

# **UM GUIA PARA APRIMORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS CIRURGIA ABERTA**

Massachusetts General Hospital  
Divisão de Ginecologia Oncologia

Este panfleto é projetado para ajudá-lo a entender e se preparar para a sua cirurgia.  
Por favor, leia-o cuidadosamente e revise-o com sua família, bem como com seu  
médico antes da cirurgia e traga-o com você no dia da cirurgia.

### Informações sobre a minha cirurgia

<u>Data</u> da Cirurgia:		
<u>Hora</u> da Cirurgia:		Você deve chegar 2 horas antes do horário programado para a cirurgia
Número do Consultório:	617-724-4800 opção 5	
Seu(s) cirurgião(ões):		

**\*SUSPENDA TODOS OS ALIMENTOS SÓLIDOS ÀS 22H da noite anterior à cirurgia; pacientes submetidos a uma preparação intestinal devem suspender todos os alimentos sólidos após o café da manhã no dia anterior à cirurgia.**

**\*Você pode tomar líquidos claros até 2 horas antes do horário programado de sua chegada (veja abaixo para detalhes)**

Notas:

No dia anterior à cirurgia, siga a dieta prescrita pelo seu cirurgião. Se você não tem um, por favor, coma e beba como faria normalmente. Por favor, certifique-se de que você está bem hidratado.

Se você tem diabetes e seu açúcar no sangue está baixo ou você começa a sentir sintomas de baixo nível de açúcar no sangue, por favor, beba um líquido claro com açúcar, como suco de maçã, suco de uva ou refrigerante regular. Se isso não ajudar, por favor, beba ou coma qualquer líquido ou fluido que aumente o açúcar no sangue. Não importa o que, é melhor atrasar sua cirurgia do que ignorar um baixo nível de açúcar no sangue.

## Índice

<b>Introdução .....</b>	4
O que é o programa ERAS?.....	4
Por quanto tempo estarei no Hospital?.....	4
<b>Antes da Cirurgia</b>	
Como posso me preparar para a minha Cirurgia?.....	5
Chamada Telefônica Pré-Operatória.....	6
Kit Pré-Operatório/Kit de Preparação Intestinal.....	7-8
Instruções para pacientes <b>SEM</b> preparação intestinal.....	9
<b>Sua Lista de Tarefas</b> para pacientes <b>SEM</b> preparação intestinal.....	10-11
Instruções para pacientes <b>COM</b> preparação intestinal.....	12
<b>Sua Lista de Tarefas</b> para pacientes <b>COM</b> preparação intestinal.....	13-14
<b>No dia da cirurgia</b>	
Quando você chegar ao hospital.....	15-16
<b>Após a Cirurgia</b>	
Sala de Recuperação/PACU.....	17
Controle da dor.....	18
Quando posso começar a me mover, sentar e andar?.....	19
Quando posso começar a comer?.....	20
Quando meu cateter urinário será removido?.....	21
Quando posso ir para casa?.....	22

## Introdução

Este panfleto faz parte do programa de Recuperação Aprimorada Após Cirurgia (ERAS – em inglês) em Cirurgias de Oncologia e Ginecologia no Sistema de Saúde da Mass General Brigham que agora é a prática padrão para todos os pacientes de histerectomia aberta agendados para ginecologia no Sistema da Partners Healthcare e hospitais afiliados.

### O que é o Programa ERAS?

Este programa é diferente da abordagem tradicional de cirurgia e tem mostrado que melhora a recuperação do paciente após a cirurgia, juntamente com a redução de complicações; reduzindo o número de dias que você fica no hospital e reduzindo as readmissões para o hospital após a cirurgia. Queremos que você, paciente, também seja um participante ativo no processo de recuperação. O objetivo geral é que você tenha uma melhor experiência cirúrgica e volte ao normal o mais rápido possível. Com a sua ajuda, podemos alcançar esses objetivos.

Este programa é projetado para mantê-loativamente envolvido na sua recuperação antes e depois de sua cirurgia. Este guia está dividido em duas etapas:

1. Antes da Sua Cirurgia
2. Após a Sua Cirurgia

Cada estágio deste programa é adaptado para minimizar sua dor, evitar complicações e permitir a retomada mais precoce de alimentos e atividades.

