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSE MATERIAL.

1. A cirurgia bariátrica

- a) Cuidados pré-cirúrgicos
- b) Cuidados pós-cirúrgicos

2. Saúde da pele

- a) Como cuidar da flacidez após a bariátrica
- b) Mantendo a beleza da pele

3. Conheça o Novun Colagenus

1. A CIRURGIA BARIÁTRICA

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, alcançando aproximadamente 50% da população brasileira. A projeção mundial é que cerca de **700 milhões de pessoas estejam obesas em 2025**, atingindo homens, mulheres e crianças. No tratamento da obesidade, uma medida que pode ser adotada é a **cirurgia bariátrica**.

No Brasil, foram mais de **100 mil procedimentos realizados apenas em 2016**, um número 7% maior em relação a 2015. Esse aumento acontece em função não só da procura por resultados estéticos, mas também pelos benefícios da cirurgia à saúde, como a redução da hipertensão, diabetes e dores na coluna.

Segundo a **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)**, “na maioria dos pacientes, a cirurgia bariátrica - além de levar a uma perda de peso grande - traz benefícios no tratamento de todas as outras doenças relacionadas à obesidade. É possível uma melhora importante ou mesmo



1. A CIRURGIA BARIÁTRICA

remissão do seu diabetes, do controle da pressão arterial, dos lipídeos sanguíneos, dos níveis de ácido úrico e alívio das dores articulares”.

Conhecida também como **redução de estômago** ou **gastroplastia**, a cirurgia bariátrica é indicada para pacientes que tenham dificuldade em perder peso por meios naturais, o que pode resultar em prejuízos para a saúde e qualidade de vida do paciente. A recomendação do procedimento é feita com o objetivo de minimizar os efeitos do excesso de peso, que pode ser causado por diversos fatores.

Quem opta por realizar a cirurgia deve conhecer seus **riscos e benefícios**, e se preparar para uma mudança radical nos hábitos de vida. Uma das alterações estéticas possíveis de acontecer é na pele, que pode se tornar mais flácida em função da grande perda de peso em um período de tempo muito curto. Com o objetivo de minimizar essas alterações estéticas, é essencial ter atenção e manter os cuidados com a pele durante todo o processo anterior e posterior à cirurgia.

Veja nas seções abaixo alguns dos cuidados que devem ser tomados nesses momentos.

1. A cirurgia bariátrica

a) Cuidados pré-cirúrgicos

Preparar-se bem antes da cirurgia é essencial para que o procedimento gere os resultados esperados. O primeiro passo é entender em detalhes como funciona o processo e como isso vai afetar seu corpo, logo após a cirurgia e ao longo dos próximos anos. Conhecendo todas as fases e todos os cuidados necessários, as chances de sucesso são muito maiores.

- Encontre um **médico especialista** e, de preferência, que tenha indicações de conhecidos. Confira se ele é membro de sociedades da área e o histórico de sua equipe. É importante contar com um médico cirurgião que você confie e se sinta à vontade para esclarecer qualquer dúvida.
- Considere também toda a equipe multiprofissional que vai te acompanhar antes e depois da cirurgia. Siga as instruções preparatórias passadas não só pelo médico cirurgião, mas também pelo nutricionista, psicólogo, endocrinologista, educador físico, entre outros.

1. A cirurgia bariátrica

a) Cuidados pré-cirúrgicos

- Visite a **clínica ou o hospital** onde a cirurgia vai ser feita e, se possível, assegure-se da confiança dos equipamentos utilizados. Também é relevante conhecer a técnica que vai ser usada no seu caso, contando sempre com as orientações e esclarecimentos da equipe responsável.
- Siga à risca o pedido de **exames**, pois os resultados serão importantes para a definição da técnica a ser aplicada e para o tratamento pós-operatório.
- Esteja disposto a perder alguns quilos antes da cirurgia. Em alguns casos, médicos solicitam que os pacientes reduzam o peso para facilitar o procedimento e torná-lo mais seguro.
- Para que os efeitos estéticos sejam mínimos, **cuide também da sua pele**. Adote cuidados diários que promovam hidratação e que tenham como objetivo minimizar cicatrizes e perda de elasticidade.



1. A cirurgia bariátrica

b) Cuidados pós-cirúrgicos

Depois de realizada a cirurgia, os cuidados devem ser dobrados. Além do acompanhamento do médico e da rotina de exames, é importante ficar atento aos prazos para práticas de exercícios e volta à rotina normal, para evitar qualquer problema.

