

UM GUIA PARA APRIMORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA UNIVERSAL

Este panfleto faz parte do programa Recuperação Aprimorada Após a Cirurgia (ERAS - em inglês) da MGH. O ERAS é uma prática padrão para todos os pacientes cirúrgicos do Mass General Brigham System e hospitais afiliados.

As informações incluídas foram criadas para ajudá-lo(a) a entender e se preparar para a cesariana. Por favor, analise e faça perguntas à sua equipe cirúrgica antes da cirurgia.

O ERAS foi projetado para mantê-lo(a) ativamente envolvido(a) em sua recuperação antes e depois da cirurgia, com o objetivo geral de que você tenha uma melhor experiência cirúrgica e volte ao normal o mais rápido possível.

Cada etapa desse programa é adaptada para minimizar a dor, evitar complicações, permitir a retomada mais rápida da alimentação e das atividades, melhorar a recuperação após a cirurgia e reduzir o número de dias de internação.

Juntos, com sua ajuda, podemos atingir essas metas!

Nome do Seu Cirurgião:

Telefone do Seu Cirurgião:

Como Você Pode Ajudar

SEMANAS ANTES DA CIRURGIA

- Continue ou considere iniciar uma **prática diária de relaxamento e controle do estresse**, que é conhecida por aumentar a imunidade do corpo e ajudar na recuperação. Isso pode incluir exercícios, meditação, ioga e outros.
- **Faça** uma dieta mista saudável ou siga uma dieta específica prescrita pelo cirurgião.
- É altamente recomendável que você pare de fumar completamente pelo menos 3 semanas antes da cirurgia. Isso reduzirá as chances de complicações pulmonares durante e após a cirurgia e melhorará sua recuperação. Se quiser obter mais informações sobre como parar de fumar, fale com seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- **Planeje com antecedência.** Providencie para que alguém a acompanhe no momento da internação e no momento da alta. Faça os preparativos prévios em casa para sua chegada após a cirurgia. Certifique-se de que haja alimentos e suprimentos suficientes. Você poderá andar, comer e cuidar de si mesmo(a) 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.

7 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Suspenda** os suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos os suplementos de ervas, especialmente krill, alho, ginkgo e óleo de peixe
- **Suspenda o uso de Anti-inflamatórios Não Esteroides (NSAIDS - em inglês)**, a menos que o cirurgião tenha orientado o contrário. Isso inclui, mas não se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) e celecoxibe (Celebrex).
- **Interrompa o uso de 325 mg de Aspirina**, a menos que seu cirurgião tenha recomendado uma dosagem alternativa.
- Você pode continuar com 81 mg de Aspirina diariamente e pode tomá-la na manhã da cirurgia.
- **Informe ao seu cirurgião** se você toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis ou qualquer outro anticoagulante.

3 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Mantenha-se hidratado(a).** Nas 72 horas anteriores à cirurgia, hidrate-se frequentemente com água, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast ou outros líquidos claros.

2 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- Solução corporal com clorexidina (consulte a última página para ver as instruções), se recomendado pelo seu cirurgião.

1 DIA ANTES DA CIRURGIA

- Solução corporal com clorexidina (consulte a última página para ver as instruções), se recomendado pelo seu cirurgião.
- **Evite** o consumo de bebidas alcoólicas pelo menos 24 horas (idealmente, um mês) antes da cirurgia.
- Siga a dieta prescrita por seu cirurgião. Se você não tiver uma dieta prescrita, coma e beba como faria normalmente.
- Certifique-se de que você esteja bem hidratado(a).
- Não há problema em tomar café da manhã, almoçar e jantar.

Às 22 horas

- **Continue bebendo líquidos claros durante a noite para se manter hidratada.**
De agora em diante, beba **SOMENTE LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUAR	SUSPENDER
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Água ➤ sucos (transparentes e sem polpa) <u>exemplos:</u> suco de maçã, suco de oxicoco (cranberry - em inglês), suco de uva ➤ Gatorade (exceto o vermelho) ➤ chá preto (sem leite/creme) ➤ café preto (sem leite/creme) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ todos os alimentos sólidos ➤ goma de mascar ➤ doces ➤ iogurte ➤ creme ➤ bebidas à base de leite / vitaminadas ➤ leite ➤ leite de soja ➤ leite de frutos de casca dura , como leite de amêndoas ➤ suco de laranja

Antes de ir dormir

- Beba de 20 a 24 onças de Gatorade (exceto o vermelho)

DIA DA CIRURGIA

- Lavar-se com clorexidina pela manhã, se recomendado por seu cirurgião.
- Você pode ingerir líquidos claros (consulte a tabela na página anterior) no mínimo duas horas antes do horário de chegada agendado.
- Tome todos os medicamentos permitidos com um ou dois goles de água.
- Se estiver usando algum desses produtos, traga-os para o hospital:
 - inaladores ou colírios
 - seu aparelho de CPAP, máscara, mangueiras
- Beba de 20-24 a 24 onças de bebida de carboidrato pré-operatória. Certifique-se de terminá-los pelo menos duas horas antes do horário programado de chegada. Não beba mais nada depois de terminar.

Não Menos que 2 horas Antes do Horário de Chegada Agendado:

Pare de beber completamente.

Não beba absolutamente nada ou sua cirurgia será cancelada.

- **Se tiver diabetes** e seu nível de açúcar no sangue estiver baixo ou começar a sentir sintomas de baixo nível de açúcar no sangue, beba um líquido claro com açúcar, como suco de maçã, suco de uva ou refrigerante comum. Se isso não ajudar, beba ou consuma qualquer líquido ou fluido que aumente o nível de açúcar no sangue.
- **É melhor adiar a cirurgia do que ignorar um nível baixo de açúcar no sangue.**

Se você se esqueceu de beber líquidos transparentes, não há problema. Não beba nada nesse momento - nós lhe daremos líquidos claros por via intravenosa quando você chegar ao hospital.

INSTRUÇÕES PARA O CHUVEIRO

Instruções para o banho:

1. Tome banho diariamente e cuidadosamente com sabonete antibacteriano de clorexidina para ajudar a prevenir infecções após a cirurgia: 2 dias antes, no dia anterior e na manhã da cirurgia.
 - **Não** use se você for alérgico(a) à clorexidina. Notifique seu cirurgião se você for alérgico ou se desenvolver uma reação.
 - **Não** use a clorexidina no rosto, na cabeça ou na região da virilha.
 - **Evite** depilar a área do abdômen ou da virilha.
 - **Não** aplique talco, loção, desodorante ou produtos para o cabelo após o terceiro banho (no dia da cirurgia).

Instruções de uso da ducha de clorexidina

1. Use clorexidina em vez de seu sabonete comum. Não Use Ambos.
2. Passe xampu/condicionador no cabelo como faz normalmente antes de usar a Clorexidina.
3. Enxágue bem o corpo com água primeiro.
4. Desligue a água para evitar que a clorexidina seja enxaguada antes do tempo.
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 5 minutos.
7. Deixe a Clorexidina secar na pele por 1 minuto antes de enxaguar.
8. Ligue a água novamente, enxágue bem e seque com uma toalha limpa.