

LIPEDEMA  
ACADEMY  
FORMATION



**DR ANDRÉ ARAÚJO**  
CIRURGIA PLÁSTICA E RECONSTRUTORA  
CRM-SP 131482 • RQE 32814

# Manual do paciente

Dr. André Araújo



# Estamos ao seu lado nesta jornada

Prezada paciente,

Você foi diagnosticada com lipedema.

Gostaríamos de lhe fornecer informações importantes que irão ajudá-la, não somente na compreensão da condição em que se encontra, mas também sobre o processo de tratamento, o protocolo ou "passo a passo" que se seguirá a partir de agora.

Queremos, com este material, que você encontre um apoio para pesquisa quando surgirem quaisquer dúvidas, além é claro de todo o acompanhamento que lhe daremos ao longo de nossa jornada.

Chamaremos seu tratamento de "jornada" porque, em suma, é o que ele será a partir de agora: um processo de descoberta, repleto de questionamentos e respostas que nos levarão a recuperação de sua mobilidade, de sua pele, a redução de suas dores e medidas, a melhora do sono, da sensação de bem-estar e de sua autoestima.

• Dentro deste manual você encontrará:

- Definições (o que é o Lipedema; quais são seus tipos e graus e seus sintomas)
- Como o Lipedema pode afetar seu dia a dia
- O que é o Protocolo Lipedema 3D, que usaremos para seu tratamento
- As implicações da obesidade no tratamento do Lipedema
- Recomendações nutricionais básicas e
- O que você deve esperar em casos de cirurgia

Então, a partir de agora somos parceiros nesta jornada, e estamos preparados para acolher você durante este caminho.

Se surgirem quaisquer dúvidas ou você precise de informações que não encontre neste material, por favor, não hesite em nos consultar.

Com carinho e atenção,

Dr. André Araújo.

# O que é o lipedema?

---

O Lipedema é uma doença crônica do tecido adiposo, caracterizada principalmente pelo acúmulo assimétrico de gordura nos membros inferiores, e ocasionalmente nos superiores.

Este acúmulo não é simplesmente um excesso de peso ou resultado de uma dieta inadequada; é uma condição específica, com características próprias.

Esta doença afeta quase exclusivamente mulheres, e frequentemente começa ou se agrava em períodos de mudanças hormonais, como na puberdade, gravidez ou menopausa.

O aspecto mais perceptível do Lipedema é a desproporção entre o tronco e os membros inferiores, criando um perfil de corpo que muitas vezes é chamado de “formato de pera”.

Além do acúmulo visível de gordura, o Lipedema é frequentemente acompanhado de dor, sensibilidade ao toque e fácil formação de hematomas nas áreas afetadas.

Contrariando a gordura comum, essa condição não melhora somente com dieta e exercícios, o que sabemos ser muito frustrante para você.

Mas, compreenda: o Lipedema não é simplesmente uma questão estética; é uma condição médica real, que necessita de tratamento adequado e o surgimento dele em seu corpo é totalmente alheio a sua vontade ou resultado de seu estilo de vida. É importante deixarmos claro que: o Lipedema não é nada pelo qual você deva se culpar.

Por mais que o sedentarismo, a má alimentação ou o tabagismo — por exemplo — possam ser fatores que atrapalhem a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos, ainda assim, eles apenas podem predispor à doença, não sendo efetivamente a sua causa, até onde sabemos atualmente. Contudo, a partir de agora, precisamos que você compreenda que usaremos todas as ferramentas que tivermos disponíveis em seu processo de recuperação.

Portanto, caso seu estilo de vida atual não seja o mais saudável ou recomendável, mudá-lo de maneira radical e consistente trará benefícios imensos ao seu tratamento e a sua vida, de forma geral.

Pense que este momento, em que você se depara



com essa condição tão delicada que é o Lipedema, pode se transformar em uma oportunidade para mudar de vida.

Vamos pensar juntos sobre isso?

## A quem ele mais afeta?

A prevalência do Lipedema é um tema de debate: alguns estudos sugerem que pode afetar até 11% das mulheres em todo o mundo. No entanto, a falta de conscientização e diagnóstico preciso dificulta a obtenção de uma estimativa exata.

Alguns estudos recentes chegaram a conclusão de que essa proporção é bem alarmante: no Brasil, são mais de 10 milhões de mulheres que sofrem com essa condição.

