

e-book

# ABDÔMEN TRINCADO

COM A CIRURGIA PLÁSTICA

By *Mucio Porto*

LIVE 

clique aqui e veja  
a live na integra



Siga nas redes sociais:



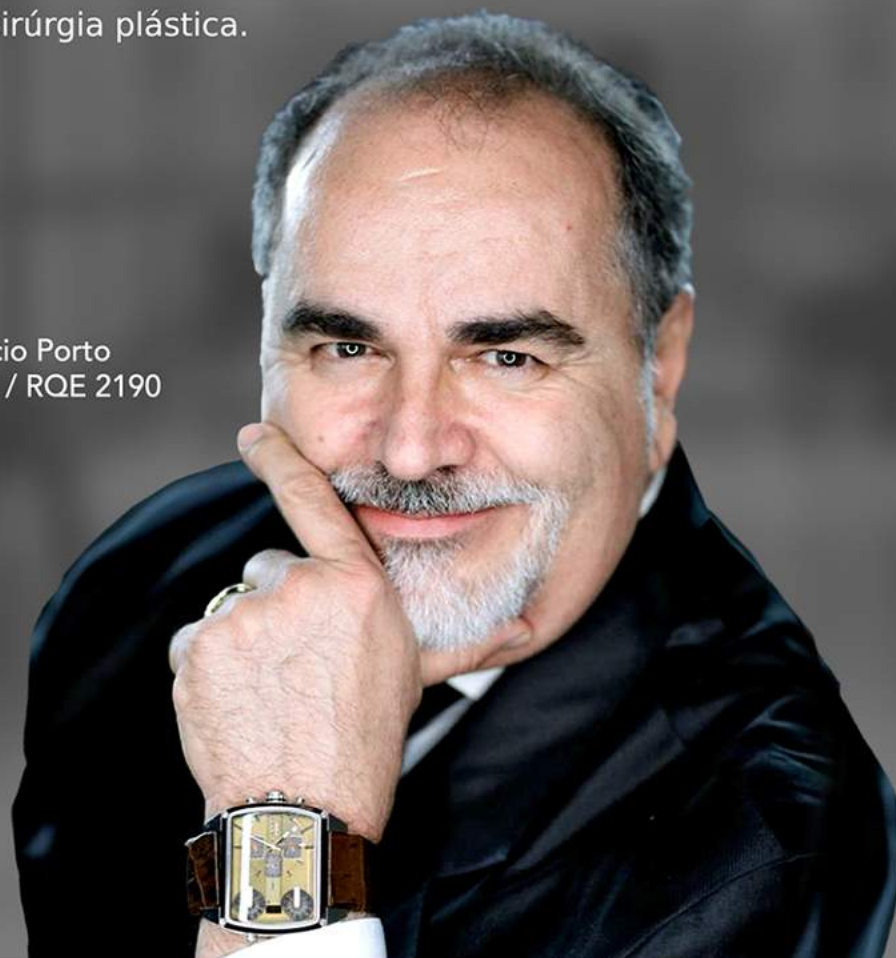
 [mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)

# Abdomen trincado com a cirurgia plástica!

Me perguntaram essa semana no nosso consultório aqui em Brasília: Doutor Mucio eu já tentei ter uma vida legal na academia fazendo exercícios, mas meu abdômen não dá sabe? Porque não dá pra definir?

E aí eu fui examinar essa moça. Puxa, ela tem uma indicação de plástica de abdômen. Ela teve dois filhos, ela tem um abdômen bacana, mas com um pouco de flacidez de pele. E não dava. Gente, olha, eu vou começar aqui com uma grande verdade, eu vou contar só pra vocês. Você tem um neném? Às vezes não teve, mas de um modo geral, você teve filho? Saiba de uma coisa, por mais que você vá malhar, na maioria das vezes, para definir o abdômen a indicação é cirurgia plástica.

Professor Mucio Porto  
CRM DF 5757 / RQE 2190



[clique aqui e conheça minha história](#)



Siga nas redes sociais:



[mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)

## Como é formado o Abdômen.

A parede abdominal circunda a cavidade abdominal, funcionando como uma cobertura flexível e protegendo os órgãos internos de danos. Ela é limitada superiormente pelo processo xifoide e margens costais, posteriormente pela coluna vertebral e inferiormente pelos ossos pélvicos e ligamento inguinal.

A parede abdominal pode ser dividida em duas partes: paredes abdominais anterolateral e posterior. Essa complexa estrutura é formada por várias camadas, de superficial para profunda: pele, fáscia superficial, músculos e suas respectivas fâscias e peritônio.

