

Free
eBook

TUDO SOBRE A

MINI PLASTIA

Conheça mais sobre esta
cirurgia íntima e descubra o
que ela pode fazer pela sua
autoestima.



DRA. ELISVANIA RODRIGUES
GINECOLOGIA . MASTOLOGIA . CIRURGIA ÍNTIMA

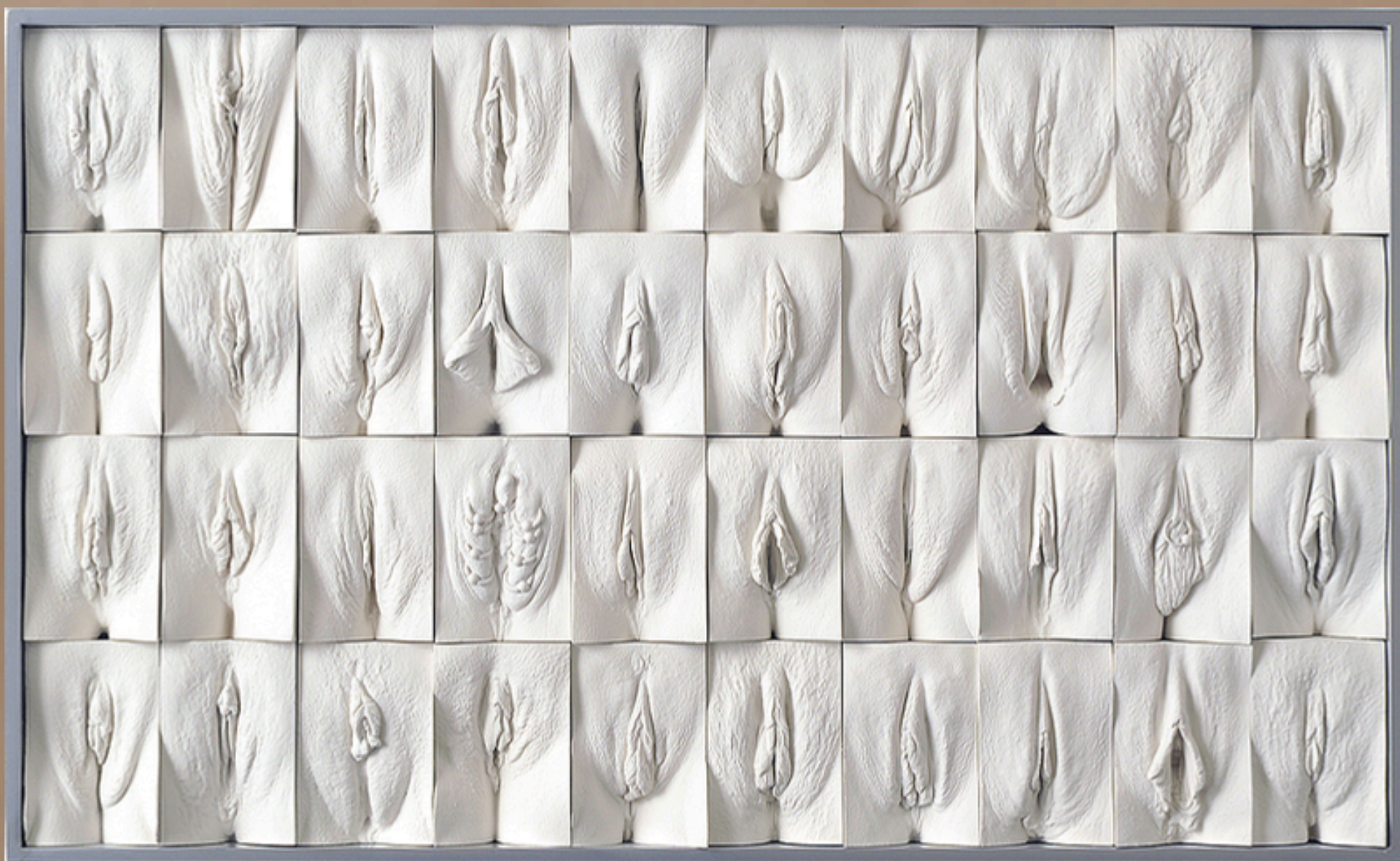


O QUANTO VOCÊ SE CONHECE DE VERDADE?

Você certamente já se auto examinou um dia – o que é muito importante, não só pelo aspecto da prevenção de algumas doenças como também pela busca do autoconhecimento da autoestima feminina. E um dos pontos que mais desperta a curiosidade é o aspecto da vulva.