### Por quanto tempo estarei no hospital?

Se você está tendo uma cirurgia aberta e você não tem quaisquer problemas após o seu procedimento, você pode ir para casa logo no dia seguinte ou dois dias após a sua cirurgia. Como realizamos muitos tipos de cirurgia aberta por muitas razões diferentes, sua estadia individual pode ser mais longa. O objetivo é receber alta o mais rápido possível, pois o aumento do tempo de permanência no hospital está ligado ao aumento das complicações pós-operatórias.

## Antes da cirurgia

### Como posso me preparar para a minha cirurgia?

#### Antes da cirurgia

1. O **Exercício** melhora a resposta do corpo ao estresse e melhora o pregaro físico, o que ajuda na recuperação. Se você não se exercita regularmente, é aconselhável começar devagar. O exercício não precisa ser extenuante, mesmo caminhadas diárias de 15 a 30 minutos são melhores do que não se exercitar.
2. Comer uma **dieta** saudável mista é aconselhado nas semanas que antecedem a cirurgia. No entanto, nos dias que antecedem a cirurgia, você pode incluir alimentos ricos em carboidratos (batatas, macarrão, arroz, etc.), que permitem que seu corpo "quantidade carboidratos" e tenha uma reserva de energia, assim como os corredores de maratona fazem antes de uma corrida.

É altamente recomendável que você **pare de fumar** completamente pelo menos 3 semanas antes da cirurgia, pois reduzirá as chances de complicações pulmonares durante e após a cirurgia e melhorará sua recuperação. Se gostaria obter mais informações sobre como deixar de fumar, fale com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

Evite o consumo de **álcool** pelo menos 24 horas (idealmente um mês) antes da cirurgia.

3. **Planeje com antecedência.** Providencie que alguém o acompanhe no momento da admissão e no momento da alta. Faça preparativos prévios em casa para a sua chegada após a cirurgia, certifique-se de que há comida e suprimentos suficientes. Você deve ser capaz de andar, comer e cuidar de si mesmo como de costume, mas você pode precisar de alguma assistência extra inicialmente da família ou amigos, especialmente para evitar tarefas extenuantes imediatamente após a cirurgia, como lavar roupa, limpeza, compras de supermercado, etc.

### Chamadas Telefônicas Pré-Operatórias

Antes de sua cirurgia, você receberá **2 telefonemas** de diferentes membros da equipe cirúrgica que examinarão diferentes partes de seus cuidados:

- ❖ **Telefonema de um membro da equipe de anestesia:**
  - Esta chamada telefônica será agendada com antecedência para garantir que você esteja disponível para atender a essa chamada.
  - Durante esta chamada, um profissional irá:
    - Revisar quais medicamentos você deve tomar no dia da cirurgia e quais, se houver, precisam ser interrompidos antes da cirurgia.
    - Fazer perguntas para avaliar sua saúde e explicar o processo cirúrgico.
- ❖ **Telefonema do Coordenador Cirúrgico do Cirurgião**
  - 1-3 dias antes da cirurgia, você receberá uma chamada para:
    - Finalize o horário da cirurgia e confirme exatamente a que horas você precisa chegar para fazer o *check-in*.

**Por favor, certifique-se de olhar para a lista de tarefas que está incluída neste pacote.**

- ❖ Isso inclui:
  - Instruções para o banho de banheira/chuveiro de Clorexidina
  - Instruções para a preparação intestinal mecânica (Golytely)
  - Instruções para comer e beber no dia anterior à cirurgia
  - Instruções para antibióticos orais antes da cirurgia
  - Instruções para beber uma bebida de carboidratos no dia da cirurgia

**Se você ainda tiver dúvidas adicionais depois de revisar essas instruções, entre em contato com o consultório do seu cirurgião.**

### **Kit Pré-Operatório**

Você receberá um kit pré-cirúrgico por correio em seu endereço residencial ou no consultório do seu médico incluindo o seguinte:

- a. Instruções escritas
- b. Um frasco de clorexidina gel (ou seja, Hibiclens, Dyna-Hex)
- c. Duas garrafas da bebida de carboidratos

### **Bebidas de Carboidratos**

Por favor, siga as instruções no panfleto incluído no kit sobre o consumo da bebida de carboidratos. **NÃO** siga as instruções listadas nas próprias garrafas.

