

Cuidando da sua cicatriz

Massagem na cicatriz para amaciar e estabilizar uma cicatriz cirúrgica já cicatrizada.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Uma cicatriz é o registro que o corpo faz de uma lesão. Uma vez que a ferida em si tenha se fechado, a cicatriz continua a mudar por 6 a 12 meses. Um pouco de atenção nesses primeiros meses faz uma diferença real em como ela ficará macia, plana e pálida.

Como uma cicatriz amadurece

Nas primeiras 2–3 semanas, a ferida ainda está em processo de cicatrização: não a toque, mantenha-a seca e siga as [orientações para o cuidado da ferida](#).

A partir de aproximadamente 3 semanas, a ferida está fechada e a cicatriz entra em fase de remodelação. Ela estará elevada, rosada e firme. Isso é normal. Ao longo dos próximos 6–12 meses, o corpo substitui gradualmente o colágeno apressado e desorganizado da cicatriz inicial por fibras mais fortes e mais organizadas. A cicatriz achata, amolece e desbota. As cicatrizes mais antigas em seu corpo, que você já deixou de notar, passaram pelo mesmo processo.

Quando e como fazer massagem

Assim que a ferida estiver completamente fechada e as crostas tiverem caído (geralmente até o final da terceira semana), a massagem suave ajuda o tecido subjacente a deslizar livremente e quebra as bandas restritivas.

- Use um hidratante simples, sem perfume: sorbolene, creme de vitamina E ou qualquer outro que você já tenha. As “cremes para cicatrizes” de marca são aceitáveis, mas não são melhores do que um hidratante básico.
- Pressione com firmeza suficiente para mover a pele sobre o tecido mais profundo, não apenas deslizar sobre a superfície. A cicatriz deve empalidecer (ficar pálida) conforme você pressiona.

- Dois minutos, duas vezes ao dia, por cerca de três meses.
- Faça a massagem em pequenos círculos ou de ida e volta ao longo da linha da cicatriz.

Se a massagem for desconfortável durante a primeira ou segunda semana, isso é normal; a cicatriz é sensível. Pare e tente novamente no dia seguinte se for realmente doloroso.

Geis e folhas de silicone

O silicone é o único produto de venda livre com boa evidência científica para amaciar cicatrizes e reduzir a chance de formação de cicatriz hipertrófica. É mais útil se a sua cicatriz começar a parecer elevada, vermelha ou com coceira entre 6 e 8 semanas.

Você pode comprar gel de silicone (aplicar como tinta, seca em segundos, duas vezes ao dia) ou folhas de silicone (colar sobre a cicatriz, usar o dia todo ou durante a noite) em qualquer farmácia. Use por 8 a 12 semanas. Interrompa o uso se desenvolver uma erupção cutânea devido ao adesivo.

Proteção solar

Uma cicatriz recente pigmenta mais do que a pele normal. A exposição à radiação ultravioleta nos primeiros 12 meses pode deixar a cicatriz permanentemente mais escura do que a pele circundante. Cubra-a com roupas ou aplique protetor solar com FPS alto sempre que estiver exposta: na praia, em uma caminhada longa ou mesmo ao dirigir com o braço próximo à janela.

O que é normal e o que não é

Normal: cor de rosa, firme, ligeiramente elevado, por vezes com comichão, mais sensível do que a pele circundante. Melhora lentamente ao longo de vários meses.

Cicatriz hipertrófica: elevada, vermelha e espessa, mas mantém-se dentro dos limites da ferida original. Frequentemente com comichão. A maioria resolve com silicone e tempo. Podemos oferecer uma injeção de corticosteroides se estiver a causar incômodo.

Cicatriz quelóide: cresce para além das margens da ferida original, assemelhando-se a uma bolha. Rara no membro superior. Mais comum em tipos de pele mais escura e na parte frontal do tórax, lóbulos das orelhas ou ombros. Se tiver histórico de quelóide, mencione-o antes da cirurgia para que possamos planejar em conformidade.

Ligue-nos se

- A cicatriz ficar vermelha, quente, inchada ou começar a exsudar novamente (isto é mais provável de ser uma infecção tardia do que um problema da cicatriz)

- Ela ficar visivelmente mais grossa ou mais larga após as primeiras 6 semanas
- Ela estiver com coceira intensa e não melhorar com silicone e hidratante
- Ela prender e rasgar com o uso normal (por vezes, uma cicatriz tensa sobre uma articulação precisa de ser liberada)