Você já parou para pensar quantos formatos de vulva existem entre todas as mulheres do mundo?

A obra do artista inglês Jamie McCartney pode ajudar muito nesse momento. Ele reuniu 400 voluntárias de diversas nacionalidades e, com a ajuda de moldes de gesso de suas vulvas, criou a obra "The Great Wall of Vagina" (O Grande Muro de Vaginas).



O E-BOOK

A obra permite a todas nós vislumbrar a imensa multiplicidade da anatomia genital, que costuma ser causa de ansiedade entre muitas mulheres. Isso porque apesar de já vivermos no século 21 e estarmos rodeadas de informações, quando o assunto se trata de algo mais íntimo, como os genitais, o tema acaba virando um tabu.

Com isso, muitas mulheres se sentem um pouco desamparadas e sozinhas ao buscar informações sobre cirurgias íntimas, não se sentindo à vontade nem mesmo para conversar sobre o assunto com amigas e pessoas próximas.

Para facilitar esse momento e solucionar as suas dúvidas sobre Ninfoplastia e outras cirurgias íntimas, preparei este e-book com uma série de informações, dicas e cuidados que vão ajudar você a entender melhor o processo, os cuidados no pré e pós-operatório e a definir o seu momento certo.

Espero que este material faça com que você se sinta mais confortável, bem informada e segura sobre o tema, e caso ainda reste alguma dúvida, conte comigo!

A ANATOMIA FEMININA

Vulva é o nome que damos para toda a parte externa dos genitais femininos. Ela é composta pelo Monte de Vênus (monte de púbis), Grandes Lábios, Clitóris, Pequenos Lábios, Óstio (orifício) da Uretra e Óstio (orifício) Vaginal.

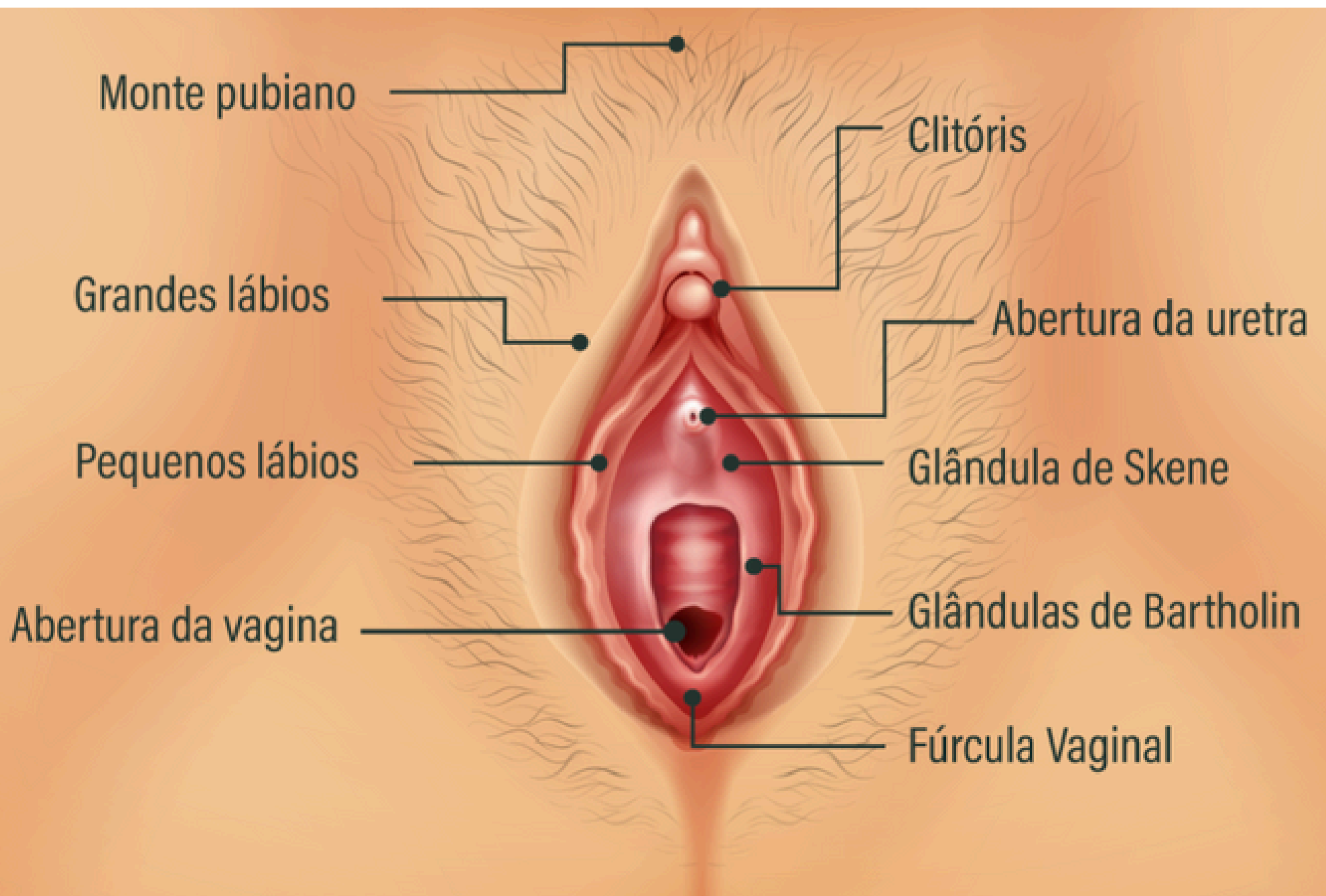
O Óstio Vaginal é coberto pelo Hímen, tecido fino que é rompido após a primeira relação sexual com penetração vaginal.

