

GUIA DE ORIENTAÇÃO

Alta Hospitalar Segura
Paciente Adulto



APRESENTAÇÃO

A alta hospitalar é um momento muito importante no processo de recuperação do paciente. Ela representa o encerramento do período de internação e o início de uma nova etapa do cuidado: a continuidade do tratamento em casa, com segurança, orientação e acompanhamento adequado.

Pensando nisso, o HIFA desenvolveu este **Guia de Alta Segura**, com o objetivo de orientar pacientes e familiares sobre os cuidados necessários após a saída do hospital. Aqui você encontrará informações importantes que ajudarão a garantir uma recuperação mais tranquila, prevenindo complicações e reduzindo a necessidade de retorno ao hospital.

É fundamental que o paciente e seus familiares estejam atentos a alguns pontos importantes após a alta, como:

- O uso correto das medicações prescritas;
- Os cuidados com curativos, feridas ou dispositivos, quando houver;
- A alimentação recomendada e restrições orientadas pela equipe;
- Os sinais de alerta que indicam a necessidade de procurar atendimento médico;
- A importância de comparecer às consultas de retorno e seguir corretamente todas as orientações da equipe de saúde.

Cada orientação foi preparada pela nossa equipe multiprofissional para oferecer mais segurança, autonomia e tranquilidade nesse período de transição entre o hospital e o cuidado em casa.

Em caso de dúvidas, procure sempre a equipe de saúde ou utilize os canais de atendimento do HIFA. Estamos à disposição para continuar cuidando de você.

Cuidar com segurança também faz parte da sua recuperação.

ORIENTAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA



1. Orientações Gerais de Segurança

A sua participação é fundamental para evitar erros e complicações após a saída do hospital:

- **Comunicação:** Tire todas as suas dúvidas com a equipe de saúde antes de sair.
- **Identificação:** Mantenha seus documentos e informações de saúde sempre acessíveis para atendimentos futuros.
- **Higiene das Mãos:** Esta é a medida mais importante para evitar infecções. Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel antes e depois de tocar em qualquer curativo, sonda ou dispositivo.



2. Orientação Nutricional e Particularidades

Para uma recuperação plena, a alimentação deve ser equilibrada:

- **Hidratação:** Beba bastante líquido, principalmente água, a menos que haja uma restrição médica específica.
- **Público Geral:** Priorize alimentos naturais, frutas e vegetais. Evite alimentos ultraprocessados, excesso de gorduras e frituras.

Diabéticos:

1. Mantenha horários regulares para as refeições para evitar crises de hipoglicemia ou hiperglicemia.
2. Prefira alimentos integrais (ricos em fibras) e evite açúcares refinados.
3. Fique atento à cicatrização de feridas; qualquer sinal de inflamação deve ser comunicado ao médico.

Hipertensos:

1. Reduza drasticamente o uso de sal na preparação dos alimentos.
2. Evite embutidos (salsicha, presunto) e enlatados, que possuem alto teor de sódio.
3. Monitore a pressão arterial conforme orientação médica.

3. Sinais de Alerta – Quando buscar Ajuda Imediata?

Procure a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) ou o hospital se apresentar:



- Febre persistente (acima de 38°C) ou calafrios.
- Dor forte na barriga ou no local da cirurgia que não melhora com os remédios prescritos.
- Alterações no local do curativo: Vermelhidão intensa, inchaço, calor ou saída de secreção com mau cheiro (pus).
- Sangramento: Presença de sangue vivo em grande quantidade na urina, fezes ou através do dreno.
- Problemas com a Respiração: Dificuldade para respirar ou chiado forte (especialmente em casos de traqueostomia).
- Mau funcionamento: Se a sonda parar de drenar urina ou se o dreno sair do lugar.

INFORMAÇÕES FARMACÊUTICAS

Como ingerir os medicamentos?

No caso de comprimidos ou cápsulas, eles devem ser ingeridos com um copo de água (aproximadamente 200 mL), sempre nos horários indicados na prescrição médica. Consulte um profissional de saúde, como médico ou farmacêutico, para saber se o medicamento deve ser administrado com ou sem alimentos. Já os medicamentos líquidos devem ser tomados exatamente na dose prescrita.