Um consenso é que o Lipedema é global, afetando mulheres de todas as idades e etnias, embora muitas vezes seja diagnosticado tardiamente ou confundido com outras condições.

## Diferenças entre Lipedema, Linfedema e Obesidade

Pontualmente, as diferenças são:

**Lipedema:** Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura de forma simétrica nas pernas e, às vezes, nos braços, acompanhado de dor e sensibilidade. A gordura do lipedema não responde bem à dieta e exercícios.



**Linfedema:** Diferentemente do Lipedema, o Linfedema é causado pelo acúmulo de fluido linfático, levando ao inchaço, geralmente em um dos membros. Não está relacionado diretamente ao tecido adiposo.



Obesidade: A obesidade é o acúmulo de gordura que afeta todo o corpo e é frequentemente relacionada a fatores como dieta, estilo de vida e genética. Ao contrário do Lipedema, a obesidade pode melhorar com mudanças na dieta e no exercício.



## Quais são os tipos e graus de lipedema?

### Tipos

O Lipedema é classificado em diferentes tipos com base na área do corpo afetada:

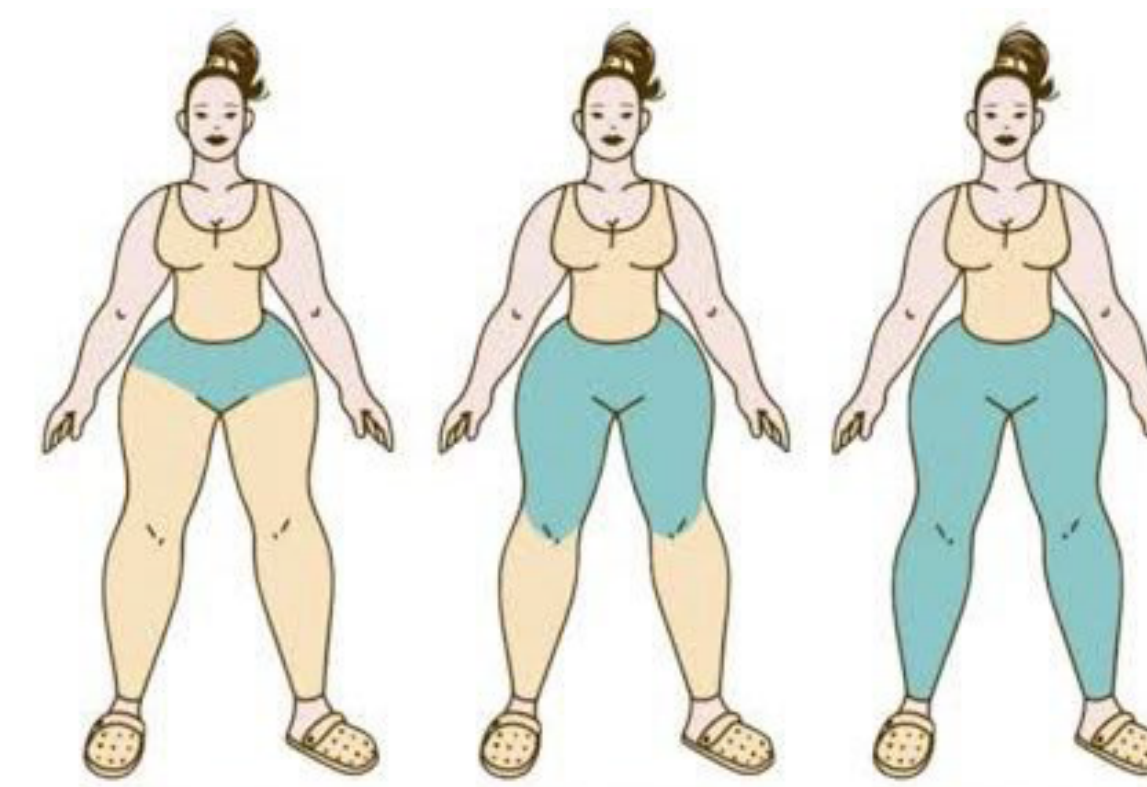
Tipo I: Afeta primariamente a região pélvica, nádegas e quadris.

Tipo II: Estende-se dos quadris aos joelhos, com uma clara demarcação na área do joelho.

Tipo III: Desde os quadris até os tornozelos, afetando toda a perna.