Já a Vagina faz parte dos órgãos genitais internos – é o canal de comunicação entre a Vulva e o Útero.

Como a cirurgia de redução dos pequenos lábios é feita na Vulva, não há nenhum tipo de impacto na Vagina. Isso quer dizer que mesmo mulheres que nunca tiveram relações sexuais podem realizar o procedimento médico tranquilamente.

A cirurgia feita na vagina é a **Perineoplastia**, que tem como objetivo estreitar o canal vaginal. É uma prática comum especialmente após o parto normal, que pode alargar o canal vaginal com a passagem do bebê.

A ANATOMIA FEMININA



CIRURGIAS ÍNTIMAS FEMININAS

O Brasil é um dos primeiros países no ranking de cirurgias plásticas em todo o mundo. Já com relação às cirurgias íntimas femininas, nosso País é recordista mundial: segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica só em 2015 foram realizados mais de doze mil procedimentos do tipo.

E a cirurgia mais comum é a Ninfoplastia, que faz a redução dos pequenos lábios da vagina. Mas existem também outros tipos de procedimentos, como:

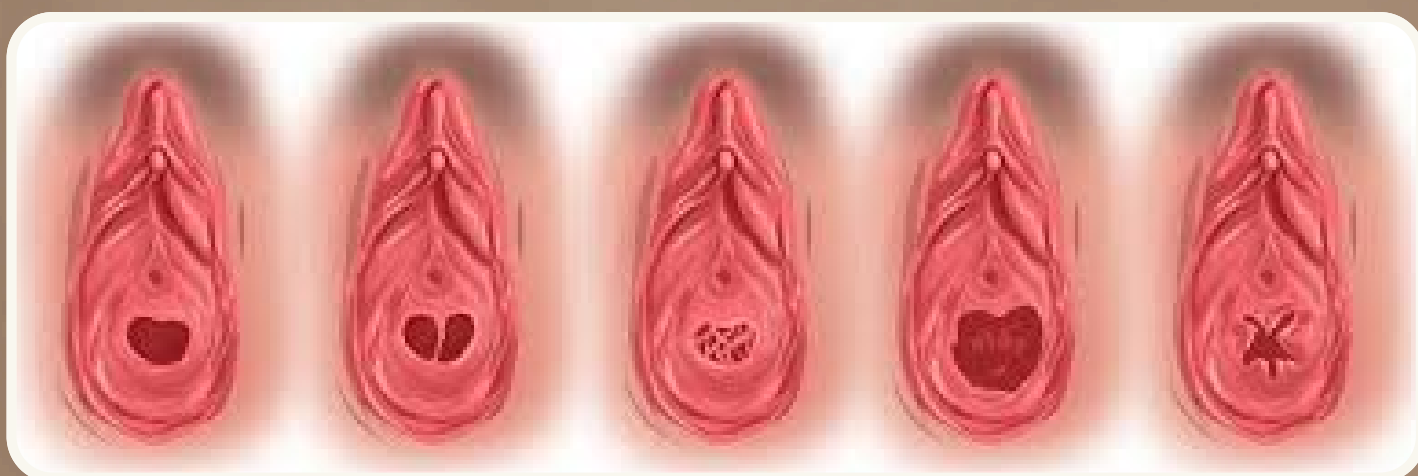
HIMENOPLASTIA

A cirurgia de Himenoplastia consiste na reconstrução do Hímen, um tecido fino que cobre o orifício vaginal.