Por favor, lembre-se de que esta não é uma preparação intestinal, então você não precisa se preocupar em estar perto de um banheiro.

Se você é diabético, por favor, siga sua dieta recomendada e não consuma a bebida de carboidratos, pois pode aumentar o açúcar no sangue.

Os medicamentos matinais podem ser tomados com um pequeno gole de água na manhã da cirurgia.

**No dia de sua 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**

*Consumir uma bebida de pré-hidratação 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 mais rapidamente e se curem mais rapidamente.*

**Além disso, se o seu cirurgião acha que há alguma chance de que eles vão realizar a cirurgia intestinal, você também será prescrito um kit de preparação intestinal. Isso afeta principalmente pacientes com câncer de ovário.**

### **Kit de Preparação Intestinal**

- Se houver potencial para cirurgia intestinal, além do kit Pré-Operatório, seu cirurgião irá receitar-lhe uma preparação intestinal. Você vai pegar isso na farmácia ambulatorial MGH localizada no piso principal do Edifício Wang.
- Você receberá o Kit # 1 ou Kit # 2, dependendo de suas alergias. As únicas diferenças entre esses kits são os antibióticos que estão incluídos.
- Você também encontrará um panfleto no kit, que contém um roteiro para você seguir, incluindo instruções do dia a dia.

**Possível consulta adicional antes da cirurgia:**

Se você está tendo uma cirurgia que exigirá uma ileostomia ou colostomia, você também pode ter uma consulta com os enfermeiros de ostomia de cuidados com feridas para instruções antes de sua cirurgia.

**Clorexidina gel**

Recomenda-se que você tome banho de chuveiro ou banheira diariamente e completamente com a clorexidina gel fornecida conforme indicado abaixo:

- Se você fez o teste de estafilococos e deu positivo, siga as instruções fornecidas pelo consultório do seu cirurgião para o uso de clorexidina gel e pomada nasal de mupirocina. O seu médico irá informá-lo se você precisar de testes adicionais.

Usar este gel ajudará a prevenir infecções após a cirurgia. Evite raspar o abdômen ou a região da virilha.

**Não aplique** talco, loção, desodorante ou produtos capilares após o terceiro banho de chuveiro (ou seja, no dia da cirurgia).

**Não use** Clorexidina em sua cabeça, rosto e genitais.

**Não use** se você é alérgico a **Clorexidina**. Se for alérgico fale com o seu médico sobre o uso de um sabonete antibacteriano em vez disso.

**Instruções para banho de chuveiro com Clorexidina Gel:**

- 1) Use a clorexidina gel fornecida a você em vez de sabão comum. Não use ambos.
- 2) Use shampoo/condicionador o seu cabelo como você normalmente faz antes do uso da Clorexidina.
- 3) Lave bem o corpo com água.
- 4) Desligue a água para evitar enxaguar a clorexidina gel muito cedo.
- 5) Lave do pescoço para baixo. Tenha cuidado especial para lavar o local cirúrgico de sua operação. Certifique-se de entrar em seu umbigo - você pode usar um cotonete, conforme necessário, para ajudar com isso.
- 6) Lave seu corpo suavemente por 5 minutos.
- 7) Deixe a clorexidina secar em sua pele por 1 minuto antes de enxaguar.
- 8) Volte a ligar a água, enxágue bem e seque com uma toalha limpa.

**Para pacientes SEM preparação intestinal**

Coma café da manhã, almoço e jantar saudáveis e bem equilibrados no dia anterior à cirurgia.

**É fundamental que você não coma nenhum alimento sólido dentro de 8 horas da hora de início da cirurgia.** Isso minimiza sua chance de complicações anestésicas. Pedimos que todos os pacientes parem de comer às 22h da noite anterior à cirurgia. Por favor, NÃO viole esta instrução.

**Mesmo se você não está comendo sólidos, você pode continuar a beber líquidos claros até 2 horas antes do seu horário programado de chegada.** Um líquido claro é qualquer líquido transparente (Bebidas lácteas, incluindo leite e iogurte, e suco de laranja NÃO são líquidos claros.)