Tipo IV: Afeta os braços. É menos comum e ocorre geralmente com outro tipo que afeta as pernas.

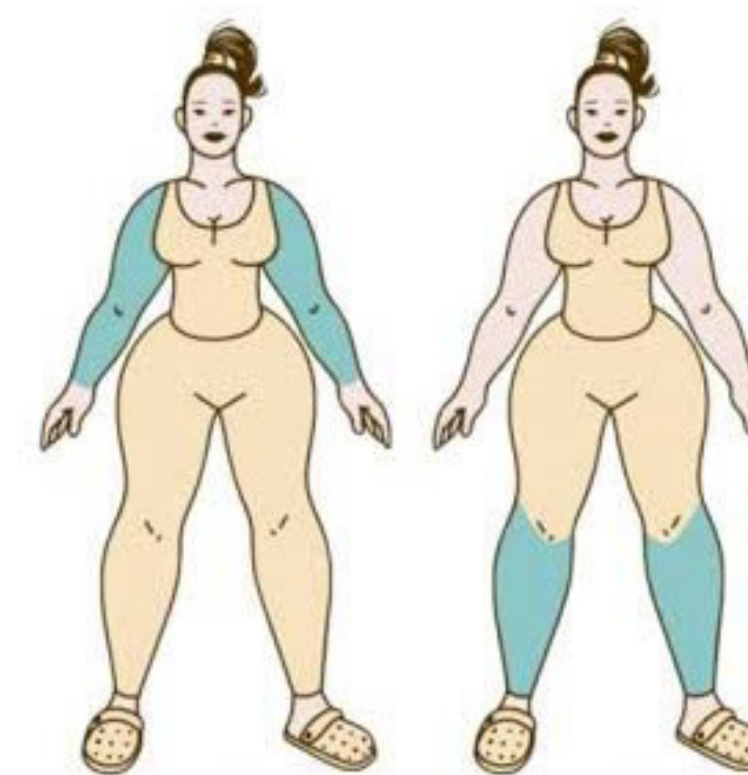
Tipo V: Envolve a região inferior das pernas e tornozelos, criando um "punho de meia".



I

II

III



IV

V

## Graus e Características

Além dos tipos, o Lipedema também é categorizado em graus, que refletem a severidade da condição:

Grau I: A pele é lisa, e a gordura sob a pele parece normal, mas é mais macia ao toque.

Grau II: A pele começa a apresentar irregularidades, como ondulações ou depressões (aspecto de "casca de laranja").

Grau III: Há grandes deformações no tecido adiposo, com grandes protuberâncias de gordura e significativa alteração na mobilidade e contorno do corpo.



GRAU I



GRAU II



GRAU III

# Sintomas e como eles podem afetar seu dia a dia

---

Recapitulando, os sintomas do Lipedema são caracterizados por:

**Acúmulo Simétrico de Gordura:** Notável nas pernas (desde os quadris até os tornozelos) e, em casos menos comuns, nos braços. Este acúmulo não é uniformemente distribuído e é resistente a dietas ou exercícios convencionais.

**Dor e Sensibilidade:** Os pacientes frequentemente relatam uma dor significativa nas áreas afetadas, que pode ser descrita como uma sensação de peso ou ardência. A sensibilidade ao toque pode variar de leve a severa, afetando a rotina diária.

**Tendência à Equimose:** As pacientes com Lipedema têm uma predisposição a hematomas, até mesmo com traumas mínimos, devido à fragilidade dos vasos sanguíneos na área afetada.

**Pele com Aspecto Irregular:** Em estágios avançados, a pele pode apresentar um aspecto nodular ou de “casca de laranja”, devido ao aumento e irregularidade dos nódulos de gordura.

## E como (e quanto) os sintomas podem afetar sua qualidade de vida?

Os sintomas do Lipedema podem impactar significativamente a qualidade de vida, afinal, tudo o que mexe com a maneira como nos reconhecemos diante do espelho pode trazer inseguranças e traumas que precisam ser cuidados com atenção.

Você precisa ter em mente que: as situações descritas abaixo podem ou não acontecer com você, mas queremos que se mantenha atenta e sempre nos deixe informados caso perceba que “algo mudou” em seu cotidiano ou sobre como se sente acerca de si mesma.

