



E-BOOK

HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

Guia Simplificado para Pacientes

Informação clara sobre avaliação facial, principais procedimentos, segurança, cuidados e expectativas.



Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

APRESENTAÇÃO

Este e-book apresenta, de forma simples, os principais conceitos da Harmonização Orofacial e alguns dos procedimentos mais conhecidos na estética facial. O objetivo é oferecer informação para ajudar o paciente a tomar decisões conscientes.

Este material é educativo e não substitui consulta, diagnóstico, prescrição ou plano de tratamento individualizado. A indicação, execução e acompanhamento devem respeitar a legislação aplicável, a habilitação profissional e as instruções dos produtos utilizados.

ÍNDICE

1. O que é Harmonização Orofacial?
2. Antes de qualquer procedimento: avaliação facial
3. Toxina botulínica
4. Preenchimento com ácido hialurónico
5. Bioestimuladores de colagénio
6. Fios de sustentação absorvíveis
7. Contorno facial e região submentoniana
8. Qualidade da pele
9. Contraindicações e situações que exigem cautela
10. Intercorrências e complicações
11. Segurança: o que procurar num profissional
12. Cuidados gerais após procedimentos
13. Resultados naturais: o princípio da individualização
14. Perguntas frequentes
15. Checklist antes de realizar HOF

1. O que é Harmonização Orofacial?

Harmonização Orofacial (HOF) é uma área de atuação clínica que procura equilibrar proporções, função e estética das estruturas da face e da região orofacial. Dependendo da formação, legislação aplicável e habilitação profissional, podem ser utilizados procedimentos minimamente invasivos e outras estratégias terapêuticas.

O objetivo não é “mudar o rosto”, mas analisar o conjunto facial e propor melhorias proporcionais, individualizadas e compatíveis com a anatomia e as expectativas do paciente.

2. Antes de qualquer procedimento: avaliação facial

Uma boa avaliação começa antes da escolha do produto ou da técnica.

O profissional deve observar:

- proporções faciais e simetria;
- perfil e relação entre terços da face;
- qualidade e espessura da pele;
- volume e distribuição dos tecidos;
- dinâmica muscular;
- estruturas ósseas e dentárias relevantes;
- histórico clínico, medicamentos e alergias;

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

- tratamentos anteriores e possíveis complicações;
- expectativas e objetivos do paciente.

Fotografias padronizadas e, quando indicados, exames complementares ajudam a documentar o caso e acompanhar a evolução.

3. Toxina botulínica

A toxina botulínica reduz temporariamente a atividade de músculos específicos. Na estética, pode suavizar linhas de expressão e, em situações selecionadas, contribuir para alterações do contorno e da dinâmica facial.

O resultado depende da anatomia, da atividade muscular, da dose, da técnica, do produto autorizado e do objetivo clínico. A literatura recente também descreve aplicações em regiões do terço inferior da face e pescoço, mas essas áreas exigem conhecimento anatómico e seleção cuidadosa do paciente.

Os efeitos são temporários e, portanto, sessões de manutenção podem ser necessárias.

4. Preenchimento com ácido hialurónico

O ácido hialurónico (AH) é um material utilizado para preencher, projetar, hidratar ou redefinir determinadas regiões, dependendo da formulação e da indicação.

Pode ser utilizado, em casos selecionados, em áreas como lábios, sulcos, queixo, mandíbula e outras regiões faciais. O objetivo deve ser a restauração ou melhoria proporcional, evitando excesso de volume.

Embora o AH tenha perfil de segurança favorável quando corretamente utilizado, existem eventos adversos raros e potencialmente graves, incluindo oclusão vascular. Por isso, o procedimento exige domínio anatómico, técnica adequada, produtos regulamentados e capacidade de reconhecer e tratar complicações.

5. Bioestimuladores de colagénio

Bioestimuladores são materiais utilizados com a finalidade de estimular respostas teciduais, incluindo produção de colagénio. Entre os materiais estudados encontram-se ácido poli-L-láctico (PLLA) e hidroxiapatita de cálcio (CaHA), entre outros.

Podem melhorar qualidade da pele, firmeza e, conforme o produto e a técnica, contribuir para recuperação de volume ou contorno.