Esta pele é rompida na penetração, durante a primeira relação sexual com penetração vaginal da mulher – e é por este motivo que por séculos o hímen vem simbolizando virgindade, pureza e honra da mulher.

VIRGENS

NÃO VIRGENS



Hímen
anular

Hímen
ceptado

Hímen
cribiforme

pós
parto

pós
relação

É mais procurada por mulheres que sofreram abuso sexual ou precisam recuperar sua virgindade por razões religiosas ou culturais. E tornou-se mais popular após a divulgação do caso de uma modelo que revelou ter feito procedimento para “presentear” seu segundo marido. A anestesia usada pode ser local com sedação ou bloqueio (raqui ou peridural).

O procedimento sutura suas partes rompidas na relação sexual e os pontos são absorvidos, não necessitando de retirada. Por isso ela não é possível de ser realizada em todas as mulheres – principalmente as que já passaram por partos normais ou que não possuem tecido suficiente para a reconstrução. Recomenda-se evitar atividade física na primeira semana e retomar a atividade sexual apenas após 30 dias.

REDUÇÃO DO MONTE DE VÊNUS

Algumas mulheres possuem um certo desconforto com o volume do Monte de Vênus, ou Púbis, já que até mesmo vestidos justos podem evidenciar a região mais alta. É o que popularmente denomina-se como “capô de Fusca”. Isso ocorre porque o local possui uma espessura maior de tecido adiposo (gordura).

1. Aplicação de enzimas lipolíticas:

É um procedimento estético minimamente invasivo utilizado para a redução de gordura localizada no monte de Vênus, também conhecido como monte púbico.

As enzimas lipolíticas, injetadas na região, atuam na quebra das células de gordura, que são posteriormente eliminadas pelo corpo.

É importante ressaltar que esse procedimento não visa o emagrecimento geral, mas sim a redução de gordura localizada em áreas específicas.

Como funciona:

1. Injeção das enzimas:

As enzimas lipolíticas, em uma fórmula composta por diferentes enzimas, são injetadas na região do monte de Vênus por meio de uma agulha fina.

2. Quebra da gordura:

As enzimas atuam quebrando as células de gordura (adipócitos), liberando o conteúdo delas.

3. Eliminação pelo corpo:

O corpo elimina naturalmente as substâncias resultantes da quebra da gordura, levando à redução do volume na região.

Resultados e cuidados:

Os resultados são graduais e podem ser observados após algumas sessões.

É importante associar o tratamento a hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos, para otimizar os resultados e evitar o acúmulo de gordura em outras áreas.

Pode haver inchaço, hematomas e nódulos temporários nos pontos de aplicação.

É recomendado evitar a exposição solar e utilizar protetor solar na região tratada.

2. Lipoaspiração:

Procedimento cirúrgico que remove a gordura localizada através de cânulas.

É possível observar o surgimento de um inchaço e também de manchas arroxeadas até os grandes lábios. Por isso as recomendações médicas incluem o uso de calcinhas-cinta, para a compressão local com o objetivo de reduzir o edema.

A dor no pós-operatório é mínima e pode ser contornada com analgésicos comuns. Não há necessidade de internação ou repouso prolongado.

AUMENTO DE GRANDES LÁBIOS

Outra questão que também costuma gerar desconforto entre as mulheres é quando a proporção se inverte e os grandes lábios não conseguem cobrir os pequenos lábios.

Neste caso, o procedimento padrão é aumentá-los de tamanho, preenchendo-os com a gordura do próprio corpo – ela é retirada de alguma área, como abdômen ou parte interna dos joelhos, e é então injetada em toda a extensão dos grandes lábios.

É um procedimento muito realizado em conjunto com lipoesculturas.

Como todo enxerto de gordura, haverá uma porcentagem de absorção. Mas boa parte do volume se manterá definitivamente.

O tratamento costuma ser realizado com anestesia local e sedação ou bloqueio (raqui ou peridural). É comum haver inchaço tanto na área que recebeu o enxerto quanto na área que teve a gordura retirada.

A dor no pós-operatório é mínima e pode ser contornada com analgésicos comuns. Não existem maiores restrições nesta cirurgia, apenas a recomendação de manter a compressão da área aspirada com cintas apropriadas.

O QUE É A NINFOPLASTIA?

O procedimento, que também pode ser conhecido como Labioplastia, é um dos diversos tipos de cirurgia íntima e tem como objetivo a redução dos pequenos lábios vaginais.

É uma cirurgia que costuma ser indicada para mulheres que possuem uma hipertrofia dos pequenos lábios – que se caracteriza pelo crescimento exagerado da pele dos pequenos lábios, fazendo que seu volume ultrapasse o dos grandes lábios e fique mais aparente.