• **Impacto Psicológico:** As alterações na aparência física podem levar a problemas de imagem corporal, baixa autoestima e, em casos graves, depressão clínica.

• **Limitações Físicas:** A mobilidade pode ser restrita devido à dor e ao aumento do peso dos membros, afetando atividades cotidianas e reduzindo a capacidade de exercício.

• **Isolamento Social:** As mudanças físicas, juntamente com a dor, podem levar ao isolamento social, aumentando consideravelmente sentimentos de ansiedade e depressão.

Pedimos então que sempre nos mantenha informados sobre qualquer necessidade emocional, física ou sobre qualquer alteração que sinta.

# O protocolo lipedema 3d

---

O Protocolo Lipedema 3D faz parte do conjunto de ferramentas e procedimentos para Diagnóstico e Tratamento do Lipedema que utilizamos com nossos pacientes.

Com ele, você terá o formato de atendimento e análise de progresso mais completo e organizado disponível no Brasil.

Todas as suas visitas são monitoradas por ele, assim como todos os exames que serão feitos, seus resultados e decisões que tomaremos a partir de agora.

O progresso de seu tratamento através do Protocolo Lipedema 3D é dividido em 3 Fases, sendo:

## PRIMEIRA FASE

“Busca pela confirmação do diagnóstico”

O objetivo dela é eliminar a suspeita, certificando-se sobre ser a ocorrência Lipedema ou não.

## SEGUNDA FASE

“Busca dos resultados a partir do tratamento clínico”

Nesta fase entrarão todos os exames, que aliados ao tratamento clínico, indicarão quais especialistas precisarão se juntar a equipe atual, para ampliar a ação de seu tratamento.

## TERCEIRA FASE

“Processo de recuperação e preparação para casos cirúrgicos”

Aqui, teremos 2 caminhos, sendo que trilharemos um ou outro: com todos os procedimentos executados na Segunda Fase, você poderá apresentar uma excelente melhora sem necessidade de intervenção cirúrgica ou, será identificada a necessidade de uma operação.

Sendo necessária a intervenção cirúrgica, nesta Fase você será preparada para o procedimento, com o acompanhamento de todos os especialistas envolvidos.

A cada momento você será informada sobre em que Fase estamos, como evoluímos em seu tratamento e quais serão nossos próximos passos.



# lipedema e obesidade (quando existir a intervenção cirúrgica)

Lipedema e obesidade “se atrapalham”, por assim dizer. Quanto mais obesidade, mais difícil se torna o tratamento cirúrgico do lipedema — independente do estágio.

Então, é muito importante que você dê atenção a qualquer prescrição que façamos — caso seja necessário — sobre a perda de peso para a cirurgia.

Os sintomas causados pelo Lipedema são reduzidos significativamente ou até desaparecem no dia seguinte à operação e, quando acontece a intervenção, o lipedema não voltará a ocorrer na mesma região.

No entanto, se você estiver significativamente acima do peso no momento da operação, ou seja, se suas pernas ou braços também contiverem tecido adiposo “normal” em uma proporção muito grande, essa gordura será retirada, mas, ela voltará.

E com o retorno desta gordura — que é tecido adiposo normal, não acometido pelo Lipedema — você terá a falsa sensação de que o “Lipedema voltou”.

Portando, repetimos, é fundamental seguir qualquer orientação que lhe destinarmos a partir de agora, para que os resultados de uma operação sejam exatamente aqueles que você tanto espera.

## Recomendações nutricionais

termos de redução de peso e sintomas.

De acordo com estudos do Centro de Medicina Vascular de Hamburgo, em mais de 80% dos casos, os sintomas típicos, como tendência ao edema e a sensibilidade a dor, melhoram consideravelmente com a adoção desta dieta.

Curiosamente, mesmo pacientes com peso normal muitas vezes experimentam alívio de vários sintomas ao evitar carboidratos e açúcares refinados.

Esta melhoria dos sintomas não se deve apenas à redução de peso, mas muito provavelmente aos efeitos anti-inflamatórios e anti-edematosos da alteração metabólica que uma alimentação com baixa glicose consegue entregar.

Resumidamente, indicamos:

- Reduzir o consumo de alimentos processados
- Reduza alimentos ricos em açúcar
- Reduza alimentos ricos em sódio
- Reduza ou evite o álcool

E, caso seja indicado para você, reduza também seu peso corporal.

