

# **APRIMORANDO SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA METABÓLICA E BARIÁTRICA (ERAMBS - EM INGLÊS): UM GUIA PARA A CIRURGIA DE PERDA DE PESO**

**Weight Center  
Centro de Peso**

Este panfleto é para ajudá-lo(a) a entender e se preparar para a cirurgia.  
Leia-o atentamente, revise-o com sua família e com o médico com  
antecedência e leve-o com você no dia da cirurgia.

## Informações de Contato

Contato do Escritório do Weight Center	
<p><b>De segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00 horas</b></p> <p><b>Telefone geral:</b></p> <p><b>Dr. Hutter e Dr. Meireles:</b></p> <p><b>Dr. Gee e Dr. Witkowski:</b></p>	<p>617-726-4400</p> <p>617-726-1476</p> <p>617-724-6132</p>
<p><b>Após o expediente, finais de semana e feriados</b></p>	<p>617-726-2000</p> <p>*Pergunte ao cirurgião plantonista</p>
<p><b>da Divisão de Cirurgia Gastrointestinal e OncológicaEpic (plataforma de registro médico)</b></p>	<p>Patient Gateway</p> <p>Se você não tiver o Patient Gateway no momento, inscreva-se visitando a <a href="#">Página de Inscrição do Patient Gateway da MGB</a></p>

## Índice

Informações sobre minha cirurgia .....	4
Introdução .....	5
<b>O que é o Programa ERAMBS?</b> .....	5
Antes da Cirurgia .....	6
<b>Como posso me preparar para a cirurgia?</b> .....	6
<b>Pré-Habilitação</b> .....	6
<b>Chamadas Telefônicas Pré-Operatórias</b> .....	6
<b>No Dia Anterior à Cirurgia</b> .....	11
<b>Posso comer ou beber no dia anterior à minha cirurgia?</b> .....	11
<b>No Dia da Cirurgia</b> .....	12
<b>Bebida Com Carboidratos</b> .....	12
<b>Medicamentos</b> .....	13
<b>INSTRUÇÕES PARA O BANHO</b> .....	13
<b>Dia da Cirurgia</b> .....	14
<b>Quando você chegar ao hospital:</b> .....	14
<b>Quando você chega ao hospital (cont. ):</b> .....	15
<b>Após a Cirurgia</b> .....	16
<b>Sala de Recuperação/ PACU</b> .....	16
<b>Controle da Dor</b> .....	17
<b>Atividade após a cirurgia: Quando posso começar a me movimentar, sentar e caminhar?</b> .....	20
<b>Dieta Após a Cirurgia: Quando posso começar a beber?</b> .....	21
<b>Alta do Hospital</b> .....	22
<b>Quanto tempo ficarei no hospital?</b> .....	22

.....♦**Informações sobre minha cirurgia**♦.....

<b><u>Data da Cirurgia:</u></b>	
<b><u>Hora da Cirurgia:</u></b>	Por determinar (TBD – em inglês) Chegue <u>3 horas</u> antes do horário marcado para a cirurgia.

<b><u>Procedimento:</u></b>	<input type="checkbox"/> <b>Gastrectomia Vertical Laparoscópica</b> <input type="checkbox"/> <b>Válvula Gástrica Laparoscópica</b> <input type="checkbox"/> <b>Outros:</b>
-----------------------------	--

<b><u>Seu(s) Cirurgião(ões):</u></b>	<input type="checkbox"/> <b>Denise Gee, MD</b>	<input type="checkbox"/> <b>Matt Hutter, MD</b>
	<input type="checkbox"/> <b>Dr. Oz Meireles</b>	<input type="checkbox"/> <b>Dr. Elan Witkowski</b>

<b><u>Observações:</u></b>
<b>Quando ligar para o cirurgião após a cirurgia:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Você tiver uma temperatura &gt;101</li><li>• Dificuldade de respirar ou de recuperar o fôlego</li><li>• Dor abdominal</li><li>• Náuseas ou vômitos persistentes</li></ul> <p>Se achar que está tendo uma <b>EMERGÊNCIA médica, ligue para o 911</b> e/ou vá para o hospital mais próximo.</p>

## ..... **Introdução** .....

Este panfleto faz parte do Programa de Recuperação Aprimorada Após Cirurgia Metabólica e Bariátrica (ERAMBS - em inglês) da Mass General Brigham Healthcare System, que agora é a prática padrão para todos os pacientes de cirurgia metabólica e bariátrica (ou cirurgia para perda de peso) agendados na Mass General Brigham Healthcare System e hospitais afiliados.

### **O que é o Programa ERAMBS?**

O programa de Recuperação Aprimorada Após Cirurgia Metabólica e Bariátrica é um pouco diferente da abordagem tradicional de cirurgia e demonstrou melhorar a recuperação do paciente, além de reduzir as complicações, o número de dias de permanência no hospital e as readmissões após a cirurgia. Queremos que você, o paciente, também seja um(a) participante ativo(a) no processo de recuperação. O objetivo geral é que você tenha uma melhor experiência cirúrgica e volte ao normal o mais rápido possível. Com sua ajuda, podemos atingir essas metas.