As causas mais comuns dessa hipertrofia são:

- Herança genética;
- Alterações hormonais ocorridas na adolescência;
- Em decorrência do uso de anabolizantes.

Os pequenos lábios têm como função proteger o canal vaginal, evitando infecções e auxiliando no processo de lubrificação local.

Porém, quando sua extensão é exagerada, pode gerar uma série de transtornos funcionais, estéticos e até mesmo psicológicos.

Essa má formação pode influir até na relação sexual, já que algumas mulheres precisam segurar os pequenos lábios com as mãos durante a penetração para evitar que entrem no canal vaginal.

O perfil principal de mulheres que buscam esse tipo de cirurgia reparadora está entre os 25 e 40 anos, em sua fase de vida sexual plena.

Mas muitas mulheres jovens e idosas optam pela cirurgia íntima para corrigir detalhes que incomodam em seus órgãos genitais.

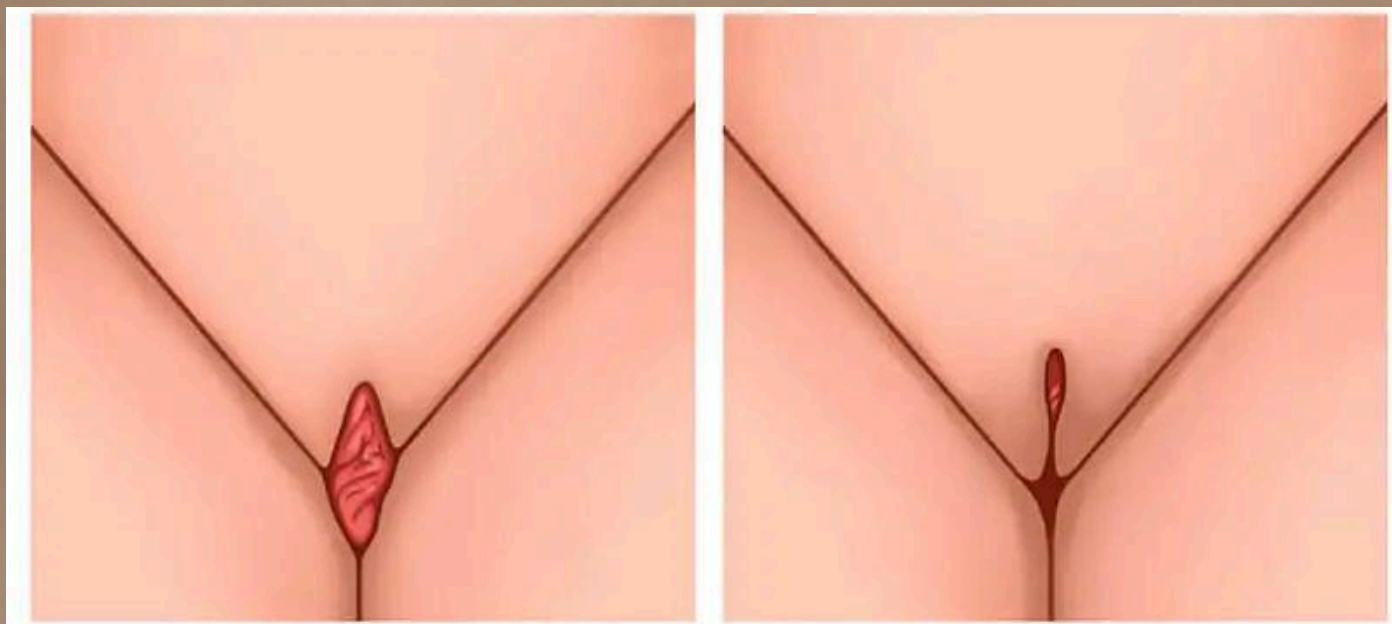
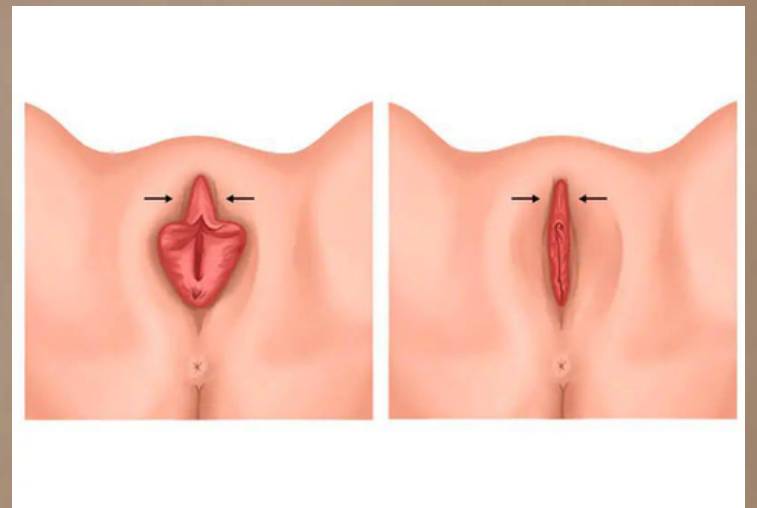
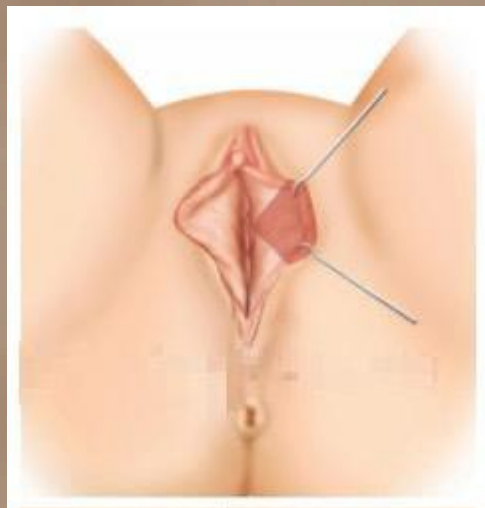
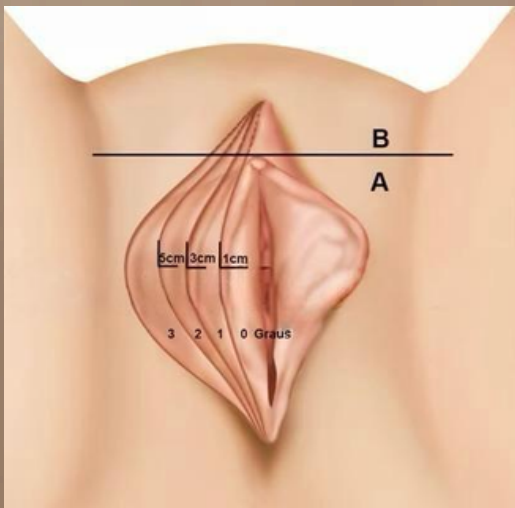
A hipertrofia dos pequenos lábios é bastante comum entre mulheres muito jovens.

