

GUIA DE ORIENTAÇÃO

Paciente Cirúrgico



APRESENTAÇÃO

Este guia completo foi desenvolvido para te acompanhar em todas as etapas da sua jornada cirúrgica, desde os preparativos iniciais até a total recuperação. A segurança do paciente é uma prioridade compartilhada entre a equipa médica e você; por isso, seguir rigorosamente estas instruções ajuda a minimizar riscos de infecções, complicações anestésicas e garante que o seu corpo esteja nas melhores condições para cicatrizar.

O **Guia de Cirurgia Segura** reúne informações cruciais sobre o que fazer antes de sair de casa, o que esperar durante a sua estada no hospital e como cuidar da sua saúde após a alta. Use este guia como uma ferramenta de consulta para esclarecer dúvidas e assegurar que cada passo do seu procedimento seja realizado com a máxima tranquilidade e eficiência.

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

- Preparo e cuidados pré-cirurgia.
- Cuidados com curativos, feridas ou dispositivos, quando houver;
- Alimentação recomendada e restrições orientadas pela equipe;
- Uso correto das medicações prescritas;
- Sinais de alerta que indicam a necessidade de procurar atendimento médico;
- 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. Preparo e Cuidados Pré-Internação.

O sucesso da cirurgia começa com os seus hábitos e preparativos em casa.



- Hábitos Sociais e Estilo de Vida:
 - Álcool: Interrompa o consumo de bebidas alcoólicas assim que a cirurgia for planejada, pois o uso regular aumenta o risco de sangramentos, infecções e complicações cardíacas. Informe ao médico se sentir sintomas como náusea ou ansiedade após parar de beber.
 - Tabaco: Recomenda-se parar de fumar pelo menos 7 dias antes da cirurgia para reduzir riscos respiratórios.
 - Drogas Ilícitas: Devem ser suspensas por pelo menos 7 dias antes do procedimento e informadas à equipe médica.
 - Atividade Física: Mantenha sua rotina habitual ou comece exercícios leves para melhorar a condição física antes do procedimento.



- Medicamentos e Alergias:
 - Informe ao médico todas as medicações de uso contínuo, incluindo vitaminas, produtos naturais (como Ginkgo Biloba) e adesivos de nicotina, pois alguns podem interferir na coagulação.
 - Certos medicamentos (anticoagulantes, antiagregantes plaquetários) devem ser suspensos com antecedência conforme orientação médica específica.
 - No dia da cirurgia, tome apenas os medicamentos autorizados pelo médico, com o mínimo de água possível.
 - Relate qualquer alergia a látex, alimentos, medicamentos ou corantes.



- Jejum:
 - O tempo padrão é de 8 horas, mas confirme com seu médico, pois alguns protocolos permitem tempos menores.
 - Na véspera, evite alimentos gordurosos, leite e álcool.



2. Cuidados Pessoais e Estéticos

- **Higiene:** Tome banho com sabonete comum e lave os cabelos no dia anterior ou no dia da cirurgia. É necessário estar com os cabelos completamente secos antes da cirurgia.
- **Depilação (Tricotomia):** Não realize depilação em casa (com lâmina ou produtos químicos) na área a ser operada, pois pequenas lesões aumentam o risco de infecção. Se necessário, o hospital fará o procedimento.
- **Estética:** Remova esmaltes (especialmente escuros), unhas postiças, cílios postiços, maquiagem e apliques de cabelo. Estes itens prejudicam a leitura da oxigenação e podem causar queimaduras devido ao uso de bisturi elétrico.



3. O que Levar para o Hospital

- **Documentação:** Documento original com foto e exames pré-operatórios realizados fora da instituição.
- **Termos:** Leve o Termo de Consentimento Cirúrgico assinado pelo seu médico, Risco Cirúrgico Anestésico (quando aplicável) e do Termo de Consentimento Anestésico.
- **Vestuário:** Roupas confortáveis (pijama), chinelo, calçados fechados (tênis) ou meias antiderrapantes. Evite sandálias ou "cros" que aumentam o risco de queda.
- **Pertences:** Evite joias e objetos de valor. Se levá-los, deixe-os com o acompanhante.



4. Internação e Centro Cirúrgico

- **Identificação:** Você receberá uma pulseira de identificação (nome e prontuário). Lembre-se de conferir se está correto.
- **Marcação da Lateralidade:** Para cirurgias em membros ou órgãos bilaterais, o cirurgião fará uma demarcação específica (como um "alvo") no local correto antes do encaminhamento ao Centro Cirúrgico.
- **Avaliação Pré-Anestésica:** O anestesista revisará seu histórico e explicará o tipo de anestesia, riscos e benefícios.
- **Remoção de Itens:** Antes de ir para a sala cirúrgica, você deve retirar óculos, lentes de contato, aparelhos auditivos e próteses dentárias.