Esse programa foi criado para mantê-lo(a)ativamente envolvido(a) em sua recuperação antes e depois da cirurgia. Este guia está dividido em três etapas:

1. Pré-cirurgia ou antes de sua cirurgia
2. Perioperatório ou no momento da cirurgia e da hospitalização
3. Pós-cirurgia ou Depois da cirurgia (uma breve visão geral - informações nutricionais mais específicas serão compartilhadas em suas consultas de acompanhamento)

Cada estágio desse programa é adaptado para minimizar a dor, evitar complicações e permitir a retomada antecipada da dieta e das atividades.

## .....♦ Antes da Cirurgia ♦.....

### Como posso me preparar para a cirurgia?

#### .....♦ Pré-Habilitação

A pré-habilitação refere-se às medidas que você pode tomar para ajudar a diminuir as complicações da cirurgia e melhorar sua recuperação pós-operatória (consulte a tabela de pré-habilitação em anexo para obter detalhes).

#### .....♦ Chamadas Telefônicas Pré-Operatórias

Antes da cirurgia, você receberá **duas ligações telefônicas** de diferentes membros da equipe cirúrgica, que explicarão diferentes partes do seu tratamento:

Quem	Quando	Por que
<b>Um membro da equipe de anestesia</b>	Essa chamada telefônica será agendada com antecedência para garantir que você esteja disponível para atendê-la	Durante essa chamada, um profissional irá: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fazer perguntas para avaliar sua saúde e explicar o processo da cirurgia.</li><li>• Analisar quais medicamentos você deve tomar no dia da cirurgia e quais, se houver, precisam ser interrompidos antes da cirurgia.</li></ul>
<b>Navegador/Agendador do MGH Weight Center</b>	1 a 3 dias antes da cirurgia	Durante essa chamada, um agendador irá: <ul style="list-style-type: none"><li>• Definir o horário da cirurgia e confirmar exatamente a que horas você precisa chegar para fazer o check-in.</li><li>• Responder a todas as perguntas.</li></ul>

#### .....♦ Contagem Regressiva para a Cirurgia

A contagem regressiva para a cirurgia é um guia prático para os requisitos da MGH Weight Center que antecedem o dia da cirurgia. Leia com atenção e siga todas as etapas, a menos que indicado de outra forma, para evitar possíveis complicações ou que a cirurgia seja adiada ou cancelada.

## PRÉ-HABILITAÇÃO

Atividade	Preparação para a cirurgia	Justificativa
<b>Exercício</b> 	<p>Se você não se exercita regularmente, é aconselhável começar devagar. O exercício não precisa ser extenuante; até mesmo caminhadas diárias de 15 a 30 minutos são melhores do que não se exercitar.</p>	Melhora a resposta do corpo ao estresse e melhora o condicionamento físico, o que ajuda na recuperação.
<b>Nutrição, Diminuir o Fígado (Shrink the Liver)</b>	<p>Na preparação para a cirurgia de perda de peso, você receberá instruções sobre a <b>dieta «Shrink the Liver»</b>. Para a maioria dos pacientes, essa dieta começará duas semanas antes da cirurgia. Alguns pacientes podem começar mais cedo - converse com seu cirurgião e nutricionista antes de começar.</p> <p>*Consulte a "Contagem Regressiva para a Cirurgia" para obter mais instruções.</p>	O objetivo principal será perder peso e, por fim, reduzir o fígado, o que, por sua vez, facilitará o procedimento cirúrgico, minimizará possíveis complicações e facilitará sua recuperação.
<b>Nutrição, Líquidos</b>	<p>Certifique-se de beber de 48 a 64 onças de água ou líquido similar diariamente. Evite o consumo de álcool, cafeína e bebidas gaseificadas pelo menos duas semanas (o ideal é um mês) antes da cirurgia.</p>	A ingestão de 48 a 64 onças de líquidos claros por dia ajuda a evitar a desidratação e outros problemas associados à desidratação.
<b>Nicotina</b> 	<p><b>Interrompa completamente todas as formas de nicotina (ou seja, cigarros, narguilé, de mascar e/ou adesivos de nicotina)</b> pelo <u>menos</u> 6 semanas antes da cirurgia.</p> <p>*Se desejar obter mais informações sobre como parar de fumar, fale com seu clínico geral, enfermeiro ou farmacêutico para obter opções.</p>	Isso reduzirá as chances de complicações respiratórias (ou de respiração), bem como outras complicações durante e após a cirurgia, e melhorará sua recuperação.
<b>Banho</b> 	<p>Tome uma ducha ou banho diário e completo com um sabonete líquido para o corpo com clorexidina a partir de 2 dias antes, no dia anterior e na manhã da cirurgia (ou seja, uma vez por dia durante 3 dias).</p> <p>O gel de limpeza corporal com clorexidina será enviado para sua casa ou fornecido diretamente pelo consultório do cirurgião.</p> <p>Se não receber a solução, você poderá comprá-la na maioria das farmácias, sem necessidade de receita médica.</p>	Ajuda a prevenir infecções. O uso desse produto de limpeza ajudará a evitar a ocorrência de infecções após a cirurgia.