Como armazenar medicamentos?

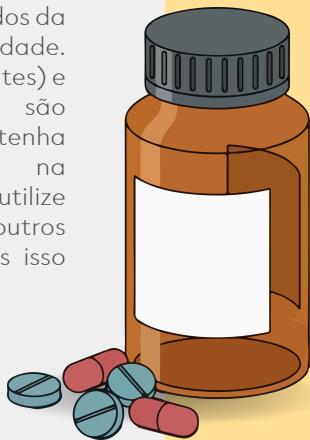
Todos os medicamentos devem ser armazenados em locais protegidos da luz direta, do calor e da umidade. Ambientes como cozinhas (quentes) e banheiros (úmidos) NÃO são adequados para esse fim. Mantenha os medicamentos sempre na embalagem original e nunca reutilize frascos usados para guardar outros medicamentos ou líquidos, pois isso pode causar intoxicações.

Qual Horário devo tomar os medicamentos?

Os medicamentos devem ser administrados sempre nos mesmos horários, pois cada um possui uma duração específica de ação no organismo — um tempo determinado para iniciar e encerrar seus efeitos. O descumprimento desse horário pode comprometer a eficácia do tratamento.

IMPORTANTE:

Todos os medicamentos devem ser mantidos fora do alcance das crianças e armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante, conforme indicado na bula e/ou no rótulo.



ALGUNS RECEITUÁRIOS POSSUEM VALIDADE ESPECÍFICA:
ANTIBIÓTICOS -> 10 DIAS A PARTIR DA DATA DE PRESCRIÇÃO
RECEITUÁRIO B (AZUL) E C (CONTROLE ESPECIAL) -> 30 DIAS

ANTIBIÓTICOS

Este medicamento é indicado em casos de infecção, não deixe de seguir a prescrição médica caso esteja prescrito. Utilizar o antibiótico somente pelo tempo indicado pelo médico. O uso incorreto ou excessivo pode levar ao surgimento de bactérias resistentes, tornando infecções mais difíceis de tratar no futuro.



AUTOMEDICAÇÃO

O uso de medicamentos por conta própria, sem a devida orientação de um profissional da área da saúde, pode causar sérios riscos à saúde. A automedicação pode mascarar sintomas importantes, atrasar diagnósticos corretos e provocar efeitos adversos ou interações perigosas entre medicamentos. Em caso de dúvidas, consulte um médico ou farmacêutico. Sua saúde merece cuidado e responsabilidade.

FARMÁCIA POPULAR E REMUME

Alguns medicamentos possuem descontos oferecidos pelos próprios laboratórios ou podem ser fornecidos gratuitamente mediante apresentação de documento de identidade e receita médica.

Onde conseguir?

Farmácias da rede pública municipal, conforme a **REMUME** (Relação Municipal de Medicamentos Essenciais). **Programa Farmácia Popular**, disponível em drogarias conveniadas.

Informe-se na unidade de saúde mais próxima da sua residência sobre sua medicação e onde obtê-la de forma acessível ou gratuita.

Para conferir quais medicamentos fazem parte da REMUME do município de Guarapari – ES, acesse: município de Guarapari – ES, acesse: <https://www.guarapari.es.gov.br/> - Ir na opção MEDICAMENTOS.

DESCARTE DE MEDICAMENTOS

Medicamentos vencidos, sem uso ou em desuso não devem ser jogados no lixo comum, no vaso sanitário ou no ralo. Isso pode contaminar o solo, a água e colocar em risco a saúde de pessoas e animais.

O que fazer?

Leve os medicamentos vencidos ou que não usa mais a postos de coleta em farmácias ou unidades de saúde.

Nunca reutilize embalagens vazias de medicamentos.

Remova informações pessoais das embalagens antes do descarte.

Onde descartar seu medicamento?

Em todas as farmácias básicas dos municípios.



Cuidar do meio ambiente também é cuidar da saúde!

Em caso de dúvidas, procure uma farmácia ou profissional da saúde.

**Agradecemos a compreensão
e adesão às orientações.**

A participação do paciente e acompanhantes no processo de recuperação pós-alta é indispensável.

Contamos com a sua colaboração.