O principal motivo da procura pela Ninfoplastia é a questão estética – mas muitas vezes há também um aspecto psicológico envolvido. Esse excesso de pele pode fazer um volume maior em roupas mais justas – como roupas de ginástica ou de banho, causando um certo desconforto e constrangimento.

E é justamente essa sensação de não estar plenamente à vontade com seus genitais e com o seu corpo que pode abalar a nossa autoconfiança – e gerar problemas nas relações interpessoais, com parceiros e em determinadas ocasiões sociais.

COMO É FEITA A CIRURGIA?

Existem algumas técnicas específicas para a Ninfoplastia. As mais usadas são a excisão marginal, onde toda a borda excedente é retirada, e a técnica em cunha, onde se retira uma cunha (como uma fatia de pizza) na porção central dos pequenos lábios.



TÉCNICA DEWEDGE X TÉCNICA MARGINAL

✓ **Vantagens da Técnica DeWedge em relação à Técnica Marginal:**

1. Preserva a borda natural dos pequenos lábios:

Enquanto a marginal remove toda a borda, a DeWedge mantém a anatomia original, oferecendo um resultado mais natural e discreto.

2. Menor risco de perda de sensibilidade:

A DeWedge evita danos às terminações nervosas da borda labial, preservando a sensibilidade sexual.

3. Menor risco de cicatriz aparente:

A incisão em cunha é mais interna, resultando em uma cicatriz quase imperceptível.

4. Mais segurança em casos de hipertrofia assimétrica:

Permite um ajuste mais preciso no contorno e simetria dos pequenos lábios.

5. Integração facilitada com procedimentos estéticos complementares:

Ideal para protocolos como o ÍntimaRenew™, pois permite a associação com bioestimuladores, preenchimentos e clareamento íntimo.

6. Recuperação mais confortável:

Menor tensão na sutura e menor trauma local resultam em pós-operatório mais tranquilo.

A cirurgia é muito demorada? É preciso tomar anestesia?

O procedimento dura em média de 40 minutos a 1h30 e pode ser realizado com anestesia local e sedação. Neste caso, a paciente é liberada horas após o procedimento, retornando apenas para a consulta de retorno.