	<p>*Consulte as instruções especiais incluídas para tomar banho com um produto de limpeza corporal com clorexidina.</p> <p>Se você fez o teste de estafilococo e deu positivo, siga as instruções fornecidas pelo consultório do cirurgião para o uso de lavagem com clorexidina e pomada nasal de mupirocina. Seu médico informará se você precisa de exames adicionais.</p>	
<b>Medicamentos, Hormônios</b> 	<p>Suspenda todos os medicamentos de reposição hormonal que contenham estrogênio um mês antes da cirurgia. Isso inclui algumas pílulas anticoncepcionais orais, bem como reposição hormonal para menopausa e outras condições. *</p> <p>*Não deixe de discutir esse assunto com o médico que a receitou e não deixe de usar outra forma de controle de natalidade, se for sexualmente ativa, para evitar uma gravidez não planejada.</p>	<p>Para reduzir o risco de formação de coágulos sanguíneos.</p>
<b>Medicamentos, Produtos que Contêm Aspirina</b> 	<p>Evite aspirina e produtos que contenham aspirina uma semana antes da cirurgia, a menos que tenha sido discutido com seu cirurgião. Isso inclui produtos que contêm Ibuprofeno, como Motrin, Aleve e outros analgésicos.</p> <p>Não há problema em tomar Paracetamol (Tylenol).</p> <p>Se estiver tomando um anticoagulante, será necessário suspendê-lo também, mas converse com o cirurgião ou médico que prescreveu o anticoagulante para obter mais instruções.</p>	<p>Para reduzir o risco de sangramento excessivo no momento da cirurgia.</p>
<b>Planeje com Antecedência</b> 	<p>Providencie para que alguém o/a acompanhe no momento da admissão e no momento da alta.</p> <p>Faça os preparativos prévios em casa para sua chegada após a cirurgia, certifique-se de que haja líquidos claros e líquidos integrais suficientes, bem como vitaminas e minerais, conforme recomendado pelo Weight Center .</p> <p>Você poderá andar, comer e cuidar de si mesmo como de costume, mas talvez precise de alguma assistência adicional inicialmente de familiares ou amigos, especialmente para evitar tarefas extenuantes imediatamente após a cirurgia, como lavar roupa, limpar, fazer compras, etc.</p>	<p>Ajuda na preparação para a cirurgia e imediatamente após.</p>

## CONTAGEM REGRESSIVA PARA A CIRURGIA:

	Período de Tempo	Tarefa
<input type="checkbox"/>	6 SEMANAS ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>PARAR COM TODA A NICOTINA - INCLUINDO FUMAR, MASTIGÁVEIS, ADESIVOS, ETC.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	1 MÊS ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHAMADA TELEFÔNICA COM TESTE DE PRÉ-ADMISSÃO (PATA - em inglês)</li> <li>EXAME DE SANGUE</li> <li>TESTE DO TRATO GASTROINTESTINAL SUPERIOR, SE INDICADO</li> <li>SUSPENDA A REPOSIÇÃO HORMONAL (OU SEJA, PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS ORAIS) E USE OUTRO MÉTODO DE CONTROLE DE NATALIDADE SE FOR SEXUALMENTE ATIVA</li> <li>TORNE-SE FISICAMENTE ATIVO(A)/EXERCITE-SE</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	2 SEMANAS ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>COMECE A DIETA «SHRINK THE LIVER»</li> <li>EVITE CAFEÍNA, ÁLCOOL E BEBIDAS GASEIFICADAS</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	1 SEMANA ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVITAR ASPIRINA E PRODUTOS QUE CONTENHAM ASPIRINA (A MENOS QUE SEJA DISCUSO DE OUTRA FORMA)</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	2 DIAS ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHAMADA DO WEIGHT CENTER COM O HORÁRIO DA CIRURGIA</li> <li>SABONETE LÍQUIDO PARA O CORPO COM CLOREXIDINA (VEJA AS INSTRUÇÕES ABAIXO)</li> <li>SE VOCÊ FEZ O TESTE DE ESTAFILOCOCOS E O RESULTADO FOI POSITIVO, SIGA AS INSTRUÇÕES FORNECIDAS PELO CONSULTÓRIO DO CIRURGIÃO PARA O USO DA SOLUÇÃO COM CLOREXIDINA E POMADA NASAL DE MUPIROCINA. SEU MÉDICO INFORMARÁ SE VOCÊ PRECISA DE EXAMES ADICIONAIS.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	1 DIA ANTES DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>DIETA COMPLETA DE LÍQUIDOS ATÉ AS 22:00... ENTÃO MUDAR PARA LÍQUIDOS CLAROS</li> <li>SABONETE LÍQUIDO PARA O CORPO COM CLOREXIDINA (VEJA AS INSTRUÇÕES ABAIXO)</li> <li>ANTES DE DORMIR, BEBA DE 20 A 24 ONÇAS DE GATORADE (EXCETO O VERMELHO)</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	DIA DA CIRURGIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>DIETA LÍQUIDA CLARA ATÉ 2 HORAS ANTES DO HORÁRIO PROGRAMADO DE CHEGADA</li> <li>BEBIDA COM CARBOIDRATO (CONSULTE AS INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS NA PÁGINA 11)</li> <li>NADA PARA COMER OU BEBER; NADA DE CHICLETES, BALAS DE MENTA, DOCES, ALIMENTOS OU LÍQUIDOS (EXCETO BEBIDA COM CARBOIDRATOS)</li> <li>SABONETE LÍQUIDO PARA O CORPO COM CLOREXIDINA (VEJA AS INSTRUÇÕES ABAIXO)</li> <li>CHEGAR AO WANG 3 (MGH) NO HORÁRIO DESIGNADO</li> <li>TRAZER A MÁQUINA DE CPAP/BIPAP PARA O HOSPITAL (SE APLICÁVEL)</li> <li>NÃO TRAGA NADA DE VALOR SIGNIFICATIVO PARA O HOSPITAL</li> </ul>