A evidência recente demonstra resultados promissores, mas também destaca heterogeneidade entre estudos e necessidade de padronização das técnicas. Portanto, resultados, duração e indicação devem ser apresentados individualmente e sem promessas absolutas.

6. Fios de sustentação absorvíveis

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

Os fios absorvíveis são utilizados para produzir efeito de sustentação mecânica e podem estimular respostas teciduais. São uma alternativa minimamente invasiva para casos selecionados de flacidez.

A literatura recente mostra interesse crescente, mas os estudos variam em materiais, técnicas, regiões e critérios de avaliação. O efeito não deve ser apresentado como equivalente a uma cirurgia de lifting.

Podem ocorrer edema, hematomas, irregularidades, assimetrias, dor, alterações de sensibilidade, infecção ou exteriorização do fio, entre outras intercorrências.

7. Contorno facial e região submentoniana

A região submentoniana (“papada”) pode ter causas diferentes: gordura localizada, flacidez cutânea, posição do osso hioide, anatomia mandibular, envelhecimento ou combinação desses fatores.

Por isso, não existe um único tratamento. A avaliação pode levar à indicação de mudanças de estilo de vida, procedimentos injetáveis, tecnologias, cirurgia ou combinação de abordagens.

O princípio fundamental é tratar a causa predominante, e não simplesmente reduzir volume sem considerar a sustentação e a qualidade dos tecidos.

8. Qualidade da pele

A aparência facial também depende da qualidade da pele. Fotoexposição, idade, tabagismo, sono, alimentação, alterações hormonais e cuidados diários influenciam textura, pigmentação, elasticidade e hidratação.

A abordagem pode incluir fotoproteção, cuidados tópicos e procedimentos médicos adequadamente indicados. Algumas estratégias regenerativas e bioestimuladoras apresentam resultados promissores, mas a qualidade da evidência varia conforme o procedimento.

9. Contraindicações e situações que exigem cautela

A indicação deve ser individualizada. Dependendo do procedimento, pode ser necessário adiar ou evitar o tratamento em situações como:

- infecção ou inflamação ativa na área;
- doença sistémica descompensada;
- gravidez ou amamentação, quando aplicável ao procedimento/produto;
- alergias ou hipersensibilidade relevante aos componentes;
- histórico de determinadas reações inflamatórias ou cicatrização problemática;
- uso de medicamentos que aumentem o risco de sangramento;
- expectativas irreais;
- incapacidade de cumprir cuidados pós-procedimento.

O profissional deve realizar anamnese completa e explicar alternativas, riscos e benefícios antes do consentimento.

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

10. Intercorrências e complicações

Eventos leves e transitórios, como dor, edema, eritema e equimose, são relativamente comuns em procedimentos injetáveis.

Podem ocorrer também nódulos, assimetrias, infecção, inflamação persistente, alterações de sensibilidade e resultados estéticos indesejados.

Nos preenchimentos com ácido hialurónico, uma das complicações mais importantes é a oclusão vascular. Embora rara, pode provocar isquemia, necrose e, em situações graves, comprometimento visual ou neurológico. O reconhecimento precoce e o tratamento imediato são essenciais.

Por isso, o paciente deve procurar o profissional ou serviço de emergência diante de dor intensa e inesperada, alteração importante da cor da pele, palidez/arroxamento progressivo, alteração visual ou sintomas neurológicos após um procedimento.

11. Segurança: o que procurar num profissional

Para reduzir riscos, o paciente deve procurar profissional legalmente habilitado e com formação compatível com o procedimento realizado.

É importante verificar:

- identificação e habilitação profissional;
- ambiente clínico adequado;
- produtos devidamente autorizados e rastreáveis;
- avaliação prévia;
- consentimento informado;
- explicação de riscos e alternativas;
- plano para acompanhamento e manejo de complicações;
- documentação fotográfica e clínica quando apropriada.

12. Cuidados gerais após procedimentos

As orientações variam conforme o procedimento. De forma geral, siga rigorosamente as instruções fornecidas pelo profissional.

Podem ser recomendados cuidados como evitar manipulação da área, respeitar restrições temporárias de atividade física, calor ou exposição solar e utilizar os medicamentos prescritos.

