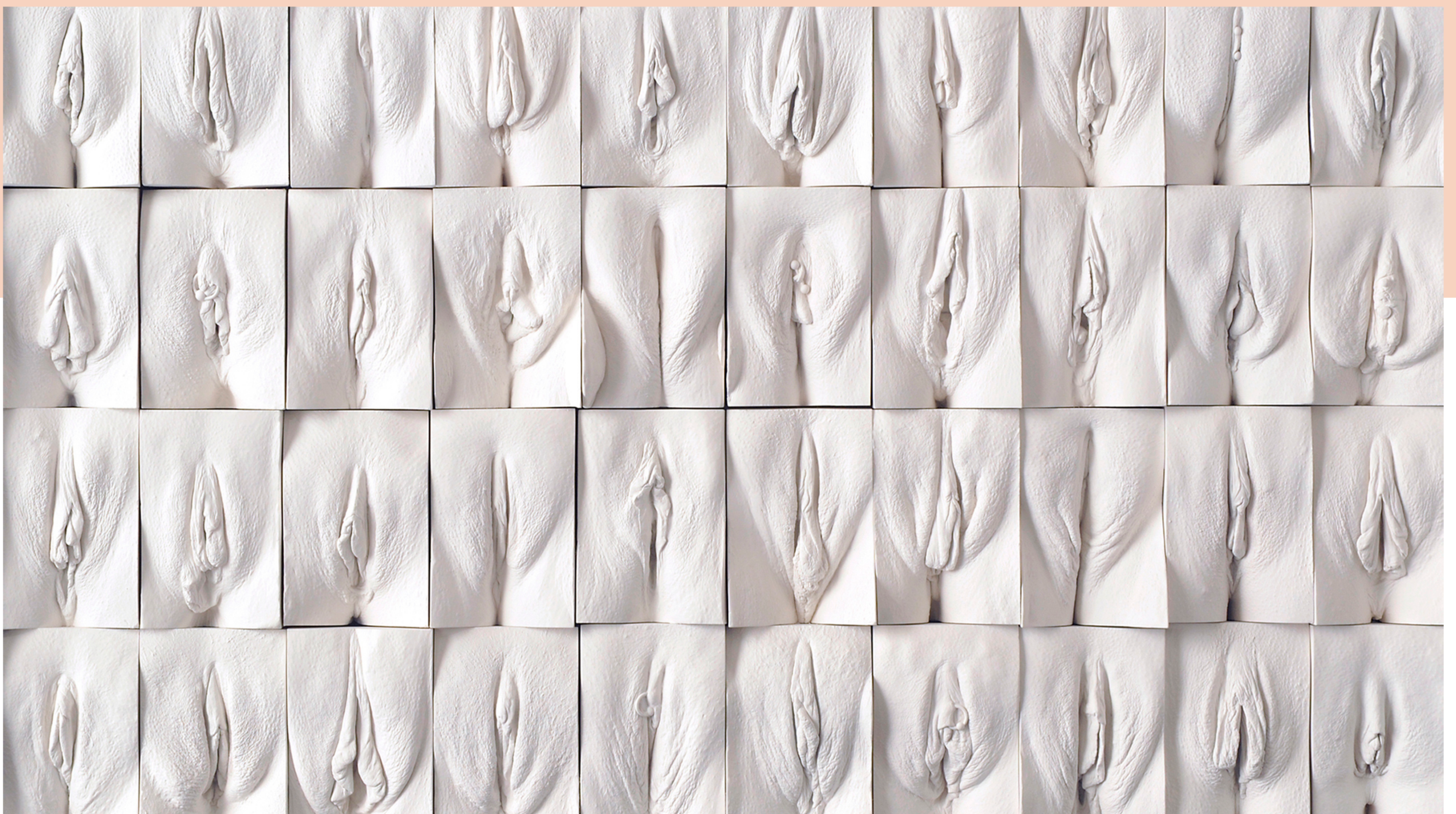




TERESA
EMBIRUCU

GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA & SEXUALIDADE

Orientações Pré & Pós-Operatórias NINFOPLASTIA



The Great Wall of Vagina - Jamie McCartney

www.teresaembirucu.com.br

SUMÁRIO

01 - Checklist Pré-Cirúrgica

03- Dia da Cirurgia

05 - Pós-operatório

11 - Exercícios e Relações Sexuais

12 - Sinais de Alerta

14 - Resultado

Checklist Pré-Cirúrgica

A preparação adequada antes da ninfoplastia é essencial para garantir uma cirurgia tranquila e uma recuperação mais confortável. Siga atentamente todas as orientações abaixo:

- **Consulta pré-operatória**

Você passará por uma avaliação específica, onde receberá todas as instruções sobre o seu procedimento, detalhes da recuperação e esclarecimento de dúvidas.