## Avaliação

Como cirurgião plástico nós precisamos avaliar se você tem excesso de pele, gordura localizada ou principalmente a diástase que é aquele afastamento da musculatura do abdômen. Nós precisamos fazer uma avaliação porque se não as pessoas ficam lá coitadinhas se matando na academia e a barriga não melhora. Como é que você pode ter aquele abdômen trincado? E o que é esse papo de trincado?

Trincado, é o abdômen definido, é aquela barriga que você olha e você vê aquele contorno da musculatura, um contorno legal, da cintura, o abdômen sem excesso, o abdômen vamos dizer assim, anatômico.

Primeira opção, claro, você vai dizer, é, o que esse cara tá falando aí? Só porque é cirurgião plástico, vai falar que é cirurgia. Mas não é, é só ir na academia. Claro!

É imbatível, você tem que ir pra manter tônus muscular. O Problema é que quando você tem gravidez, quando tem ganho de pele, quando tem ganho e perda do peso, quando você tem um desarranjo da sua anatomia, não basta só a academia. É necessário fazer alguma coisa pra recolocar a anatomia no lugar. Então assim, com é que você pode conseguir esse abdômen definido, bacana com plástica? Eu vou te dar duas opções.

Abdômen trincado com a cirurgia plástica

## Opção 01 Cirurgia Plástica


Primeira opção, que é o mais comum principalmente em mães, em pessoas que perderam peso, é plástica. Hoje eu quero falar como é que você faz pro abdômen ter aquela sombra mais legal da musculatura, com a plástica do abdômen.

O abdômen pequeno, miniabdômen, ou a cirurgia de abdômen convencional, que chamamos de abdominoplastia e nos Estados Unidos eles chamam de mini makeover, ou seja lá como for chamada, é aquela cirurgia que vai botar músculo no lugar e tirar excesso de gordura ao mesmo tempo.



Siga nas redes sociais:



 [mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)

Abdômen trincado com a cirurgia plástica

## Opção 01 Cirurgia Plástica Como é feita?

Na imensa maioria, nós recolocamos os músculos reto abdominais no lugar, aqueles músculos grandes, que ficam um de cada lado na barriga tanquinho. Então, a cirurgia ela tem como objetivo recolocá-los no meio.

Sabe por quê?

Quando você engravida ou quando você ganha muito peso, muita gordura abdominal, essa parede do abdômen é empurrada pra frente e pros lados, e a parte central da sua barriga, do seu abdômen, que é um tecido que estica, o tecido fibroso, ele tem uma distensão que vem lá de dentro, seja a gordura e principalmente o útero com o neném, faz com que essas suturas, essa linha do centro vai esticar, esticar e esticar e ela não consegue voltar pro lugar. É quando ocorre a diástase que é esse afastamento da musculatura. Sabe qual é o único jeito de botar isso no lugar? Costurando. Plástica! Sabia disso?

Nós cortamos lá embaixo. Descolamos a pele com a gordura e aí eu venho aqui de cima no início das costelas até lá embaixo perto do pubis e eu costuro esses músculos, ou seja, eu reaproximo esses dois músculos pra que essa barriga, essa parede fique de novo tensa, estruturada de um jeito que não fique mais globosa. Por que que você fica com aquela barriga meio globosa? Aquela barriga meio, sabe? Tipo bolinha, depois de uma gravidez. Porque esses músculos eles são afastados.



mucio  
porto

Siga nas redes sociais:



[mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)



Abdômen trincado com a cirurgia plástica

## Opção 02 Lipoaspiração de alta definição.

Se você não tem indicação de uma plástica de abdômen e você tem uma gordura localizada com uma pele de uma certa qualidade, legal, é indicado pra você fazer a lipo de alta definição.

A lipo de alta definição é quando se tira os excessos e faz aquelas sombras. São os três sulcos. Marcando as laterais do músculo reto abdominal e o centro do músculo reto abdominal, no meio acima do umbigo.

