



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

Centro de Resultados e Segurança do Paciente em Cirurgia  
(Center for Outcomes & Patient Safety in Surgery, COMPASS)

## UM GUIA PARA MELHORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA

Este folheto faz parte do programa Recuperação Melhorada após Cirurgia (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) do MGH. O ERAS é uma prática padrão para todos os pacientes cirúrgicos no Mass General Brigham System e hospitais afiliados.

As informações fornecidas têm o objetivo de ajudá-lo a entender e se preparar para a cirurgia. Leia-as e faça quaisquer perguntas que tiver à sua equipe cirúrgica antes da cirurgia.

O programa ERAS foi concebido para mantê-lo ativamente envolvido em sua preparação antes e recuperação depois da cirurgia, com o objetivo geral de ter uma melhor experiência cirúrgica e voltar ao normal o mais rápido possível.

Cada estágio deste programa é feito sob medida para minimizar a dor, evitar complicações, permitir o retorno mais rápido da alimentação e das atividades, melhorar sua recuperação após a cirurgia e reduzir o número de dias que você precisa permanecer no hospital.

Juntos, com sua ajuda, podemos realizar esses objetivos!

**Nome do seu cirurgião:**

---

**Telefone do seu cirurgião:**

---

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR

### SEMANAS ANTES DA CIRURGIA

- Continue ou considere começar uma **prática diária de relaxamento e controle do estresse**, que é algo que aumenta a imunidade do corpo e ajuda na recuperação. Isso pode incluir exercícios, meditação, ioga e outras atividades.
- **Faça** uma dieta saudável variada ou siga uma dieta específica prescrita pelo seu 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 desejar obter mais informações sobre como parar de fumar, fale com seu médico, enfermeira ou farmacêutico.
- **Planeje com antecedência.** Providencie para que alguém o acompanhe no momento da internação e quando receber alta. Faça com antecedência os preparativos em casa para sua chegada após a cirurgia. Certifique-se de que haja comida e suprimentos suficientes. Você deve ser capaz de andar, comer e cuidar de si mesmo, mas pode precisar de alguma ajuda extra da família ou amigos inicialmente, especialmente para evitar tarefas extenuantes como lavar roupa, fazer faxina e compras de supermercado imediatamente após a cirurgia.

### 7 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Pare** de tomar suplementos de vitamina E.
- **Pare** de tomar todos os suplementos de ervas, especialmente krill, alho, ginkgo e óleo de peixe.
- **Deixe de tomar anti-inflamatórios não esteroides (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDS)**, a menos que seu cirurgião aconselhe o contrário. Isso inclui, entre outros, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) e celecoxibe (Celebrex).
- **Deixe de tomar 325 mg de Aspirina**, a menos que seu cirurgião recomende outra dose. Você pode continuar com 81 mg de Aspirina por dia e pode tomá-la na manhã da cirurgia.
- **Informe o seu cirurgião** se você estiver tomando Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis ou qualquer outro anticoagulante.

### 3 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Fique hidratado.** Nas 72 horas anteriores à cirurgia, hidrate-se frequentemente com água, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear ou outros líquidos claros.

## 2 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- Use Hibiclens para lavagem corporal (veja as instruções na última página), se recomendado pelo seu cirurgião.

## 1 DIA ANTES DA CIRURGIA

- Use Hibiclens para lavagem corporal (veja as instruções na última página), se recomendado pelo seu cirurgião.
- **Evite** o consumo de álcool pelo menos 24 horas (idealmente, um mês) antes da cirurgia.
- Siga a dieta prescrita pelo seu cirurgião. Se você não tiver uma dieta prescrita, coma e beba normalmente.
- Certifique-se de estar bem hidratado.
- Você pode tomar café da manhã, almoçar e jantar.

### Às 22h

- **Continue bebendo líquidos claros ao longo da noite para se manter hidratado.**  
De agora em diante, beba **APENAS LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUAR	PARAR
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ água</li><li>➤ sucos (claros e sem polpa) <u>exemplos:</u> suco de maçã, suco de oxicoco, suco de uvas</li><li>➤ bebidas pré-operatórias com carboidratos <u>exemplos:</u> Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear</li><li>➤ refrigerantes claros (por exemplo, ginger ale)</li><li>➤ gelatina (Jell-O)</li><li>➤ sopa ou caldo claro (sem macarrão/arroz)</li><li>➤ chá preto (sem leite/creme)</li><li>➤ café preto (sem leite/creme)</li><li>➤ líquidos claros congelados, como picolés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ todos os alimentos sólidos</li><li>➤ goma de mascar</li><li>➤ doces</li><li>➤ iogurte</li><li>➤ creme</li><li>➤ bebidas/vitaminas lácteas</li><li>➤ leite</li><li>➤ leite de soja</li><li>➤ leite de nozes, como leite de amêndoa</li><li>➤ suco de laranja</li></ul>

### Antes da meia-noite

- Beba de 590 a 710 ml de uma bebida pré-operatória com carboidratos. Exemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery Clear.

## DIA DA CIRURGIA

- Use Hibiclens para lavagem corporal na manhã, se recomendado pelo seu cirurgião.
- Você pode tomar líquidos claros (consulte a tabela na página anterior) até 3 horas antes da cirurgia.
- Tome todos os medicamentos permitidos com 1 a 2 goles de água.
- Se você estiver usando alguns desses itens, leve-os ao hospital:
  - inaladores ou colírios
  - máquina de pressão positiva contínua nas vias aéreas (continuous positive airway pressure therapy, CPAP) máscara, mangueiras

### A partir de 4 a 5 horas antes da cirurgia

- Beba de 590 a 710 ml de uma bebida pré-operatória com carboidratos.

### 3 horas antes do início da cirurgia (1 hora antes da admissão no hospital)

- **Pare de beber completamente.**  
Não beba absolutamente nada ou sua cirurgia será cancelada.
  - **Se você tiver diabetes** e seu nível de açúcar no sangue estiver baixo ou você começar a sentir sintomas de baixo açúcar no sangue, beba um líquido claro com açúcar, como suco de maçã, suco de uvas ou refrigerante normal. Se isso não ajudar, beba ou coma qualquer líquido ou fluido que aumente o açúcar no sangue.
  - **É melhor atrasar a cirurgia do que ignorar uma baixa de açúcar no sangue.**
- Se você se esqueceu de beber líquidos claros, tudo bem. Não beba nada neste momento, pois nós administraremos líquidos claros por via intravenosa quando você chegar ao hospital.

## INSTRUÇÕES PARA BANHO ANTIBACTERIANO COM HIBICLENS

Tome banho de ducha ou banheira diariamente limpando-se bem com sabão antibacteriano Hibiclens 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 Hibiclens. Notifique o seu cirurgião se você for alérgico ou desenvolver uma reação.
- **Não** use Hibiclens em seu rosto, cabeça ou área da virilha.
- **Evite** raspar o abdômen ou a região da virilha.
- **Não** aplique pó, loção, desodorante ou produtos para os cabelos após o terceiro banho (no dia da cirurgia).

### Instruções para banho antibacteriano

1. Enxágue bem o corpo com água.
2. Desligue a água para evitar enxaguar o sabão Hibiclens cedo demais.
3. Lave do pescoço para baixo. Dedique atenção especial ao lavar o abdômen.
4. Lave seu corpo delicadamente por 5 minutos.
5. Abra a água, enxágue-se bem e seque-se com uma toalha limpa.