- **Leitura completa do material explicativo**

Leia atentamente o e-book informativo disponível no site da Dra. Teresa Embirucu (www.teresaembirucu.com.br), na página dedicada à cirurgia íntima. Se restar qualquer dúvida, entre em contato com a equipe para orientação.

- **Assinatura do termo de consentimento**

Leia e assine o termo referente à cirurgia. Ele garante que você está plenamente consciente sobre o procedimento, seus benefícios e cuidados necessários.

- **Depilação da região**

Faça a depilação da área até uma semana antes da cirurgia, preferencialmente com cera.

Remova os pelos dos grandes lábios e do períneo. Os pelos do monte de Vênus não precisam ser retirados.

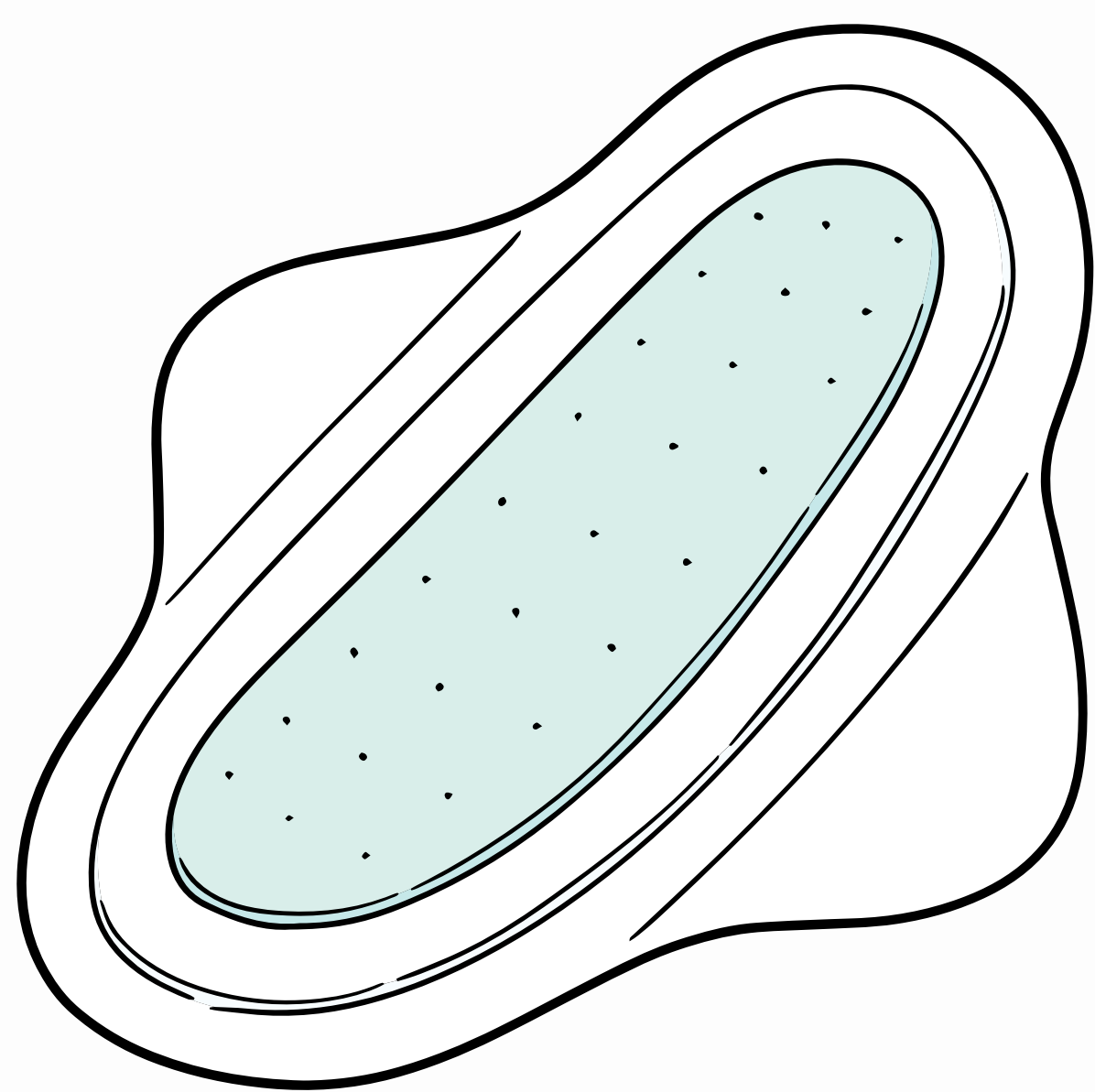
- **Compra antecipada das medicações**

Adquira, com antecedência, todos os medicamentos da receita enviada. Eles devem ser iniciados no dia da cirurgia.