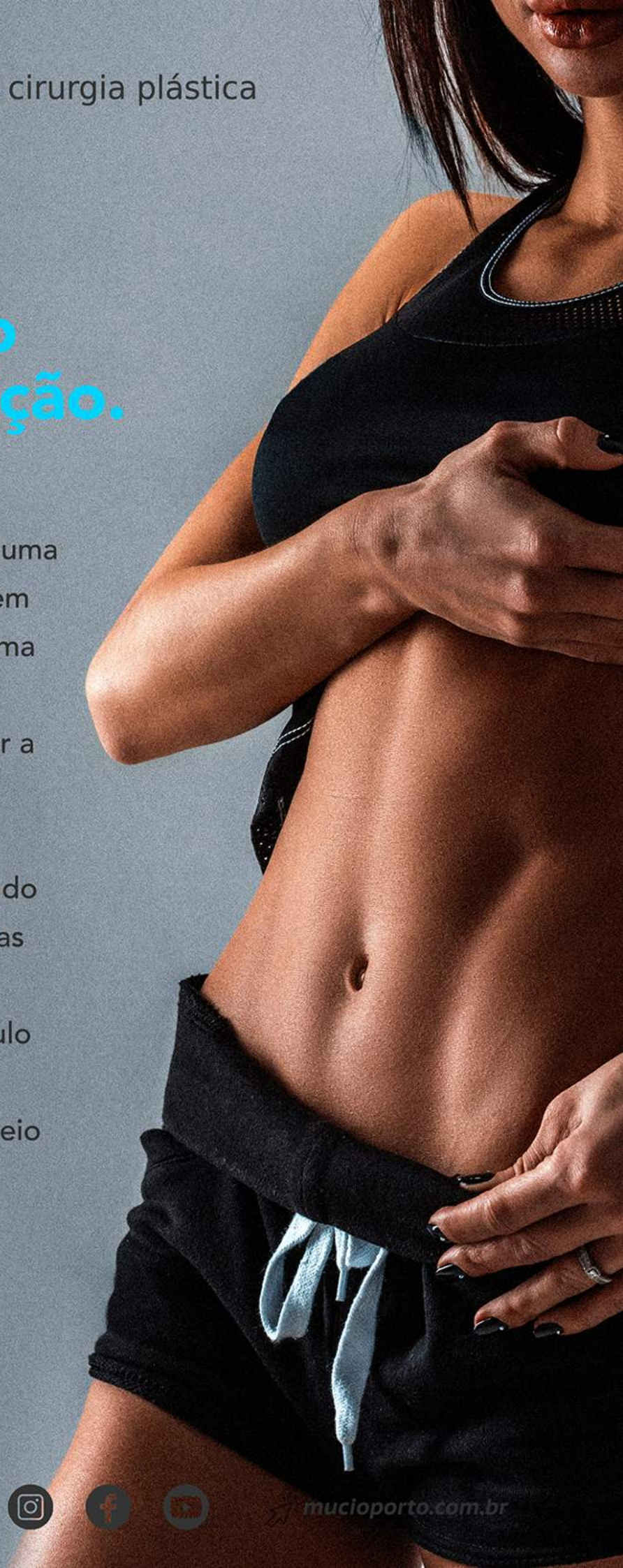


mucio  
porto

Siga nas redes sociais:



[mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)



Abdômen trincado com a cirurgia plástica

## Opção 02

# Lipoaspiração de alta definição

## Como é feita?

A cirurgia costuma demorar de três a seis horas, é feita com anestesia e precisa ser realizada em ambiente hospitalar. No procedimento, os cortes, que costumam ter cerca de meio centímetro, são feitos para a entrada das cânulas de lipoaspiração nas regiões em que se busca drenar a gordura. "Normalmente são perfurados pequenos orifícios no paciente na lateral de onde será retirada mais gordura, para fazer a simulação dos fundos, que os músculos deixam, será feito uma depressão. Chamamos de área negativa.

Vale ressaltar que o procedimento só oferece resultados estéticos interessantes em pessoas que já têm pouca gordura na região."



mucio  
porto

Siga nas redes sociais:



[mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)



Abdômen trincado com a cirurgia plástica

# A cereja do bolo.

Quando eu faço uma plástica, eu coloco a musculatura no lugar, e eu tiro excesso de pele, não é? Quando eu faço uma lipo de alta definição, eu posso até tirar um pouco de pele, mas eu tiro gordura e eu defino o relevo.


Mas aí está faltando conteúdo. Sabe? Músculo. E não dá pra você fazer isso com plástica, com lipo. Não dá. Então o mercado da estética hoje nos oferece essa opção.

A cereja é a máquina de alta tecnologia CM Slim. Uma tecnologia de corrente elétrica de alta intensidade pra trabalhar a musculatura.



Siga nas redes sociais:



 [mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)

Abdômen trincado com a cirurgia plástica

# CM Slim

## Como é feito?

Sua tecnologia provoca as contrações musculares involuntárias, desencadeando a liberação de ácidos graxos livres, que quebram os depósitos de gordura e aumentam o tônus e a força muscular.

Esse processo é muito semelhante à maneira de fazer exercícios físicos, mas com um resultado superior, em menos tempo e sem esforço.

Apenas 30 minutos com o CMSlim, equivalem a mais de 20.000 contrações musculares na região tratada. Esse é o caminho para um físico tonificado e saudável.


**Tem alguma dúvida?**

**Clique aqui e agende uma consulta.**



Siga nas redes sociais:



 [mucioporto.com.br](http://mucioporto.com.br)