***NOTA: Por favor, siga estas instruções cuidadosamente, se você consumir alimentos sólidos ou líquidos não claros durante este período, isso pode comprometer a eficácia da sua cirurgia e afetar a sua recuperação. Além disso, comer ou beber leite dentro de 8 horas após a cirurgia geralmente fará com que sua cirurgia seja cancelada.***

**LISTA DE TAREFAS PARA PACIENTES SEM PREPARAÇÃO INTESTINAL**

**Dois Dias Antes da Cirurgia**

Gel de Banho Clorexidina

\*Se você fez o teste de estafilococos e deu positivo, siga as instruções fornecidas pelo consultório do seu cirurgião para o uso de gel clorexidina e pomada nasal de mupirocina. O seu médico irá informá-lo se você precisar de testes adicionais.

**Um Dia Antes da Cirurgia**

Gel de Banco Clorexidina

Pode tomar café da manhã, almoço e jantar

Às 22h:

- ❖ **Pare** de comer todos os alimentos sólidos ou produtos lácteos
- ❖ **Pare** de mascar chiclete e pare de comer doces

Por favor, consuma LÍQUIDOS CLAROS APENAS- Veja Líquidos Claros Permitidos abaixo

*Se o seu cirurgião lhe forneceu instruções de dieta específicas em preparação para a sua cirurgia/procedimento, tais como, instruções de preparação intestinal, por favor, siga-as cuidadosamente.*

Por favor, continue bebendo líquidos claros durante toda a noite, mantenha-se hidratado.

**PERMITIDO**

Água  
Sucos (Sem Polpa)  
Gatorade ® (menos o vermelho)  
Chá Preto ou Café Preto (Sem Leite/Creme)

**NÃO PERMITIDO**

Alimentos Sólidos / Leite / Iogurte  
Bebidas à base de laticínios (Batidos) / Creme  
Suco de Laranja / Leite de Soja  
Leite de Amêndoas/Nozes

Antes de ir para a cama: Beba 20 - 24 onças de Gatorade (menos o vermelho)

**Dia da Cirurgia****Gel de Banho Clorexidina**

No dia de sua 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.

Beber uma bebida clara de carboidratos antes da cirurgia ajuda seu corpo a responder melhor ao estresse da cirurgia.

Se você é diabética, siga a dieta recomendada e não consuma a bebida de carboidratos, pois pode aumentar o açúcar no sangue.

Se você se esqueceu de beber líquidos claros, tudo bem. Não beba nada neste momento, nós lhe daremos líquidos claros através de um intravenoso quando você chegar ao hospital.

**Não urine antes de fazer o *check-in* para a sua cirurgia. Você pode ser solicitada a dar uma amostra de urina se você tiver menos de 55 anos de idade. (Você não será solicitado para uma amostra de urina se você teve uma histerectomia e/ou teve suas trompas de falópio e ovários removidos no passado)**

**Para pacientes COM um preparo intestinal**

Coma um café da manhã saudável e equilibrado no dia anterior à cirurgia.

**NÃO** coma nenhum alimento sólido **APÓS** o café da manhã no dia **ANTES** da cirurgia.

Você só pode beber líquidos claros para o resto do dia. Um líquido claro é qualquer líquido transparente (Bebidas lácteas, incluindo leite e iogurte, e suco de laranja **NÃO** são líquidos claros.)

**Preparação Mecânica do Intestino (Laxante)**

Por favor, siga as instruções dadas a você quando você pegar seu kit ERAS na farmácia MGH. Essas instruções também estão listadas abaixo. A preparação intestinal dá-lhe fezes soltas e aquosas. Portanto, é importante repor o líquido que você está perdendo devido ao laxante. Isso também evitará qualquer tontura, dores de cabeça ou náuseas. Beba líquidos claros, conforme descrito na seção abaixo, tente evitar refrigerantes ou refrigerantes nesta fase, pois eles não hidratam, tão bem como outros líquidos, como água ou suco. O Golytely é fornecido gratuitamente no kit de preparação intestinal. Se você está preocupado por não ser conseguir beber tanto líquido, existem outras opções que podem ser compradas na farmácia e que exigem que você beba menos (mas são mais caras). Por favor, ligue para o consultório do seu cirurgião se você estiver interessado em uma preparação alternativa.