- **Histórico de herpes genital**

Caso já tenha apresentado herpes genital, informe a equipe. Será indicada uma medicação preventiva a ser iniciada dias antes do procedimento.

Absorvente de Gelo ou Chá de Camomila



O gelo é um dos recursos mais eficazes para aliviar o desconforto e reduzir o inchaço logo após a cirurgia. Uma forma simples e prática de aplicar frio na região é utilizando absorventes congelados.

Como preparar absorventes de chá de camomila

A camomila tem propriedades calmantes e anti-inflamatórias, tornando a aplicação ainda mais benéfica.

- Prepare um chá de camomila bem forte, usando vários sachês.
- Umedeça absorventes noturnos com esse chá.
- Congele de 15 a 20 unidades.

Como aplicar:

- Utilize os absorventes congelados assim que chegar em casa e durante o dia seguinte.
- Troque sempre que o gelo derreter.
- O ideal é aplicar a cada 1–2 horas durante o primeiro dia.
- Não é necessário acordar à noite; retome pela manhã.
- Se preferir, use absorventes congelados apenas com água, bolsas térmicas frias ou gelo dentro de um saco plástico limpo.

Dia da Cirurgia

A seguir, tudo o que você precisa saber para o dia do procedimento ocorrer com tranquilidade.

1. Acompanhante

Não é obrigatório levar acompanhante. Você estará acordada e estável durante todo o procedimento.

2. Roupas

Use roupas leves e largas. Evite peças apertadas.

Deixe em casa todos os acessórios metálicos: anéis, brincos, colares, pulseiras e piercings.

3. Chegada

Compareça entre 15 e 20 minutos antes do horário marcado.

4. Aplicação do creme anestésico

Assim que chegar:

- Uma enfermeira aplicará um creme anestésico potente.
- Serão feitas as fotos pré-operatórias, caso ainda não tenham sido realizadas.
- Você aguardará cerca de 15–30 minutos até que o produto faça efeito.
- O creme reduz quase totalmente a sensibilidade da área, o que torna a aplicação da anestesia local injetável muito mais confortável.

5. Antes da cirurgia

A cirurgia dura cerca de **1 a 2 horas**.

Esvazie a bexiga antes de entrar para a sala de procedimento.

Como é o procedimento

Durante a cirurgia:

- Você ficará acordada, com anestesia local.
- Sentirá apenas toques, não dor.
- Um campo cirúrgico cobrirá da barriga para baixo, preservando sua privacidade.
- É comum sentir um leve cheiro de queimado devido ao laser ou ao bisturi elétrico — isso é normal.
- Para se distrair, você pode usar o celular; também deixamos música ambiente.

Pós-operatório imediato

Ao terminar o procedimento:

- Coloque um absorvente ou protetor de calcinha, pois é esperado um leve sangramento nos primeiros dias.
- Siga rigorosamente os horários das medicações prescritas.
- Em casa, descanse e utilize os absorventes congelados de forma frequente.
- Aplique gelo sempre que possível nas primeiras horas.
- Você pode tomar banho normalmente, lavando a região com sabonete íntimo.
- É esperado que a toalha suje um pouco de sangue. Ao se secar use uma toalha separada para isso.
- É normal sentir ardência, inchaço e um leve desconforto, que costumam melhorar com o gelo e a medicação.

EXEMPLO DE PRÉ/PÓS-OPERATÓRIO IMEDIATO



Pós-operatório imediato



EXEMPLOS DE PRÉ/PÓS-OPERATÓRIO IMEDIATO

Primeiros 2 dias

Os dois primeiros dias são, geralmente, os mais incômodos:

- Recomendamos repouso em casa.
- O sangramento pode persistir de forma leve.
- O inchaço e a ardência são esperados.
- Algumas mulheres podem sentir coceira.
- Continue o uso das medicações nos horários exatos.

Se houver muito desconforto, você pode usar lidocaína gel (Xylocaína ou similar), aplicada delicadamente sobre a região.



Dica: Programe alarmes no celular para não se esquecer dos horários da medicação.

Após o 3º dia

A maioria das mulheres já nota uma melhora significativa:

- As atividades do dia a dia podem ser retomadas com cautela.
- A cicatrização ainda está no início; evite esforços intensos.
- É normal sentir uma sensibilidade maior por algumas semanas.
- Os pontos começam a cair entre 10 e 20 dias.