Vou levar pontos? Vou ficar com cicatrizes?

A sutura é feita com fios absorvíveis - com isso os pontos caem sozinhos e não é necessário ir ao consultório para retirá-los. Por conta da localização e do tipo de tecido, a cicatriz nos pequenos lábios fica pouco perceptível - desde que o processo de cicatrização ocorra sem alterações.

A Ninfoplastia é contraindicada em quais casos?

Este tipo de procedimento cirúrgico não possui contraindicações. Mas, como em qualquer cirurgia, pacientes portadores de doenças crônicas – como diabetes, hipertensão e insuficiência cardíaca que não estão sob controle devem esperar até que sua situação esteja normalizada para efetuar a cirurgia.

Pacientes que apresentarem algum tipo de infecção ativa ou corrimento no local devem primeiro fazer um tratamento e só depois de curadas podem se submeter à cirurgia.

Também há uma recomendação especial para fumantes: abstinência por dois ou três meses antes da cirurgia. Por fim, mulheres com hipertensão, diabetes ou asma devem ser avaliadas sobre o risco da cirurgia.

Vou poder ter orgasmos normalmente ou minha vulva perderá a sensibilidade?

A sensibilidade nos pequenos lábios pode sofrer algum tipo de alteração por um determinado período. Mas a sensibilidade do clitóris, região responsável por boa parte do estímulo sexual, permanece inalterada, já que não é afetada pela cirurgia em momento algum.

Vou poder engravidar depois ou é melhor esperar para fazer a cirurgia só depois que tiver um filho?

O procedimento não oferece nenhum impeditivo para mulheres que querem engravidar ou em partos futuros.

O que acontece se o resultado não ficar como o esperado?

Como em qualquer tipo de cirurgia plástica, pode ocorrer a necessidade de um procedimento adicional ou revisional. Por isso é muito importante que você converse com o cirurgião plástico responsável por fazer a sua cirurgia sobre suas expectativas reais e tudo o que você espera de resultados neste momento em suas consultas antes da cirurgia.

Em quanto tempo verei o resultado?

O resultado final da Ninfoplastia pode ser atingido cerca de seis meses após a cirurgia, quando a cicatrização se completa e não há mais inchaço. Mas cerca de dois meses depois já é possível observar 80% do resultado final.

Quais são as complicações mais comuns?

A Ninfoplastia é um procedimento simples e os riscos de complicação não chegam a 1% – mas como toda cirurgia, sempre é passível de complicação.

As mais comuns são hemorragia, infecção, deiscência (abertura dos pontos) e alterações com a cicatrização.

Como ficará minha vulva após a cirurgia?

É muito comum que a região apresente bastante inchaço e hematomas logo após o procedimento. Por isso, uma das recomendações no pós-operatório é usar cintas de compressão e fazer compressas de gelo no local.

Mas tanto o inchaço quanto os hematomas regridem com o passar dos dias e somem completamente com o decorrer da recuperação.

Em quanto tempo posso retomar a minha rotina normal?

O ideal é permanecer pelo menos 15 dias de repouso, para uma recuperação mais tranquila. Após esse período já é possível retornar ao trabalho.

Os exercícios físicos podem ser iniciados após 30 dias, mas prefira atividades mais leves. E a atividade sexual poderá ser iniciada após 30 a 45 dias após a cirurgia pela técnica marginal e de 45-60 pela técnica Dewedge.

O pós-operatório é muito dolorido?

A grande maioria das mulheres sente apenas um leve desconforto após a cirurgia, que é facilmente contornado com analgésicos leves – mas isso depende da sensibilidade a dor de cada uma.

Esse incômodo no local permanece pelos primeiros dias – com a possibilidade de uma intensidade maior entre o 2º e o 5º dia de pós-operatório.

Para evitar sentir dor ou outro tipo de desconforto após o procedimento, é muito importante seguir à risca todas as recomendações médicas – veja a seguir a lista de cuidados.

PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO: CUIDADOS ESPECIAIS

Como já dissemos, a Ninfoplastia é uma cirurgia simples, mas como todo procedimento do tipo, existe a possibilidade de ocorrer algum tipo de complicação.

Os casos mais comuns são os mesmos observados em cirurgias, como hemorragia, infecção e alterações com a cicatrização.

A hemorragia pode ocorrer em qualquer cirurgia ou no pós-operatório se a paciente não respeita o período de repouso e realiza alguma atividade física mais intensa ou retoma a rotina sexual muito cedo.