Para tornar o GoLYTLEY mais saboroso, você pode resfriá-lo e adicionar uma pequena quantidade de concentrado de limão ou lima ou pacotes Crystal Light para ajudar a dar sabor a esta bebida.

**Antibióticos Orais**

Você precisará tomar 2 antibióticos orais diferentes na noite anterior à cirurgia. Estes antibióticos estão incluídos no kit que você vai pegar na farmácia MGH.

**Se estiver tomando um medicamento "estatina", ou seja, atorvastatina (Lipitor) ou simvastatina (Zocor), por favor, pare de tomar este medicamento no dia anterior à cirurgia, já que não é compatível com eritromicina**

**Mesmo que não esteja comendo sólidos, você pode continuar a beber líquidos claros até duas horas antes do horário programado de chegada.**

***NOTA: Por favor, siga estas instruções cuidadosamente, se você consumir alimentos sólidos ou líquidos não claros durante este período, isso pode comprometer a eficácia da sua cirurgia e afetar a sua recuperação, ou a sua cirurgia será cancelada.***

***Consumir uma bebida de pré-hidratação 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 mais rapidamente e se curem mais rapidamente.***

LISTA DE TAREFAS PARA PACIENTES <u>COM</u> PREPARAÇÃO INTESTINAL	
<b>Dois Dias Antes da Cirurgia</b>	
<p>Gel de Banho Clorexidina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se você fez o teste de estafilococos e deu positivo, siga as instruções fornecidas pelo consultório do seu cirurgião para o uso de clorexidina gel e pomada nasal de mupirocina. O seu médico irá informá-lo se você precisar de testes adicionais.</li> </ul>	
<b>Um Dia Antes da Cirurgia</b>	
<p>Gel de Banho Clorexidina</p> <p>OK para tomar café da manhã (<b>Esta será a sua última refeição sólida do dia</b>)      Por favor, consuma APENAS LÍQUIDOS CLAROS- Veja Líquidos Claros permitidos abaixo  <b>NÃO COMA NENHUM ALIMENTO APÓS O CAFÉ DA MANHÃ</b>      Por favor, continue bebendo líquidos claros durante toda a noite, mantenha-se hidratado</p>	
<u><b>PERMITIDO</b></u> Água Sucos (Sem Polpa) Gatorade ® (menos o vermelho) Chá Preto ou Café Preto (Sem Leite/Creme)	<u><b>NÃO PERMITIDO</b></u> Alimentos Sólidos Leite Iogurte Bebidas à base de laticínios ( <i>batidos</i> ) Nata Sumo de laranja Leite de soja / amêndoas / leite de nozes
12h às 16h Beber/Iniciar GoLYTLEY * Você deve terminar isso antes da meia-noite*	
17h	Neomicina 1000 mg Metronidazol 500 mg (Eritromicina 500 mg se você tem uma alergia a Flagyl)
18h	Neomicina 1000 mg Metronidazol 500 mg (Eritromicina 500 mg se você tem uma alergia a Flagyl)

20h	Neomicina 1000 mg Metronidazol 500 mg (Eritromicina 500 mg se você tem uma alergia a Flagyl)
Antes de ir para a cama: Beba 20 - 24 onças de Gatorade (menos o vermelho)	
<b>Dia da Cirurgia</b>	
Gel de Banho Clorexidina	
<p>No dia de sua 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.</p> <p>Beber uma bebida clara de carboidratos antes da cirurgia ajuda seu corpo a responder melhor ao estresse da cirurgia.</p> <p>Se você é diabético, por favor, siga sua dieta recomendada e não consuma a bebida de carboidratos, pois pode aumentar o açúcar no sangue.</p> <p>Se você se esqueceu de beber líquidos claros, tudo bem. Não beba nada neste momento, nós lhe daremos líquidos claros através de um intravenoso quando você chegar ao hospital</p> <p><b>Não esvazie antes de fazer o check-in para a sua cirurgia. Você pode ser solicitado a dar uma amostra de urina se você tiver menos de 55 anos de idade (você não será solicitado a dar amostra de urina se você teve uma histerectomia e/ou você teve suas trompas de falópio e ovários removidos no passado)</b></p>	

*Os preparativos intestinais destinam-se a limpar os intestinos de qualquer alimento ou resíduos remanescentes. Isso ajuda a prevenir a contaminação durante a cirurgia intestinal e reduz chances de infecções depois.*

**NOTA:** Por favor, siga estas instruções cuidadosamente, se você consumir alimentos sólidos ou líquidos não claros durante este período, isso pode comprometer a eficácia da sua cirurgia e afetar a sua recuperação. Além disso, comer ou beber leite dentro de 8 horas após a cirurgia geralmente fará com que sua cirurgia seja cancelada.

