

## **UM GUIA PARA APRIMORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA TMJ**

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

As informações incluídas foram criadas para ajudá-lo 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 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

- Mantenha uma higiene bucal ideal, escovando os dentes, usando fio dental e enxaguante bucal sem álcool duas vezes ao dia.
- 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 admissão 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 mesma 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.

### 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
- **Interrompa 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 Aspirina de 325 mg**, 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.

### 1 DIA ANTES DA CIRURGIA

- Tome banho com sabonete, xampu e água normalmente,
- Limpe as orelhas com um aplicador de ponta de algodão
- Raspe todos os pelos faciais
- **Evite** o consumo de álcool 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 hidratada.
- 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**

CONTINUA R	SUSP ENDE R
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Água</li> <li>➤ sucos (claros e sem polpa) <u>exemplos:</u> suco de maçã, suco de oxicoco (cranberry - em inglês), suco de uva</li> <li>➤ Gatorade (exceto o vermelho)</li> <li>➤ chá preto (sem leite/creme)</li> <li>➤ café preto (sem leite/creme)</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 à base de leite / vitaminadas</li> <li>➤ leite</li> <li>➤ leite de soja</li> <li>➤ leite de frutos de casca dura , como leite de amêndoas</li> <li>➤ suco de laranja</li> </ul>

#### Antes de ir dormir

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

## DIA DA CIRURGIA

Não há problema em tomar banho com sabonete, xampu e água normalmente.

Escove os dentes, passe fio dental e use um enxaguante bucal sem álcool.

Os cabelos longos devem ser colocados em um rabo de cavalo alto ou em um coque.

Você pode ingerir líquidos claros (consulte a tabela na página anterior) no mínimo 2 horas antes da cirurgia.

Tome todos os medicamentos permitidos com um ou dois goles de água.

Se estiver usando algum desses produtos, traga-o para o hospital:

- inaladores ou colírios
- seu aparelho de CPAP, máscara, mangueiras
- Dispositivo de fisioterapia Ora-Stretch
- Splint cirúrgico oral

## Início 4 Horas Antes da Cirurgia e Conclusão ou Interrupção Não Menos que 2 Horas Antes da Cirurgia

Beba as duas garrafas de bebida de carboidrato pré-operatória que foram enviadas para sua casa ou fornecidas pelo consultório do cirurgião. • Caso não tenha recebido essa bebida, compre 20 onças de Gatorade (sem vermelho) para usar como bebida de carboidrato.

### Não Menos Que 2 horas Antes da Cirurgia

**Pare de beber completamente.**

Não beba 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 BANHO

**Instruções Para o Banho:**

1. Enxágue bem o corpo, o rosto e o pescoço com água e sabão.
2. Lave bem os cabelos com xampu por pelo menos 5 minutos.