Ao reduzir o peso corporal, você se beneficia de várias maneiras:

- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| • Melhorar a qualidade de vida      | 95%    |
| • Melhora de doenças respiratórias  | 82%    |
| • Melhora da Apneia do sono         | 86%    |
| • Redução de refluxo gástrico       | 72%    |
| • Diminuição do fígado gorduroso    | 90%    |
| • Diminuição da fibrose hepática    | 20%    |
| • Redução de insuficiência renal    | 57%    |
| • Doenças articulares degenerativas | 41–76% |
| • Redução dos sintomas da depressão | 55%    |
| • Enxaquecas                        | 57%    |
| • Redução do risco de infarto       | 82%    |
| • Pressão alta                      | 52–92% |
| • Distúrbio do metabolismo lipídico | 62%    |
| • Síndrome metabólica               | 80%    |
| • Redução de Diabetes               | 83%    |

# O que esperar em casos de cirurgia?

Você poderá ou não precisar de uma intervenção e a continuidade de seu tratamento é que nos mostrará essa necessidade.

No entanto, se uma cirurgia for o caminho mais indicado para você, aguarde com expectativa a operação — saiba que sua qualidade de vida melhorará visivelmente.

Sendo assim, queremos que você já se prepare para essa possibilidade, mas olhando de uma forma muito positiva para tudo o que virá depois dessa cirurgia.

A melhora que você tanto busca irá ocorrer física e emocionalmente.

## E quais são os principais objetivos a serem alcançados com a operação?

- O curso crônico e progressivo da doença Lipedema deve ser interrompido.

- A dor deve ser eliminada e a mobilidade melhorada ao mesmo tempo.

- Na melhor das hipóteses, a necessidade de meias de compressão deve ser eliminada.

- O sentimento de feminilidade em termos de formato corporal, roupas e vida cotidiana deve ser melhorado

É impressionante observar como, mesmo em fases avançadas, a dor de que você se queixa há anos diminuirá logo após a operação.

A eliminação da típica sensação de peso nas pernas e a dor que a acompanha, se transformarão numa sensação de mobilidade completamente nova.

Os seus esportes favoritos podem, de repente, ser divertidos novamente. Com a prática de exercícios mais constante, a tarefa muitas vezes difícil de controlar o peso corporal também se tornará muito mais fácil.

## O que você já pode fazer?

Nos antecipando, pedimos que por favor preste atenção a listagem que colocamos a seguir. É uma lista básica de cuidados que devem acontecer antes cirurgia.

Caso você precise de alguma indicação mais espe-

cial, informaremos. No entanto, tome essa listagem básica como uma regra inicial.

Nela existem alguns cuidados que, se observados em conjunto com a alimentação balanceada, aumentarão consideravelmente todos os resultados que você poderá alcançar com a cirurgia.

## Antes do procedimento

- Parar de tomar medicamentos contendo ácido acetilsalicílico (por exemplo, aspirina, AAS cardíaco, Plavix) cerca de 10 dias antes da data planejada da operação

- Pare de fumar 14 dias antes do procedimento (se puder parar no começo do tratamento, os resultados serão ainda melhores)

- Se possível, comece a tomar ferro, por exemplo, comprimidos, 3 semanas antes do procedimento, a fim de otimizar os requisitos de hemograma, se necessário.

- Por favor, informe-nos imediatamente se sofrer de uma infecção com febre (acima de 38 °C), lesões na pele relacionadas com a operação planejada, inflamação ou alterações na pele, ou outros problemas de saúde graves antes da operação. Verificaremos então se a operação ainda pode ocorrer.

# CONCLUSÃO

---

Esperamos que este manual tenha ajudado a compreender tanto a condição em que você está com a ocorrência confirmada de Lipedema, quanto o tipo e o grau em que ele acontece com você.

Queremos que esteja segura e confiante, pois, você está no lugar certo para o seu tratamento e tenha toda certeza, nas mãos de uma equipe completamente preparada e disposta a trazer de volta a sua qualidade de vida e sua alegria.

Para isso, não pouparemos esforços e apoio a você, em todas as Fases de seu tratamento e ainda depois dele.

Estaremos juntos em toda sua jornada, que começa agora e que, temos certeza, tem um futuro belíssimo logo ali a frente.

Conte sempre conosco.

Com carinho,  
Dr. André Araújo.