- Siga a **dieta** com o máximo de atenção. Nos primeiros dias, sua alimentação vai estar restrita a líquidos e com ausência total de açúcar. Seguindo as limitações de cada etapa, é sempre importante se alimentar várias vezes ao dia, em pequenas quantidades, e respeitar as demais restrições indicadas pelo médico e pelo nutricionista.
- Para se recuperar mais rápido e acelerar o processo de cicatrização, evite se esforçar demais ou expor a área onde foi feito o procedimento. Não se esqueça de usar a **faixa ou cinta abdominal**, se recomendada, e siga as indicações para a troca do curativo.
- Uma sugestão de quem já viveu a experiência é recorrer também a recursos terapêuticos, que te

1. A cirurgia bariátrica

a) Cuidados pós-cirúrgicos

ajudem a se acostumar com a nova forma de vida e o novo corpo. **Um acompanhamento psicológico** direcionado pode ser um grande diferencial para a adaptação do paciente.

- Nessa fase, sob orientação profissional, pode ser a hora de incorporar suplementos à alimentação, como o **colágeno**, que vão ajudar na recuperação da pele, contribuir para a cicatrização e evitar a flacidez.

Cada caso exige cuidados específicos, mas é sempre importante lembrar que seguir à risca as recomendações dos profissionais que fazem o seu acompanhamento é fundamental para que todo o processo seja realizado de forma segura para a sua saúde.

É essencial lembrar também que a mudança que a cirurgia bariátrica promove pode interferir em vários aspectos do corpo e da vida. Como comentamos, uma das alterações deve acontecer na sua pele, que



1. A cirurgia bariátrica

a) Cuidados pós-cirúrgicos

tende a ficar mais flácida com a perda de peso. Para te ajudar a cuidar melhor desse aspecto, vamos falar mais sobre os cuidados necessários para evitar a flacidez e ter uma pele bonita depois da cirurgia.

Uma das principais consequências da cirurgia bariátrica é perder peso de uma forma extremamente rápida, ocasionando o aumento da flacidez da pele. A flacidez pode ser observada em áreas como **braços, coxas, pescoço e barriga**.

O mesmo efeito pode ser ainda pior se as indicações dos profissionais especializados não forem consideradas. **Seguir a dieta prescrita recomendada e manter a prática adequada de exercícios físicos podem ajudar a minimizar a flacidez do corpo após a cirurgia bariátrica.**

O mesmo acontece com a pele do rosto. Para reduzir seus efeitos, existem algumas técnicas e também produtos que podem ser usados após a bariátrica, evitando ou complementando a solução mais extrema, que é a cirurgia plástica.



2. Saúde da pele

a) Como cuidar da flacidez após a bariátrica

É natural que a pele ganhe flacidez depois da cirurgia bariátrica, considerando a grande redução de peso sofrida pelo paciente. O comportamento da pele nessa situação varia muito em relação a cada pessoa, e as consequências para o corpo podem ser diferentes de acordo com alguns fatores.

A idade e os fatores genéticos, por exemplo, pode influenciar na intensidade da flacidez, assim como os **hábitos alimentares**, a prática de **exercícios físicos**, os **cuidados pessoais**.

Mesmo sabendo que há variação de resultados após a cirurgia, é importante seguir algumas dicas que podem ajudar no cuidado com a pele após a cirurgia bariátrica. Você encontra muitas delas no site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM). Reunimos algumas das mais importantes aqui:

- Já falamos sobre a importância de seguir com atenção a **dieta** recomendada pelo nutricionista, e isso vale também para o cuidado com a pele. Siga as recomendações alimentares e **beba bas-**

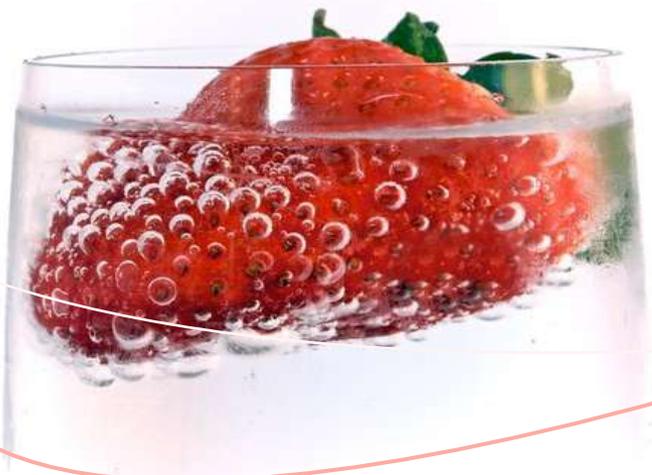
2. Saúde da pele

a) Como cuidar da flacidez após a bariátrica

tante água: ela vai te ajudar a manter todo o corpo hidratado, o que é essencial para uma pele bonita. É importante ressaltar que o tipo de dieta e a quantidade de água deve ser indicada pelo profissional.

- Para não ficar com marcas profundas ou efeitos não esperados na área do corte, cuide da **cicatriz** com trocas frequentes de curativo e aplicação dos produtos indicados pelo médico. A alimentação e a suplementação com colágeno hidrolisado são importantes aliadas na recuperação dessa região.