.....◆ **No Dia Anterior à Cirurgia**

.....● **Posso comer ou beber no dia anterior à minha cirurgia?**

**NÃO** coma nenhum alimento sólido no dia **ANTERIOR** à cirurgia. Você só pode beber líquidos integrais e líquidos claros durante o dia. Continue com líquidos claros/integrais até a meia-noite, depois passe a usar apenas líquidos claros.

- Um líquido integral é qualquer líquido que possa passar por um coador (sopa ou iogurte sem pedaços de alimentos ou frutas, pudim sem açúcar e outros produtos) e inclui suplementos de proteína.
- Um líquido claro é qualquer líquido que você possa ver através dele, com exceção do álcool. As bebidas lácteas, incluindo leite e iogurte, **NÃO** são líquidos claros, mas sim líquidos integrais.
- Pare de ingerir líquidos integrais à meia-noite e mude apenas para líquidos claros sem açúcar.

***OBSERVAÇÃO:*** *Siga essas instruções cuidadosamente. Se você consumir alimentos sólidos ou líquidos não integrais/claros durante esse período, isso poderá prejudicar a eficácia da cirurgia e afetar sua recuperação, e sua cirurgia poderá até ser adiada!*

Consulte a tabela a seguir para ver exemplos de **líquidos integrais e líquidos transparentes**, bem como o que deve ser evitado:

<b>Líquidos Claros</b>	<b>Líquidos Integrais</b>	<b>Não é permitido</b>
Água	Leite	Alimentos sólidos
Sucos sem açúcar (sem polpa)	logurte (sem frutas ou pedaços de alimentos)	Suco de laranja
Gatorade (exceto o vermelho)	Bebidas à base de laticínios (suplementos de proteína)	Bebidas carbonatadas (refrigerante, água com gás, etc.)
Chá ou café descafeinado (sem leite)		Álcool
		Cafeína

.....◆ **No Dia da Cirurgia**

.....● **Bebida Com Carboidratos**

Siga as instruções do panfleto incluído no kit enviado para sua casa ou fornecido pelo consultório do cirurgião, que incluirá duas garrafas de uma bebida com carboidrato. Se o kit não foi fornecido a você, até 20 onças de Gatorade é uma alternativa aceitável. **NÃO** siga as instruções listadas nos próprios frascos.

Lembre-se de que não se trata de um laxante, portanto, você não precisa se preocupar em estar perto de um banheiro.

Instruções quanto ao consumo do suplemento de carboidratos:

**Uma bebida com carboidrato será fornecida em uma remessa para sua casa ou pelo consultório do cirurgião.**

**Se não receber essa bebida, compre 20 oz. de Gatorade (exceto o vermelho) para usar como bebida de carboidrato.**

**No dia da cirurgia, beba os dois frascos de Ensure Pre-Surgery®. Certifique-se de terminá-los pelo menos 2 horas antes do horário programado de chegada. Não beba mais nada depois de terminar.**

Lembre-se de que você não precisa acordar no meio da noite para começar a beber as duas garrafas se a cirurgia for marcada para bem cedo. Em vez disso, tente descansar um pouco na noite anterior à cirurgia. **Se você for diabético(a), siga a dieta recomendada e não consuma a bebida de carboidrato, pois ela pode aumentar o nível de açúcar no sangue.**

**Você deve suspender todos os líquidos claros pelo menos 2 horas antes do horário programado de chegada.**

- Consuma a bebida com carboidrato antes da cirurgia
- Termine ou interrompa a ingestão de carboidratos pelo menos 2 horas antes do horário programado de chegada

*O consumo de uma bebida com suplemento de carboidrato antes da cirurgia garantirá que o nível de açúcar no sangue seja mais consistente durante a cirurgia, o que permite que você e seu intestino se recuperem e se curem mais rapidamente.*

## .....● Medicamentos

Tome apenas os medicamentos que foram aprovados pela equipe de anestesia e pelo cirurgião, conforme discutido durante os telefonemas pré-operatórios. Não há problema em tomar medicamentos com um gole de água na manhã da cirurgia.