Algumas pacientes podem ainda observar algum tipo de problema com a cicatrização, como a abertura da ferida, retração, cicatrizes, especialmente se ela tiver propensão à formação de queloides.

Alguns profissionais podem já receitar antibióticos orais após o procedimento para reduzir as chances de infecção pós-operatório.

Mas é importante reforçar que o risco de qualquer um desses problemas ocorrer é inferior a 1%, então escolher um bom profissional e observar todas as recomendações médicas no pós-operatório aumentam as suas chances de contar com uma recuperação rápida e muito tranquila!

Por isso, veja a seguir nossa lista de cuidados no pré e pós-operatório:

Pré-operatório:

- Evite ingerir medicamentos que contenham AAS (ácido acetilsalicílico) e Ginkgo-Biloba, para se preservar de interferências no processo de coagulação.

- Se você estiver fazendo tratamento para emagrecer, pause todo e qualquer medicamento (inclusive diuréticos).
- Evite substâncias tóxicas ou drogas no período. – Não fume 15 dias antes e nas duas semanas de pós-operatório para evitar qualquer retardo da cicatrização.
- Atente-se ao seu período menstrual ao marcar a cirurgia, isso facilita também a higienização no pós-operatório e permite ter mais clareza ao perceber se há algum problema de cicatrização no pós-cirúrgico.
- Informe ao seu médico qualquer atraso menstrual ou possibilidade de estar grávida.

- Comunique qualquer sinal de febre, resfriado, conjuntivite, herpes ou infecções que surgirem na semana anterior à cirurgia. Nestes casos, é importante que o processo infeccioso seja sanado antes do procedimento cirúrgico.

Na véspera da cirurgia:

- Use sabonete antisséptico no banho.
- Respeite o tempo de jejum determinado pelo médico. Isso inclui água, cafezinho, balas e refrigerantes.
- Evite bebidas alcoólicas ou refeições muito fartas durante o dia.
- No caso de medicamentos controlados, pergunte sempre ao seu médico quais deverão e quais não deverão ser suspensos.

No dia da cirurgia:

- Use sabonete antisséptico no banho e dê atenção especial à região que será operada.
- Compareça à Clínica ou Hospital no horário marcado. Ao chegar, comunique na recepção o nome e o telefone do familiar ou acompanhante que virá buscá-la.
- Tome somente a medicação prescrita.
- Não use cremes ou maquiagem.
- Deixe as unhas sem esmalte ou base.
- Evite usar joias ou objetos de valor.
-

No pós-operatório:

- Obedecer à prescrição médica e retornar ao consultório nos dias e horários estipulados.

- Manter repouso relativo nos cinco primeiros dias.
- Manter o local higienizado e seco com sabonete próprio para a área íntima.
- Não utilize outros analgésicos ou antibióticos além dos prescritos.
- Exceto em casos especiais, a alimentação normal é liberada já a partir do segundo dia, principalmente proteínas (carnes, leite, ovos) e vitaminas (frutas).
- Faça compressas geladas, especialmente durante os primeiros dois dias.
- Evite atividades físicas por pelo menos 30 dias.

- Evite entrar no mar ou na piscina nos primeiros 21 dias.
- Evite relações sexuais após o procedimento no período de 30-45 dias (técnica marginal) e de 45-60 dias (técnica Dewedge)
- Dê preferência às roupas mais largas e de fibras naturais, para permitir que a pele possa respirar.
- Evite atrito local pelos 30 primeiros dias (jeans apertados, andar de bicicleta ou a cavalo).
- Espere pelo menos 30 dias para voltar a ter relações sexuais.

Sobre a Dra. Elisvania Rodrigues

Ginecologista e mastologista,
especialista em **ginecologia
regenerativa e cirurgia
íntima**. Com vasta
experiência e *acolhimento
humanizado*,
oferece ***tratamentos
personalizados para a
saúde e autoestima da
mulher moderna.***



DRA. ELISVANIA RODRIGUES
GINECOLOGIA . MASTOLOGIA . CIRURGIA ÍNTIMA



Agende sua consulta!

Quer saber se o Fraxx é indicado para você?

Entre em contato e agende uma avaliação com a Dra. Elisvânia.

📍 Endereço: Rua Coelho Rodrigues 1999, Centro Norte, 4º andar do Edifício Di Cavalcanti, Teresina-Pi.

☎️ (86) 3223-1071 | 📠 (86) 98832-0710

Instagram: @dra.elisvaniarodrigues

Site: draelisvaniarodrigues.com.br



DRA. ELISVANIA RODRIGUES
GINECOLOGIA . MASTOLOGIA . CIRURGIA ÍNTIMA