Não aplique produtos ou realize procedimentos adicionais por conta própria. Em caso de sinais de alerta, contacte rapidamente a equipa clínica.

13. Resultados naturais: o princípio da individualização

Um bom resultado não é necessariamente o rosto mais preenchido ou a maior mudança possível. Em HOF, o objetivo é compatibilizar anatomia, função, proporção e desejo do paciente.

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

Planeamentos em etapas podem ser mais seguros do que tentar realizar várias alterações de uma única vez. Fotografias e reavaliações ajudam a evitar excesso de tratamento.

A comunicação clara é parte essencial do tratamento: o profissional deve explicar o que pode ser melhorado, o que não pode ser alterado e quais são as limitações da técnica.

14. Perguntas frequentes

A Harmonização Orofacial é permanente? — A maioria dos procedimentos não é permanente. A duração depende do produto, região, metabolismo e técnica.

O ácido hialurónico pode ser removido? — Produtos à base de ácido hialurónico podem, em determinadas situações, ser tratados com hialuronidase, sob avaliação profissional.

A toxina botulínica deixa o rosto “congelado”? — O objetivo moderno é controlar a atividade muscular de maneira proporcional, preservando expressão quando clinicamente possível.

Fios substituem cirurgia? — Não. Fios absorvíveis e cirurgia têm mecanismos, indicações e resultados diferentes.

Quanto tempo dura um preenchimento ou bioestimulador? — Não existe um prazo universal. A duração varia conforme material, região, técnica e características individuais.

15. Checklist antes de realizar HOF

- ☐ Sei qual é o meu objetivo?
- ☐ Fui avaliado(a) individualmente?
- ☐ Conheço alternativas ao procedimento?
- ☐ Sei qual produto será utilizado?
- ☐ O produto é regulamentado e rastreável?
- ☐ Conheço os principais riscos?
- ☐ Recebi orientações sobre sinais de alerta?
- ☐ Sei quem contactar se ocorrer uma complicação?
- ☐ Tenho expectativas realistas?
- ☐ Tenho um plano de acompanhamento?

Informação e consentimento são partes fundamentais de uma prática estética segura.

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS SELECIONADAS

A elaboração do conteúdo considerou revisões sistemáticas, meta-análises e consensos publicados entre 2016 e 2026. A evidência varia conforme procedimento e indicação; referências abaixo são apresentadas para leitura e aprofundamento.

- Rahman E, et al. Intradermal Botulinum Toxin A on Skin Quality and Facial Rejuvenation: A Systematic Review and Meta-analysis. Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open. 2024.
- Meta-analysis of Adverse Reactions of Botulinum Toxin A in Facial Rejuvenation Treatment. Aesthetic Plastic Surgery. 2025.

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052

- Botulinium toxin applications in the lower face and neck: A comprehensive review. Journal of Cosmetic Dermatology. 2023/2024.
- Global Aesthetics Consensus: Avoidance and Management of Complications from Hyaluronic Acid Fillers. Aesthetic Surgery Journal. 2016.
- Hyaluronic Acid Dermal Filler-Associated Vascular Occlusion—A Review of Prevention and Management Strategies. Journal of Cosmetic Dermatology. 2026.
- The emerging role of biostimulators as an adjunct in facial rejuvenation: A systematic review. 2024.
- Efficacy and Safety of Poly-L-Lactic Acid in Facial Aesthetics: A Systematic Review. 2024.
- Efficacy, Durability, and Safety of Collagen Biostimulators Based on PLLA and CaHA in the Face: A Systematic Review. Aesthetic Plastic Surgery. 2026.
- A Systematic Review and Meta-analysis of Single-group Studies Assessing the Role of Calcium Hydroxylapatite in Aesthetic Enhancements and Satisfaction. Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open. 2025.
- Update on Absorbable Facial Thread Lifts. Dermatologic Surgery. 2025.
- Thread-Lift Sutures: Still in the Lift? A Systematic Review of the Literature. Plastic and Reconstructive Surgery. 2018.



INSTITUTO FACE E VIDA

Harmonização Orofacial • Educação em Saúde • Estética Facial

Instituto Face e Vida

Rua de Oliveira Monteiro, 435, 4050-160, Porto
Contacto: 932 277 052