5. Pós-Operatório e Recuperação

• CUIDADOS COM O CURATIVO E COM A FERIDA DA CIRURGIA

1. Mantenha o curativo sempre limpo e seco.
 2. Não molhe o curativo durante o banho. Se necessário, proteja com plástico.
 3. Observe sinais de infecção, como:
 - . Vermelhidão
 - . Inchaço
 - . Calor no local
 - . Dor forte
 - . Saída de secreção com mau cheiro
 4. Não coce a ferida e não retire os pontos.
 5. Sempre lave bem as mãos antes e depois de tocar no curativo.
- * Se notar algum desses sinais, procure atendimento de saúde.

• USO DE IMOBILIZADORES (GESSO, TALA OU ÓRTESE)

1. Não retire e não afrouxe a imobilização.
2. Sempre que possível, mantenha o membro operado elevado, pois isso ajuda a diminuir o inchaço.
3. Não coloque objetos dentro do gesso ou da tala, pois isso pode causar ferimentos.

• CUIDADOS COM DISPOSITIVOS (SONDAS, DRENOS E ESTOMAS)

Se você recebeu alta com algum dispositivo, siga estas regras de ouro:

1. Sondas e Drenos: Mantenha a bolsa coletora ou o frasco do dreno sempre abaixo do nível da inserção no corpo para garantir o fluxo correto.
2. Higiene do Local: Limpe a pele ao redor de sondas, drenos ou estomas com água e sabão neutro, secando bem em seguida.
3. Curativos: Troque o curativo sempre que estiver sujo ou molhado, seguindo a técnica orientada pela enfermagem.
4. Atenção ao Dreno: O frasco do dreno suctor deve permanecer pressionado (vácuo) para funcionar corretamente.

- **MEDICAMENTOS**

1. Tome os medicamentos exatamente como foram prescritos pelo médico.
2. Não tome remédios por conta própria.
3. Em caso de dor intensa ou reação ao medicamento, procure atendimento médico.

- **ATIVIDADE FÍSICA E LOCOMOÇÃO**

1. Evite colocar peso no membro operado, se essa orientação foi dada pela equipe.
2. Utilize muletas, andador ou cadeira de rodas, conforme recomendado.
3. Siga corretamente as orientações sobre repouso e movimentação.
4. Não dirija até liberação médica.

- **ALIMENTAÇÃO**

Para uma recuperação plena, a alimentação deve ser equilibrada:

1. Hidratação: Beba bastante líquido, principalmente água, a menos que haja uma restrição médica específica.
2. Público Geral: Priorize alimentos naturais, frutas e vegetais. Evite alimentos ultraprocessados, excesso de gorduras e frituras.
3. Diabéticos: Mantenha horários regulares para as refeições para evitar crises de hipoglicemia ou hiperglicemia.
 - Prefira alimentos integrais (ricos em fibras) e evite açúcares refinados.
 - Fique atento à cicatrização de feridas; qualquer sinal de inflamação deve ser comunicado ao médico.
4. Hipertensos: Reduza drasticamente o uso de sal na preparação dos alimentos.
 - Evite embutidos (salsicha, presunto, bacon, defumados) e enlatados, que possuem alto teor de sódio.
 - Monitore a pressão arterial conforme orientação médica.
 - Consuma alimentos leves e frescos
 - Evite frituras, doces, bebidas gasosas e bebidas alcoólicas.

- **SINAIS DE ALERTA:**

PROCURE ATENDIMENTO IMEDIATO SE APRESENTAR:

- Febre acima de 38°C
- Dor intensa que não melhora
- Formigamento ou perda de sensibilidade
- Dificuldade para movimentar o membro operado
- Pele arroxeada ou fria no local da cirurgia
- Sangramento ou saída de secreção



- **CONSULTAS DE RETORNO**

- Compareça às consultas de acompanhamento na data marcada.
- Leve exames e receitas médicas.
- A fisioterapia pode ser indicada para ajudar na sua recuperação.

- **RECOMENDAÇÕES FINAIS**

- Siga todas as orientações médicas e de enfermagem.
- Descanse e mantenha uma alimentação saudável.
- Em caso de dúvida, entre em contato com a equipe de saúde.

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?

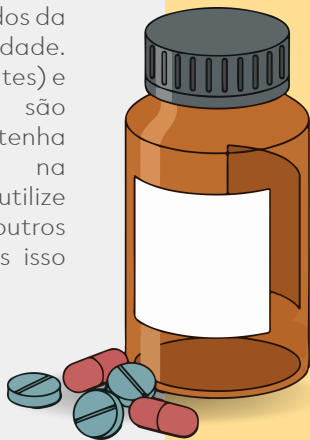
Todos os medicamentos devem ser armazenados em locais protegidos da luz direta, do calor e da umidade. Ambientes como cozinhas (quentes) e banheiros (úmidos) NÃO são adequados para esse fim. Mantenha os medicamentos sempre na embalagem original e nunca reutilize frascos usados para guardar outros medicamentos 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 de Cachoeiro de Itapemirim, acesse: <https://www.cachoeiro.es.gov.br/> - Ir na opção SECRETARIA DE SAÚDE/ ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA.

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.



Dúvidas?

Acesse o nosso vídeo explicativo.

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