## INSTRUÇÕES PARA O BANHO

### INSTRUÇÕES PARA O BANHO:



*A clorexidina está disponível em sua farmácia local e não requer receita médica.*

Essas instruções serão diferentes das instruções contidas na embalagem da clorexidina. As instruções da embalagem destinam-se aos cirurgiões que usam esse produto como antisséptico para a pele antes de realizar o procedimento cirúrgico.



### Siga as instruções a seguir para tomar banho:

1. Passe xampu/condicionador no cabelo como faz normalmente antes de usar a clorexidina.
2. Enxágue bem o corpo com água primeiro.
3. Desligue a água para evitar enxaguar o sabonete líquido de clorexidina antes do tempo ou fique de costas para o chuveiro.
4. Use clorexidina em vez de seu sabonete comum. Não use ambos.
5. Lave do pescoço para baixo. Tenha especial cuidado ao lavar o local da cirurgia. Não se esqueça de limpar dentro do umbigo - você pode usar um cotonete se necessário para ajudar com isso.
6. Lave seu corpo suavemente por cinco (5) minutos. Não esfregue sua pele com muita força. Você pode usar uma esponja para ajudar a ensaboar
7. Deixe a clorexidina secar na pele por 1 minuto antes de enxaguar.
8. Ligue a água novamente ou vire-se de frente para o chuveiro, enxágue bem e seque com uma toalha limpa.
9. Não aplique talco, loção, desodorante ou produtos para o cabelo após o terceiro banho.
10. Não depile a área do corpo onde a cirurgia será realizada. Raspar-se aumenta o risco de infecção.

### **NÃO USE CLOREXIDINA:**

- Se você tiver alergia a produtos que contenham clorexidina.
- Em sua cabeça, rosto ou genitais.
- Se esse produto entrar em contato com seus olhos, lave com água.

Reações alérgicas e reações cutâneas são raras, mas podem ocorrer. Se você for alérgico ou apresentar erupção cutânea ou irritação na pele, entre em contato com o seu médico para saber como usar um sabonete antibacteriano. Se você desenvolver uma reação alérgica envolvendo urticária ou dificuldade para respirar, ligue para o 911 ou dirija-se ao pronto socorro mais próximo.

## .....♦ Dia da Cirurgia ♦.....

### .....♦ Quando você chegar ao hospital:

- **Processo de admissão:** Entre pela entrada principal do hospital ou pela entrada do «Wang Ambulatory Care Center». Siga para o 3º andar do edifício Wang. Você fará o check-in no «Center for Perioperative Care» (CPC). Depois de fazer o check-in, um contato o levará para a área de espera pré-operatória.

**Área pré-operatória:** Aqui você encontrará vários membros da equipe cirúrgica.

#### 1. Enfermagem:

- Uma enfermeira na área pré-operatória o ajudará a se preparar para a cirurgia, analisando este panfleto com você e revisando os itens da lista de verificação
- A enfermeira também medirá seus sinais vitais e o nível de glicose.
- Você também conhecerá a enfermeira que estará na sala de cirurgia.

#### 2. Equipe de anestesia:

- Administrará medicamentos por via oral para ajudar a evitar dor, náusea e vômito.
- Inserir uma linha intravenosa em sua veia para administrar fluidos, medicamentos ou sangue necessários durante ou após a cirurgia.
- Analisar as opções de controle da dor durante e após a cirurgia.

#### 3. Equipe cirúrgica:

- Discutir seu procedimento e responder a quaisquer perguntas ou dúvidas.
- Finalizar os formulários de consentimento.

.....• **Quando você chega ao hospital (cont. ):**

- **Sala de cirurgia:** Você será ajudado(a) pela equipe a subir na mesa da sala de cirurgia e ficará confortável enquanto continuamos a prepará-lo(a) para a cirurgia.
  - a. **Linhos intravenosas** - outra linha intravenosa pode ser colocada para ajudar na administração dos medicamentos necessários para a cirurgia. Esses medicamentos incluem antibióticos, analgésicos, medicamentos para náusea etc.
  - b. Você receberá um anestésico e será colocado(a) para dormir.

*O anestesiologista é responsável por cuidar de seus sinais vitais (frequência cardíaca, pressão arterial, temperatura e respiração), da reposição de fluidos e sangue, se necessário, bem como do seu conforto geral e do nível de dor durante e após a cirurgia.*

*Durante a anestesia geral, um tubo de respiração será colocado temporariamente em sua garganta para ajudar na respiração. Ele será removido no final da cirurgia ou quando você puder respirar sozinho(a) novamente. Às vezes, isso pode causar uma leve dor de garganta em um ou dois dias após a cirurgia, mas isso é temporário e deve se resolver por si só.*

## .....◆ **Após a Cirurgia** ◆.....

### **Sala de Recuperação/ PACU**

Quando a cirurgia terminar, você será transportado(a) pela equipe para a unidade de recuperação pós-anestésica (PACU - em inglês). Você provavelmente ainda se sentirá sonolento(a) e desorientado(a). Isso é normal e está relacionado à anestesia que você recebeu durante a cirurgia. O efeito desses medicamentos levará algum tempo para passar.

