

Aumentar, diminuir  
ou levantar as mamas  
é o sonho de muitas  
mulheres que não estão  
satisfeitas com o visual  
e desejam melhorar o  
aspecto dessa região do  
corpo e – de quebra –  
alavancar a auto-estima

POR FABIANA GONÇALVES

# seios perfeitos *a vista*

**V**ocê anda infeliz com seus seios porque eles são avantajados, porque depois de uma amamentação eles ficaram flácidos ou porque são tão pequenos que nem cabem num decote? Calma! Assim como você, muitas mulheres sonham em um dia estar 100% satisfeitas com a comissão de frente. E tenha mais calma ainda porque para qualquer um dos casos citados logo acima, existe uma solução perfeita! Não à toa, as cirurgias para a correção das mamas estão no topo da lista de procura por especialistas.

## Primeira colocada

O implante de próteses de silicone nos seios é a segunda intervenção mais reali-

zada no País, segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Logo depois vem a procura pela mamoplastia redutora e a mastopexia (técnica utilizada para levantar os seios caídos e corrigir a flacidez, retirando o excesso de pele).

A verdade é que a relação da mulher com os seios está muito mais ligada à auto-estima e sensualidade do que com a estética em si. “Sejam eles muito pequenos, grandes demais ou com flacidez, sempre há uma maneira de melhorá-los e com isso levantar a auto-estima feminina”, afirma o cirurgião plástico Ivan Abadesso (SP). A seguir, confira os vários problemas relacionados à mama e o que pode ser feito para corrigir cada um deles.

## Levantando os CAÍDOS

A ptose (queda) mamária pode acontecer por causa do excesso de peso da glândula ou flacidez exagerada da pele (que ocorre principalmente em pessoas que sofrem com o efeito-sanfona ou gravidez). “Na avaliação, temos como base a altura do mamilo em relação ao sulco submamário. Vale lembrar também que a queda independe do volume dos seios explica o cirurgião plástico Henrique Siqueira (SP).

**Como corrigir?** A intervenção que corrige a ptose mamária é a mastopexia, mas há duas técnicas que podem ser utilizadas, dependendo do grupo onde a mama é classificada:

■ **Grupo 1:** seios levemente caídos e cujo o volume não alcança o tamanho que a paciente deseja. Se a flacidez é leve, a prótese preencherá o vazio e o problema será resolvido. Caso a flacidez seja mais acentuada, é necessário retirar a pele excedente antes da colocação dos implantes”, aconselha o Dr. Henrique Siqueira.

■ **Grupo 2:** o volume dos seios é adequado ao corpo, mas há uma flacidez acentuada. A correção exige a retirada de pele excedente, a fim de que o sutiã cutâneo se adapte ao tamanho da mama na posição correta. “Nesse caso, elimina-se a pele que está sobrando e molda-se o conteúdo mamário”, explica o cirurgião plástico André de Freitas Colaneri (SP).

**Qual anestesia é utilizada?** Geralmente anestesia geral ou peridural associada com sedação.

**Onde fica a cicatriz?** Depende do caso. Mas pode ser ao redor da aréola ou no sulco sub-mamário.

**Como é o pós-operatório?** A paciente fica em observação no hospital por até 24 horas. Em casa, medicada com antibióticos e antiinflamatórios que são receitados por sete dias, não poderá levantar os braços, nem fazer movimentos bruscos por, pelo menos, duas semanas. Os curativos são retirados a partir de dez dias. A paciente está liberada para dirigir somente depois de 30 dias.

**Quando aparece o resultado?** Em geral, entre quatro e seis meses o resultado já está bem próximo do final.

**Quando custa?** De R\$ 4 mil até R\$ 9 mil.

[Faça o teste]



### Seu seio é flácido?

Para responder a essa pergunta, existe um teste bem simples para ser feito em casa mesmo. Com a ajuda de objetos do dia-a-dia como lápis ou caneta.

1. Pegue o objeto escolhido.
2. Posicione no sulco abaixo do seio.
3. Se o lápis cair assim que você o soltar, significa que está tudo em ordem, se ficar preso pela mama, existe flacidez na área.

## Reduzindo os GRANDES

Os seios grandes tornam-se problema quando são visivelmente maiores e, em muitos casos, até desproporcionais ao resto do corpo. A mulher com esse perfil pode inclusive ter desconfortos físicos, como dores na coluna e problemas psicológicos. A explicação, de acordo com o cirurgião plástico Ivan Abadesso é a existência de uma glândula excessiva ou uma grande concentração tecido adiposo na região.