**No Dia da Cirurgia (Todos os pacientes)****Quando você chega ao hospital:**

- **Processo de admissão:** Por favor, entre pela entrada principal do hospital ou pela entrada do Centro de Atendimento Ambulatorial Wang. Prossiga para o 3º piso do edifício Wang. Você fará o check-in no Centro de Cuidados Perioperatórios (CPC – em inglês). Depois de ter feito o check-in, um agente irá levá-lo para a área de espera pré-operatória.
- **Área Pré-Operatória:** Aqui você conhecerá vários membros da equipe cirúrgica.
  - ❖ **Enfermagem:**
    - Uma enfermeira na área pré-operatória irá ajudá-lo a se preparar para a cirurgia, lendo este panfleto com você e revisando itens da sua lista de verificação
    - A enfermeira também medirá seus sinais vitais e nível de glicose.
    - Você também conhecerá a enfermeira que estará na sala de cirurgia.
  - ❖ **Equipe de anestesia:**
    - Vai dar medicamentos por via oral para ajudar a prevenir a dor, náuseas e vômitos.
    - Insere uma linha intravenosa em sua veia para dar fluidos, medicamentos ou sangue necessários durante ou após a cirurgia.
    - Revisa as opções para o controle da dor durante e após a cirurgia.
  - ❖ **Equipe cirúrgica:**
    - Discute seu procedimento e responde a quaisquer perguntas ou preocupações.
    - Finaliza formulários de consentimento.

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

**Quando você chegar no hospital (cont.):**

**Sala de cirurgia:** A equipe lhe ajudara a subir e estar confortável na mesa da sala de cirurgia enquanto continuamos a prepará-lo para a cirurgia.

- a. **Linhos intravenosas** – outro IV pode ser colocado para ajudar com a administração de medicamentos necessários para a cirurgia. Esses medicamentos incluem antibióticos, medicação para dor e medicação para náuseas, etc.
- b. **Cateter urinário** - Um cateter urinário será inserido em sua bexiga para drenar a urina. Este cateter é geralmente removido na sala de cirurgia antes de acordar. Se você está tendo uma cirurgia mais complexa, o cateter pode permanecer no lugar por até 72 horas. Ocasionalmente, o cateter pode permanecer mais tempo, mas apenas em circunstâncias raras em que a cirurgia da bexiga ocorre.
- c. Você receberá anestésico e será colocado para dormir.
- d. Você também pode receber um bloqueio epidural ou nervoso, para ajudar no controle da dor durante e após a cirurgia. Isso será discutido com você pelo seu anestesiologista antes da cirurgia.

*Uma epidural envolve a injeção de medicação para a dor em uma área perto da medula espinhal. Isso é feito pelo anestesiologista. Esses medicamentos funcionam entorpecendo seus nervos para proporcionar alívio da dor em certas áreas do seu corpo. As epidurais podem ser usadas durante a cirurgia em combinação com sedativos e anestésicos, bem como sozinha.*

## Após a cirurgia

### Sala de Recuperação / PACU

Quando sua cirurgia terminar, você será transportado pela equipe para a unidade de recuperação pós-anestésica (PACU – em inglês). Você provavelmente ainda se sentirá bastante sonolento e desorientado. Isso é normal e está relacionado à anestesia que você recebeu durante a cirurgia. Levará algum tempo para esses medicamentos cessarem seus efeitos.