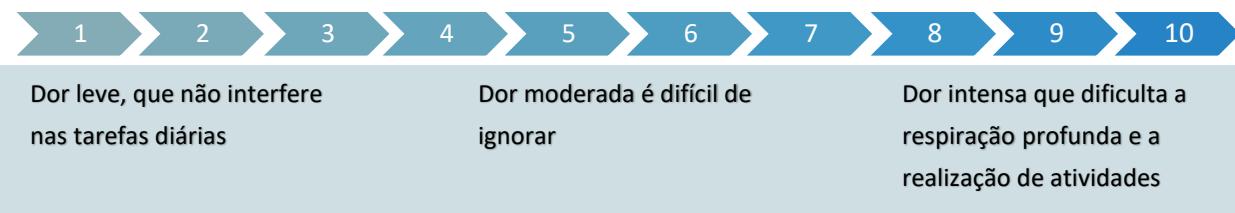
Você passará pelo menos 2 horas na sala de recuperação sendo monitorado(a) após a cirurgia. Durante esse período, você pode esperar em geral o seguinte:

- Enfermeiros que verificam seus sinais vitais com frequência - pressão arterial, frequência cardíaca, respiração e temperatura, nível de glicose no sangue, bem como a ferida e o curativo.
- Equipe de anestesia verificando seu nível de dor e náusea.
- Ser mantido(a) com oxigênio, seja pelo nariz ou por uma máscara facial, até que consiga respirar profundamente por conta própria
- Estar conectado(a) a uma intravenosa para receber fluidos e analgésicos

Quando você estiver acomodado(a) na PACU, um ou dois familiares/amigos poderão ser autorizados a visitá-lo(a) por um curto período, mas o protocolo pode variar de acordo com as circunstâncias. Quando a equipe sentir que você está estável e que sua dor está controlada, você será transferido(a) da sala de recuperação para o quarto que lhe foi designado no andar.

## Controle da Dor

O pós-operatório (dor após a cirurgia) é muito comum e pode variar de pessoa para pessoa. É normal sentir um pouco de dor por alguns dias após a cirurgia. Não há como eliminar completamente a dor, mas há várias maneiras de ajudar a controlá-la. Uma escala numérica de dor pode ser usada para medir sua dor. Pode ser uma ferramenta útil para monitorar sua dor após a cirurgia. A escala numérica de dor pode ser útil para decidir se você precisará de opioides (medicação para dor) para dor intensa, se for prescrita a você. O objetivo é diminuir a dor para que você fique razoavelmente confortável, com dor tolerável, não zero dor - com uma pontuação de dor de 4 ou menos de 10, na maioria das vezes. Informe à enfermeira ou ao médico se estiver sentindo alguma dor ou desconforto.



## Medicamento Para Dor

Há muitos tipos de medicamentos que podem ajudar a aliviar a dor. Medicamentos não opioides, como *Tylenol*, *Ibuprofeno*, *Aleve* e *Motrin*, são bons para usar quando a dor é difícil de ignorar, é perceptível em repouso e interfere nas atividades habituais (consulte seu cirurgião antes de usar). Os opioides são outro tipo de analgésico que só deve ser usado para dor intensa. Os opioides não são necessariamente melhores.

Exemplos de opioides incluem *Tramadol (Ultram)*, *codeína com paracetamol (Tylenol nº 3 ou nº 4)*, *hidrocodona com paracetamol (Norco, Vicodin, Lorcet, Hycet)*, *morfina, hidromorfona (Dilaudid)*, *oxicodona (Roxycodone)*, *oxicodona com paracetamol (Percocet, Endocet)*.

Aqui estão algumas diferenças entre opioides e não opioides:

<b>Efeitos Colaterais dos Medicamentos Opioides</b>	<b>Benefícios da Medicação Não Opioide</b>
Pode levar ao uso indevido, abusivo, dependência ou overdose	Redução do risco de uso indevido, abusivo, dependência ou overdose
Náusea	Menos náusea
Constipação	Menos constipação
Coceira	Método eficaz de controle da dor
Tontura, sonolência, cansaço	Menos tontura, sonolência, cansaço

● **SEGURANÇA COM OPIOIDES** - Se você precisar tomar opioides para aliviar a dor, aqui estão algumas dicas úteis para a segurança:

- Use a menor quantidade possível pelo menor período de tempo
- Nunca tome mais medicamentos do que o prescrito
- Nunca misture álcool com qualquer medicamento para dor
- Mantenha fora do alcance de crianças e animais de estimação
- Esconda ou tranque seus medicamentos
- Mantenha seu medicamento em seu frasco ou recipiente original para não tomá-lo por engano
- Mantenha o controle da localização e do número de comprimidos no frasco
- Livre-se dos opioides não utilizados assim que não precisar mais deles