**Como corrigir?** A cirurgia adequada para este caso é a mastoplastia redutora. “O cirurgião retira parte da glândula e da gordura, aproximando os lados. Neste caso, são dados pontos internos que vão moldar a glândula e dar o aspecto anatômico da mama”, explica o Dr. Siqueira.

**Qual anestesia é utilizada?** A opção, nesse caso é anestesia geral.

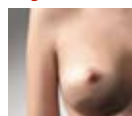
**Onde fica a cicatriz?** A incisão é em forma de “T” invertido (ao redor da aréola, seguindo pela vertical e pelo pólo inferior e ao longo do sulco mamário) ou em “L” (segue em linha vertical e ao redor do contorno da aréola). Quanto maior o tamanho e queda dos seios, maiores serão as dimensões da cicatriz.

**Como é o pós-operatório?** A paciente recebe alta 24 horas após a internação e, em casa, é medicada com antibióticos e antiinflamatórios que deverão ser administrados por uma semana. Há curativos, e as cicatrizes são protegidas com esparadrapo antialérgico e um sutiã especial para o pós-operatório, que deve ser usado por 45 dias. Os pontos são retirados a partir do sétimo dia. Os movimentos bruscos com os braços devem ser evitados por 20 dias. A paciente só estará liberada para dirigir a partir de 30 dias e praticar atividade física de alta intensidade, depois de três meses.

**Quando aparece o resultado?** Nas duas primeiras semanas a região permanece inchada e dolorida. Após o primeiro mês, a cicatriz ainda está avermelhada, mas tende a clarear em até seis meses, quando é possível notar um resultado próximo do final.

**Quando custa?** De R\$ 4 mil a R\$ 6 mil.

[Faça o teste]



### Seu seio é grande?

Para acabar com essa dúvida, a dica é seguir para a loja de biquíni mais próxima e pedir um modelo cortinha no tamanho indicado para você.

1. Experimente e ajeite a peça da maneira adequada na mama.
2. Observe no espelho. Caso os seios se acomodem perfeitamente, você passou no teste, se sobrarem demais nas laterais, significa que você faz parte do grupo das avantajadas

## Aumentando os PEQUENOS

A principal característica dos seios pequenos é não ter quase nenhuma projeção. Mesmo usando blusas abertas no colo, o efeito não garante aquela ilusão de que as mamas são avantajadas, pois sempre sobra um espaço grande no decote.

**Como corrigir?** A cirurgia indicada para este caso é a mamoplastia de aumento com a colocação de próteses de silicone, posicionadas entre a glândula mamária e o músculo peitoral ou embaixo deste.

**Qual anestesia é utilizada?** Nesse caso é anestesia geral.

**Onde fica a cicatriz?** A incisão para introduzir a prótese pode ser feita no sulco submamário ou nas axilas. “Atualmente podemos dizer que 50% dos implantes de silicone são feitos pelo sulco mamário, 30% via aréola e apenas 20% pelas axilas. Uma das desvantagens da colocação da prótese de silicone pelas axilas é que a técnica é mais trabalhosa, e o repouso exigido é o dobro do tempo de uma cirurgia feita pelo sulco ou pela aréola”, admite o Dr. Siqueira. “Já a via areolar é muito utilizada, porém, a desvantagem dela é que pelo corte, pode haver o risco de a paciente perder um pouco da sensibilidade no local e também mais chance de infecção”, finaliza o profissional.

**Como é o pós-operatório?** Nessa cirurgia, a recuperação é um pouco dolorosa. A paciente sai do hospital após 12 ou 24 horas, medicada com antibiótico e antiinflamatório que deve ser tomado por uma semana em casa. Devem-se evitar esforços com os braços por 30 dias. O médico só libera para dirigir após o 15º dia. Atividade física leve somente após 45 dias e com o sutiã cirúrgico que deve ser usado também no mesmo período.

**Quando aparece o resultado?** “Após um mês a paciente nem parece que passou por cirurgia, pois os seios ganham a forma próxima ao desejado, o inchaço diminui e a cicatrização começa a ganhar força. Mas em geral é com seis meses que ela está perfeita, muito próxima ao tom da pele”, admite o Dr. Colaneri.

**Quando custa?** De R\$ 5 mil a R\$ 7 mil.

[Faça o teste]



### Seu seio é pequeno?

Para descobrir, é fácil, você pode fazer em casa mesmo. Com a ajuda de roupas que você costuma vestir normalmente.

1. Vista uma blusa bem decotada.
2. Olhe-se no espelho. Se o decote estiver vazio, sem aquele contorno que desenha o seio, significa que falta algo na região. Se olhar e notar o volume no colo é sinal de que está certo.