Você passará pelo menos 2 horas na sala de recuperação sendo monitorada após a cirurgia. Durante esse período, você pode esperar a maioria dos seguintes:

- ❖ Enfermeiros que verificam seus sinais vitais com frequência – pressão arterial, batimento cardíaca, respiração e temperatura, nível de glicose no sangue, bem como sua ferida e curativo.
- ❖ Equipe de anestesia verificando seu nível de dor.
- ❖ Você pode ter uma epidural no lugar para controle da dor e / ou um bloqueio nervoso especial que cobre a incisão cirúrgica
- ❖ Ser mantido em oxigênio – seja através do nariz ou de uma máscara facial
- ❖ Estar ligado a um IV para líquidos e analgésicos

Uma vez que você esteja estabelecido na PACU, 1-2 membros da família/amigos podem ser autorizados a visitar por um curto período de tempo. Quando a equipe sente que você está estável e sua dor está controlada, você será transferido da sala de recuperação para o quarto designado.

## Controle da Dor

Um bom controle da dor é uma parte importante do processo de recuperação. Você deve esperar ter alguma dor após a cirurgia. Não há como eliminar completamente a dor, mas há uma variedade de maneiras de ajudar a manejar sua dor. Por favor, informe o seu enfermeiro ou médico se você está com alguma dor ou desconforto. Nossa objetivo é que você tenha um índice de dor de 3 ou menos após a cirurgia (veja abaixo).

*Nosso objetivo é manter sua dor em um nível que lhe permita dormir e descansar melhor, respirar mais facilmente, começar a se mover rapidamente após a cirurgia, começar a comer mais cedo. Isso é importante, pois ajuda a prevenir complicações como coágulos sanguíneos e pneumonia. Caminhar também pode ser útil para o retorno da função intestinal e coloca você no caminho da recuperação.*

### Escala de Intensidade da Dor



## Atividade após a cirurgia: Quando posso começar a me mover, sentar e andar?

Você pode começar a se mover assim que acordar, contudo, é melhor sempre progredir lentamente. Portanto, você deve inicialmente começar com alguns exercícios básicos para as pernas, como mexer os dedos dos pés, esticar as pernas em linha reta e girar os pés. Faça isso por alguns minutos a cada meia hora, e isso ajudará você a se levantar mais cedo. Pare de fazer isso se causar dor e informe sua enfermeira ou médico.

- **3-6 horas após a cirurgia:** Você pode estar pronto para se sentar na beira da cama ou até mesmo em uma cadeira no mesmo dia da cirurgia. Sua enfermeira irá ajudá-lo, especialmente na primeira vez que você se levantar. Você também pode conseguir fazer uma curta caminhada se estiver se sentindo bem. É importante sempre ter alguém por perto para obter ajuda, pois você pode estar fraco e instável em seus pés.

*Evitar o movimento e deitar-se na cama por um longo período pode levar a complicações como coágulos, escarras e fraqueza muscular. Isso impedirá sua recuperação.*

- **No dia após à cirurgia:** A partir do dia após à cirurgia, o objetivo será que você esteja fora da cama pelo menos 3 ou 4 vezes ao dia e faça caminhadas no corredor. Também esperamos que você esteja sentado em uma cadeira para as refeições. Haverá alguém para ajudá-lo a fazer isso no início até que você esteja forte o suficiente para se levantar por conta própria.

*Após a cirurgia aberta, seu intestino pode parar de se mover por um curto período de tempo. Se isso acontecer, você pode se sentir enjoado e inchado e pode prolongar sua recuperação. Você pode evitar isso andando com frequência e mascando chiclete.*

- **Exercícios de respiração:** É importante conseguir respirar profundamente após a cirurgia para prevenir infecções pulmonares. A equipe de enfermagem irá mostrar-lhe alguns exercícios de respiração que são úteis. Também é uma boa dica para respirar fundo durante cada intervalo comercial enquanto você está assistindo TV. Pratique estes breves exercícios de respiração pelo menos 5 a 10 vezes por hora enquanto estiver acordado.

## Dieta após a cirurgia: Quando posso começar a comer?

Com o programa ERAS, poderemos adiantar a sua dieta a partir do mesmo dia da cirurgia. Assim que você estiver acordado e alerta na sala de PACU/Recuperação, você poderá tomar pequenas quantidades de líquidos claros por via oral.