● **COMO DESCARTAR MEDICAMENTOS OPIOIDES ADICIONAIS:**

1. Armazene-os com segurança - Mantenha todos os opioides em um local seguro e nunca os compartilhe com outras pessoas.
2. Descarte-os adequadamente - quando terminar de tomar os opioides conforme orientação do seu médico, você pode:
  - Levá-los um posto de descarte de medicamentos em sua cidade. Ou traga-os para a MGH e coloque-os no recipiente marcado em frente à Farmácia Ambulatorial no edifício Wang
  - Misture com borra de café usada e coloque no lixo
  - NÃO jogue-os no vaso sanitário

● **Guia de controle da Dor**

QUAL É A INTENSIDADE DA MINHA DOR?	O QUE DEVO TOMAR PARA DOR?	CLASSIFICAÇÃO DA DOR (ATÉ 10)
Quase não percebo minha dor OU percebo minha dor e ela me incomoda, mas ainda consigo fazer atividades (como caminhar, sentar e ficar em pé)	<input checked="" type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, CONFORME O NECESSÁRIO <input type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, EM UM CRONOGRAMA <input type="checkbox"/> OPIOIDES conforme necessário e não opioides em um cronograma	
Minha dor é difícil de ignorar OU Minha dor interfere em minhas atividades habituais	<input type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, CONFORME O NECESSÁRIO <input checked="" type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, EM UM CRONOGRAMA <input type="checkbox"/> OPIOIDES conforme necessário e não opioides em um cronograma	
Estou concentrado em minha dor e não consigo fazer minhas atividades habituais OU Estou gemendo de dor e não consigo dormir OU Minha dor é tão forte quanto poderia ser e nada mais importa	<input type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, CONFORME O NECESSÁRIO <input type="checkbox"/> NÃO OPIOIDES, EM UM CRONOGRAMA <input checked="" type="checkbox"/> OPIOIDES conforme necessário e não opioides em um cronograma	

\* Se a sua dor não tiver atingido um nível tolerável e você ainda precisar de medicação opioide para dor, entre em contato com o seu cirurgião.

## Atividade após a cirurgia: Quando posso começar a me movimentar, sentar e caminhar?

Você pode começar a se movimentar assim que acordar, mas é melhor progredir lentamente. Portanto, inicialmente, você deve começar com alguns exercícios básicos para as pernas, como mexer os dedos dos pés, esticar as pernas e girar os pés. Faça isso por alguns minutos a cada meia hora e isso o ajudará a se recuperar mais rapidamente. Pare de fazer isso se causar dor e informe seu enfermeiro ou médico.

*Evitar movimentos e ficar deitado(a) na cama por um longo período pode levar a complicações como coágulos, escaras e fraqueza muscular. Isso retardará sua recuperação.*

- **3-6 horas após a cirurgia:** Você pode estar pronto(a) para se sentar na beira da cama ou até mesmo em uma cadeira no mesmo dia da cirurgia. Sua enfermeira o/a ajudará, especialmente na primeira vez que você se levantar. Você também poderá fazer uma pequena caminhada se estiver se sentindo bem. É importante ter sempre alguém por perto para ajudá-lo(a), pois você pode estar fraco e instável em seus pés.
- **No dia seguinte à cirurgia:** A partir do dia seguinte à cirurgia, a meta será que você saia da cama pelo menos 3 ou 4 vezes por dia e faça caminhadas no corredor e/ou em casa. Também esperamos que você esteja sentado(a) em uma cadeira. Haverá alguém para ajudá-lo(a) a fazer isso no início, até que você esteja forte o suficiente para se levantar sozinho(a).
- **Exercícios de respiração:** É importante poder respirar profundamente após a cirurgia para evitar infecções pulmonares. A equipe de enfermagem lhe mostrará alguns exercícios de respiração que são úteis. Também é uma boa dica respirar fundo algumas vezes durante cada intervalo comercial enquanto estiver assistindo à TV. Faça esses breves exercícios de respiração pelo menos 5 a 10 vezes por hora enquanto estiver acordado.

## Dieta Após a Cirurgia: Quando posso começar a beber?

Com o programa ERAMBS, podemos avançar em sua dieta a partir do mesmo dia da cirurgia. Assim que estiver acordado(a) e alerta na sala de recuperação ou no quarto do hospital, você poderá ingerir pequenas quantidades de líquidos claros por via oral.

1. Como regra geral, você receberá fluidos intravenosos até a manhã seguinte.
2. Você começará a tomar goles de água - aproximadamente do tamanho de um copo de remédio - no mesmo dia da cirurgia, até 2 goles (ou 2 copos de água).
3. No dia seguinte à cirurgia, você poderá tomar mais líquidos claros. Se conseguir beber 2 copos grandes (8 oz cada), sem náuseas ou vômitos, poderá ir para casa. É mais importante manter-se hidratado(a) com líquidos.

## Cateteres Urinários

*Os cateteres urinários não são recomendados para uso após cirurgias metabólicas e bariátricas. Portanto, será necessário levantar-se da cama para ir ao banheiro urinar após a cirurgia. Às vezes, pode levar de 6 a 8 horas até que você sinta a necessidade de urinar, o que é normal.*

# Alta do Hospital

## Quanto tempo ficarei no hospital?

Para receber alta do hospital, você deve atender aos seguintes requisitos:

- Dor e náusea bem controlados com medicação para dor por via oral
- Capaz de ingerir líquidos suficientes para se manter hidratado(a)
- Sinais vitais e exames de sangue normais

Você poderá ir para casa já na manhã seguinte à cirurgia. Caso contrário, você será observado(a) no hospital até que essas metas sejam atingidas.