Sobre os pontos:

- Alguns nós internos podem aparecer na superfície; isso é esperado.
- Se um fio ficar pinicando após 15–20 dias, ele já pode ser cortado rente à pele.

Aspecto visual

Durante as duas primeiras semanas, o visual da região costuma assustar: há inchaço, arroxejamento e irregularidades. **Tudo faz parte do processo.**

Após a queda dos pontos

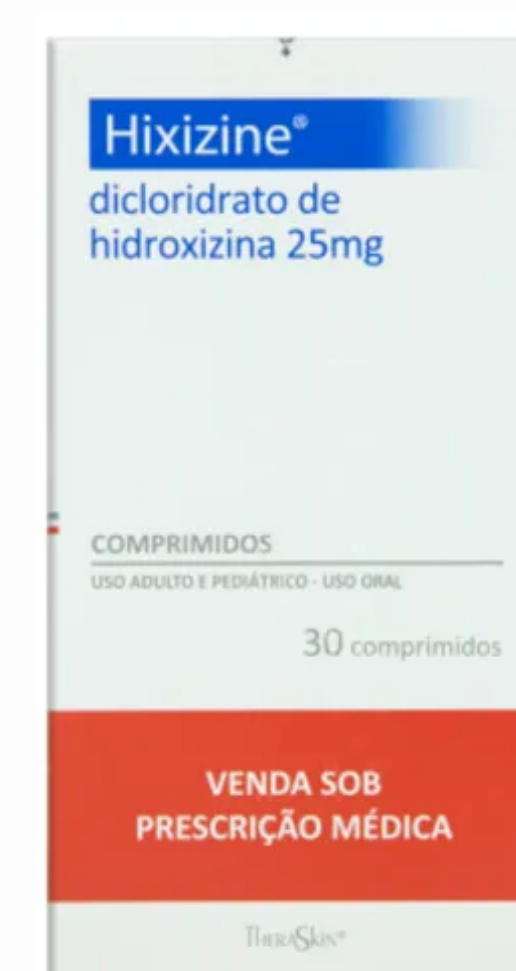
Depois que todos os fios caem:

- A região pode continuar marcada.
- A cicatrização completa leva de 3 a 4 meses.
- A sensibilidade costuma normalizar nesse período.
- Se a área estiver sensível, use **Cicaplast Lábios** ou **Bepantol Derma Regenerador Labial** de 1 a 2 vezes ao dia por até um mês.