1. Seu médico decidirá quando é apropriado permitir que você comece a beber líquidos. Como regra geral, seus líquidos IV serão interrompidos dentro de 6 horas após a cirurgia ou assim que você puder tolerar pelo menos 10 onças de líquido claro por via oral.
2. Se você não está sentindo nenhuma náusea e seu abdômen não está distendido/inchado, então você será autorizado a avançar lentamente para uma dieta regular com base no critério do seu cirurgião. Normalmente, isso é feito começando com alguns alimentos leves, como torradas e biscoitos antes de passar para mais sólidos. Você não precisa comer se você se sentir cheio ou inchado. É mais importante manter-se hidratado com líquidos.
3. Seu médico também pode pedir-lhe para trazer chiclete de casa para mastigar por 30 minutos, três vezes por dia após a cirurgia.

## Cateteres urinários: Quando meu cateter urinário será removido?

- Para alguns pacientes, seu cateter será removido na sala de cirurgia antes de acordar da cirurgia.
- Para cirurgias mais complexas e para pacientes com epidurais, tentaremos remover seu cateter no 1º dia do pós-operatório para minimizar o risco de infecção. Se você não conseguir urinar, o cateter será colocado de volta por um período de tempo até que seu corpo esteja pronto.
- Para pacientes com cirurgia na bexiga, eles podem ter que ir para casa com um cateter.

O cateter urinário será removido através de algo chamado de "teste de micção ativa". A enfermeira irá injetar uma quantidade medida de solução salina em sua bexiga através de um canal no cateter. Isso não machuca. Eles então removerão o cateter e pedirão que você urine. Se você pode urinar uma grande porção do líquido, isso significa que sua bexiga está funcionando bem e o cateter pode permanecer removido.

Uma vez que o cateter urinário é removido, você está livre para ir ao banheiro para urinar. Você pode esperar que leve 6-8 horas antes de sentir a necessidade de urinar, o que é normal.

*Deixar o cateter por mais tempo do que o necessário pode levar a uma infecção do trato urinário. Os sintomas de uma infecção do trato urinário incluem: dor ao urinar, micção frequente, sentir a necessidade de urinar apesar de ter bexiga vazia, febre e dor lateral. Informe imediatamente o seu enfermeiro ou médico se sentir algum destes sintomas.*

## Alta do Hospital

### Quando posso ir para casa?

Para estar pronto para a alta do hospital, você deve estar fazendo todas as coisas listadas abaixo:

- ❖ Dor bem controlada com medicação para a dor por via oral
- ❖ Capaz de absorver líquidos suficientes para se manter hidratado

Se a sua dor está bem controlada e você está bebendo o suficiente, você será liberado para casa, possivelmente no dia seguinte à cirurgia. Caso contrário, você será observado no hospital até que esses objetivos sejam alcançados.

Geralmente, **NÃO** é necessário que você expila gases ou tenha evacute antes de receber alta, embora em certos cenários seu cirurgião possa querer que isso aconteça.

**Nota: Por favor, planeje os arranjos apropriados para o transporte do hospital e cuidados em casa. Sua equipe irá informá-lo no dia anterior à alta, se acharem que você está pronto. A hora do check-out é às 10:00 da manhã. Se a sua carona não puder estar no MGH neste momento, por favor, não se preocupe. Vamos ajudá-lo a ficar confortável em uma de nossas salas de espera para aguardar a sua chegada.**

### O que acontece quando for para casa?

A enfermeira do seu cirurgião irá ligar no dia seguinte à sua alta.

Sua documentação de alta incluirá suas prescrições, como tomá-las, coisas a serem observadas e todas as informações de contato relevantes. Se você tiver uma pergunta durante o horário do expediente, ligue para o número da clínica fornecido e peça para falar com uma enfermeira. Se você tiver uma emergência e for depois do expediente, você pode ligar para o médico de plantão ou vir à sala de emergência para ser atendido.

Os relatórios de patologia voltam dentro de 7-10 dias úteis após a cirurgia. O consultório entrará em contato com você assim que tivermos estes e seu plano de tratamento.

*Embora saibamos que a cirurgia pode ser um evento estressante, estamos honrados em ser sua equipe de cuidados. Estamos ansiosos para trabalhar com você para tornar sua cirurgia a melhor experiência possível. Se você tiver alguma dúvida ou dúvida depois de ler este manual, entre em contato com o consultório do seu cirurgião.*