- No período adequado após a cirurgia, podem ser realizadas sessões periódicas de **massagem** em áreas como as pernas, os braços, a barriga e o rosto. O ideal é contar com a ajuda de um profissional para fazer a drenagem linfática, mas você pode complementar o tratamento com alguns minutos diários massageando a pele desses locais, com movimentos circulares constantes. Isso ajuda a reativar elementos importantes para a elasticidade da pele.



2. Saúde da pele

a) Como cuidar da flacidez após a bariátrica

- Com atenção às restrições médicas, volte aos poucos a fazer **exercícios físicos**. Eles são os principais responsáveis pelo fortalecimento dos músculos, que atuam diretamente na flacidez. As atividades físicas também contribuem para a manutenção do peso e para a qualidade de vida do paciente, fatores fundamentais para a saúde da pele e a prevenção do envelhecimento.
- Conte com as recomendações do seu cirurgião e consulte também um médico dermatologista, que pode te indicar os melhores **óleos e cremes** para usar após a cirurgia. Para o rosto, nunca deixe de usar o **protetor solar**. Ele é importante também para o restante do corpo, junto com o hidratante, ajudando nos cuidados referentes à sensibilização da pele.
- Uma ótima opção para o cuidado com a pele depois da cirurgia bariátrica é o uso do **colágeno VERISOL**. Com peptídeos bioativos de colágeno, ele atua de dentro para fora do corpo, gerando resultados visíveis depois de poucas semanas. O colágeno vai promover firmeza e elasticidade na pele, levando a resultados positivos não só no rosto, como nas regiões afetadas pela flacidez.

2. Saúde da pele

b) Mantendo a beleza

A saúde da pele deve ser uma preocupação de todos, independente da perda ou do ganho de peso. Essa parte do corpo, essencial para nossa vida, sofre com as ações do tempo e é nossa **barreira protetora contra fatores como a poluição e o sol**. Por isso, é fundamental manter os cuidados com a pele todos os dias, principalmente os que podem ter as características da pele profundamente alteradas como as pessoas que fazem a cirurgia bariátrica.

Para manter a beleza da pele, **cuide de sua alimentação e pratique exercícios físicos com regularidade, sob orientação de um profissional especializado**. Evite ingerir alimentos altamente processados e industrializados, com grande quantidade de açúcar, sódio e gorduras saturadas. Prefira alimentos naturais que são fonte de gorduras boas, carboidratos complexos, fibras e ricos em micronutrientes como vitaminas **A, K, E e C, selênio e zinco** que participam da síntese de colágeno e por isso são ótimos para uma pele saudável.

Listamos os alimentos mais indicados para uma pele mais bonita aqui. Aproveite e conheça também a importância das vitaminas.



2. Saúde da pele

b) Mantendo a beleza

Priorize seu bem-estar e fuja do estresse: ele é um dos principais fatores que favorecem o envelhecimento precoce. Coma alimentos mais naturais e mantenha uma vida sempre balanceada. Uma das iniciativas para isso é escolher a **atividade física mais adequada para você**, que te traga prazer e te ajude a manter o peso ideal. **Beba muito líquido** e mantenha sua pele sempre hidratada, sem esquecer do **protetor solar**.

Junto a tudo isso, produtos como o **colágeno hidrolisado VERISOL** são grandes aliados na manutenção de uma pele bonita e saudável para homens e mulheres de várias idades. Vale a pena conhecer um pouco mais de seus benefícios e avaliar os resultados para o seu tipo de pele.

O mais importante é gostar do que se vê no espelho. Isso interfere na autoestima, na segurança e no seu estilo de vida. **Cuide de você**, priorize a sua saúde e, assim, fica mais fácil alcançar uma rotina mais leve e uma vida mais feliz.

Conheça o **Novun Colagenus**

O Novun Colagenus é um produto para quem quer cuidar da pele com saúde e resultados rápidos. As duas versões do Novun Colagenus, tanto em comprimidos quanto em pó, possuem em sua formulação o Verisol®, um colágeno inovador, desenvolvido pela Gelita, uma das maiores fabricantes mundiais de colágeno.

O Verisol® é uma combinação única de peptídeos bioativos de colágeno que atuam nas células da pele, estimulando e restaurando o metabolismo dessas células de dentro para fora. Com a ingestão contínua do Novun Colagenus é possível perceber a suavização dos sinais do tempo, a melhora da elasticidade e da sustentação da pele de todo o corpo e a prevenção da formação de rugas e linhas de expressão.

O Novun Colagenus é 100% seguro, pois não causa efeitos colaterais e não apresenta interação com outros medicamentos. Consulte restrições e indicações com seu cirurgião e nutricionista.

Conheça mais em www.novun.com.br



novun.