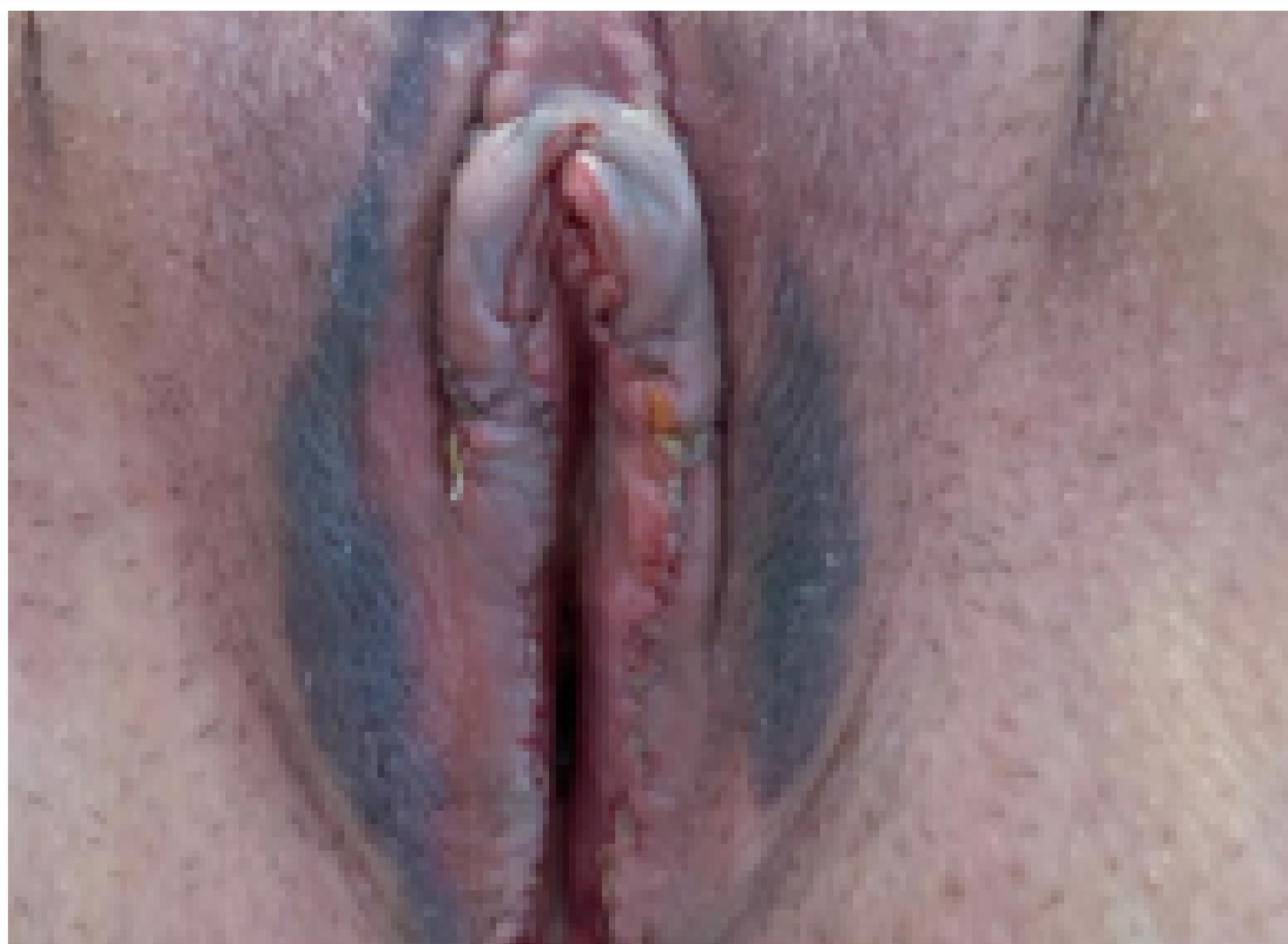
Coceira

Se houver coceira intensa:

- Tome **Hixizine 25 mg** ou **Allegra 120 mg** à noite.
- Durante o dia, se necessário, pode ser aplicado creme com corticoide leve (dexametasona 1%) conforme orientação da equipe.



EXEMPLO DE DOIS CASOS NO 4º DIA DE PÓSOPERATÓRIO, COM INCHAÇO E HEMATOMAS.



Exercício, masturbação e relações sexuais

O tempo de retorno varia de pessoa para pessoa, mas aqui vão algumas recomendações:

Atividade física

- Evite exercícios por pelo menos **2 semanas**.
- Alguns exercícios leves para membros superiores podem ser retomados antes, desde que não causem atrito na região.
- Após **15–20 dias**, muitas mulheres já conseguem retomar atividades de forma gradual.

Masturbação

- Se não há pontos próximos ao clitóris, a estimulação pode ser retomada com cautela após alguns dias.
- Caso haja pontos próximos ao clitóris, aguarde **2 a 3 semanas** antes de tocá-lo novamente.

Relações sexuais

- A recomendação geral é esperar **30 a 40 dias**.
- Antes de ter relações, teste a sensibilidade e a penetração com um sex toy para garantir conforto.

Mesmo após liberar, a região pode permanecer sensível por alguns meses — **isso é normal**.

Sinais de Alerta

Embora as complicações sejam raras, procure observar a área diariamente com a ajuda de um espelho.

Entre em contato com a equipe se notar:

- Dor intensa que não melhora com medicação
- Sangramento forte
- Inchaço exagerado ou dificuldade para urinar
- Saída de secreção amarelada com aspecto de pus
- Abertura dos pontos
- Qualquer alteração inesperada

Anote o número pessoal de Dra. Teresa Embiruçu para comunicá-la alguma emergência.

Caso seja necessária avaliação fora do horário, os hospitais de referência são **Albert Einstein** e **São Luiz Itaim**, onde você será atendida pela equipe.

Abertura de Pontos (Deiscência)

É a intercorrência mais comum e, na maioria das vezes, simples de resolver.

- Pequenas aberturas tendem a fechar sozinhas com o uso de pomada cicatrizante.
- Aberturas maiores podem exigir antibióticos e um tempo maior de cicatrização.
- A melhora completa pode levar algumas semanas.

Resultado Final

A evolução visual tende a melhorar a cada semana.

O resultado estético definitivo, com cicatriz discreta e sensibilidade normalizada, costuma aparecer entre 4 e 5 meses após o procedimento.



TERESA
EMBIRUÇU

G I N E C O L O G I A
OBSTETRÍCIA & SEXUALIDADE