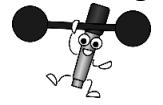
NÃO é necessário que você solte gases ou evague antes de receber alta.

**Observação: Planeje as providências adequadas para o transporte do hospital e os cuidados em casa**

## Instruções de alta

Você receberá um conjunto de instruções de alta antes de deixar o hospital.

Certifique-se de seguir as instruções do hospital, mas aqui estão algumas instruções gerais para ajudá-lo a se preparar:

Atividade	Instruções de Cuidados em Casa	Justificativa
<b>Dirigir</b> 	Não dirija por pelo menos 4 a 5 dias.  Não dirija enquanto estiver tomando narcóticos. Você pode ser um passageiro e usar o cinto de segurança.	Você precisa ser capaz de reagir com segurança em uma emergência.  Os narcóticos podem deixá-lo(a) sonolento(a).
<b>Erguer</b> 	Não empurre, puxe, erga ou faça atividades extenuantes por 4 a 6 semanas; qualquer coisa com mais de 10 libras é considerada muito pesada.	Evita a formação de hérnia incisional.
<b>Caminhada</b> 	Caminhe de hora em hora enquanto estiver acordado(a); aumente a atividade gradualmente.	Ajuda a evitar a formação de coágulos sanguíneos; também ajuda na respiração e na função normal dos intestinos.

<b>Banho</b> 	<p>Pode tomar banho (a partir de 2 dias após a cirurgia), mas não pode tomar banhos de banheira ou ficar de molho em qualquer água até que o cirurgião o/a veja.</p> <p>Seque as incisões (não esfregue).</p>	<p>Permite a cicatrização das incisões.</p> <p>Evita o rompimento das incisões.</p>
<b>Medicamentos</b> 	<p>Certifique-se de retomar todos os medicamentos conforme as instruções - você receberá uma lista de medicamentos para continuar e interromper, bem como alguns novos medicamentos para iniciar.</p> <p>Inicie seus suplementos de vitaminas e minerais conforme recomendados pelo MGH Weight Center.</p>	<p>Para evitar quaisquer problemas ou problemas com outras condições médicas.</p> <p>Fornece a dose diária recomendada de vitaminas e minerais.</p>
<b>Outros</b>	<p>Você pode levar o espirômetro de incentivo para casa e continuar usando 10 vezes por hora enquanto estiver acordado(a).</p>	<p>Evita o desenvolvimento de pneumonia e outros problemas respiratórios.</p>
<b>Atividade</b>	<b>Instruções de Cuidados em Casa</b>	<b>Justificativa</b>
<b>Tratamento de Feridas, Cuidados Incisionais</b> 	<p>Remova o curativo (se houver) em 24 horas. Pode haver fitas esterilizadas sob o curativo. Em geral, elas cairão, mas você poderá removê-las em 14 dias se não tiverem caído.</p> <p>Se a incisão estiver drenando um fluido claro, você poderá cobri-la com um curativo seco; não se esqueça de ligar para o cirurgião se a incisão exigir a troca frequente do curativo.</p> <p>Não aplique loções, cremes ou talcos nas incisões até que o cirurgião autorize.</p>	<p>Ajuda a promover a cura.</p> <p>Ajuda a manter qualquer drenagem oculta e a evitar infecções.</p> <p>Ajuda a evitar a infecção da incisão.</p>
<b>Dieta</b>	<p>Estágio 1 na primeira noite em casa - avance para o Estágio 2 no primeiro dia inteiro em casa.</p>	<p>Avanço gradual da dieta - para evitar complicações com a nova anatomia.</p>

	<p>Tente não engolir rapidamente ou em grandes quantidades quando estiver bebendo. Você pode beber líquidos quentes e/ou frios. Sua meta final é beber um mínimo de 60 onças por dia.</p> <p><b>NÃO COMA ALIMENTOS SÓLIDOS</b> até que você tenha se reunido com o nutricionista do Weight Center</p>	<p>Evita a desidratação.</p> <p>Evita qualquer complicação com a nova anatomia.</p>
<b>Viagens</b> 	<p>O Weight Center desaconselha fortemente qualquer viagem de avião e/ou viagens longas durante as primeiras 4 a 6 semanas após a cirurgia. Qualquer viagem longa de carro durante o período de recuperação deve incluir várias paradas para sair do carro e caminhar.</p>	<p>Ajuda a evitar a formação de coágulos sanguíneos.</p>
<b>Instruções adicionais para o paciente</b> 	<p>Certifique-se de manter todas suas consultas de acompanhamento com o MGH Weight Center.</p>	<p>Ajuda a identificar quaisquer problemas ou questões e garante a conformidade com as recomendações do MGH Weight Center.</p>