
CARDIOASSIST

GUIA DO PACIENTE

Pós-Operatório de Cirurgia Cardíaca

Sua Recuperação em Casa

CUIDADOS, RECUPERAÇÃO E
REABILITAÇÃO

Cirurgia por Técnica Clássica

Elaborado pela equipe de Cirurgia
Cardiovascular da Cardio Assist

Mensagem de Acolhimento

Prezado(a) paciente e familiares,

Você acaba de passar por uma cirurgia cardíaca realizada pela técnica clássica, em que o **osso do peito**, chamado esterno, precisou ser aberto para dar acesso ao coração. Esse osso agora está se fechando, e é ele que define o ritmo da sua recuperação nas próximas semanas.

Ao voltar para casa, é natural surgirem dúvidas sobre o que você pode fazer e como fazer. Reunimos aqui as orientações e as

perguntas mais frequentes deste período. Leia com calma, no seu tempo, e mantenha este guia por perto. Ele foi feito para ser consultado sempre que a dúvida aparecer.

Uma coisa vale ser dita desde já: você não está proibido de viver. Está apenas em uma fase em que tudo se faz de forma progressiva, sem excessos. A recuperação acontece por etapas, e cada semana devolve um pouco mais de autonomia.

Estamos ao seu lado em cada etapa. Sempre que precisar, fale conosco.

Equipe de Cirurgia Cardiovascular
CARDIO ASSIST

Como usar este guia

Dividimos a sua recuperação em capítulos curtos, que acompanham o seu retorno para casa. Você não precisa ler tudo de uma vez: comece pela **linha do tempo** e pelos **sinais de alerta**, e volte aos capítulos conforme a necessidade do dia. Pelo índice,

você vai direto ao assunto; no fim de cada seção, um botão leva de volta ao índice.

Ao longo do texto, três marcações se repetem:

NOTA DE CUIDADO

Dicas práticas para o seu dia a dia.

SINAL DE ALERTA

Orientações de segurança que merecem a sua atenção.

EMERGÊNCIA

Sinais que exigem ir imediatamente ao pronto-socorro do hospital onde você foi operado.

Lembre-se: cada organismo se recupera no seu ritmo. As orientações a seguir são gerais e **não substituem** a conduta individual definida pela sua equipe médica.

Índice

Se a dúvida é agora

Febre, falta de ar ou dor diferente no peito

→ Sinais de Alerta: Vá ao Pronto-Socorro

Quanto peso posso levantar?

→ 1 · Protegendo o Osso do Peito

Quando posso dirigir ou viajar?

→ Painel de Prazos

Cansaço, dor ou tristeza: é normal?

→ 3 · O Que É Normal Sentir

Tenho prótese e vou ao dentista

→ 9 · Medicamentos, Dentista e Antibiótico

O guia inteiro, em ordem

OS PRIMEIROS DIAS EM CASA

Linha do Tempo

Da alta aos três meses, marco a marco

Painel de Prazos

Dirigir, peso, viagens e sol

Sinais de Alerta

Quando ir direto ao pronto-socorro

SUA RECUPERAÇÃO EM CASA

1 · Protegendo o Osso do Peito

O que já pode e o que ainda não pode

2 · Voltando à Vida Cotidiana

Rotina, direção, vida sexual e sono

3 · O Que É Normal Sentir

Emoções, dor, inchaço e intestino

4 · Cicatriz, Banho e Curativos

Banho, sinais de infecção e pontos

5 · Alimentação e Bebidas

Comida de verdade e o álcool

6 · Caminhadas e Exercícios

Do passeio curto aos 4 km

O CUIDADO QUE CONTINUA

7 · Reabilitação Cardíaca

Por que priorizar e como começar

8 · Retorno ao Trabalho e Viagens

Quando voltar e como viajar

9 · Medicações, Dentista e Antibiótico de Proteção

A receita da alta e o dentista

10 · Cuidando do Coração para o Futuro

Pressão, colesterol, diabetes e cigarro

11 · Seu Acompanhamento e Consultas

Cirurgião, cardiologista e nutrição

CONSULTA RÁPIDA

Para Quem Cuida de Você

O que ajuda de verdade na família

Glossário

Os termos do guia traduzidos

Perguntas para Levar à Consulta

Para anotar e não esquecer

Fale Com a Gente

Contatos, autores e mensagem final

Linha do Tempo

Cada caso pode ter prazos diferentes.

- DESDE A ALTA** Já pode sair, subir escadas e passear. Caminhe de 20 a 30 minutos, sempre acompanhado.
- PRIMEIROS 15 DIAS** Proteja ao máximo o osso do peito. A atividade sexual costuma ser liberada a partir daqui, de forma moderada.
- ATÉ 30 DIAS** Agende a consulta com o seu cardiologista clínico. Evite bebidas alcoólicas neste período.
- PRIMEIROS 2 MESES** Sem dirigir, sem levantar peso, sem viagens longas e sem sol nas cicatrizes.
- CERCA DE 2 MESES** Meta: caminhar 4 km em cerca de 1 hora. A maioria das restrições começa a ser liberada.
- 60 A 90 DIAS** Mantenha o hábito de dormir de barriga para cima como posição predominante.

[↑ Voltar ao índice](#)

Painel de Prazos

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO GERAL
Sair de casa, subir escadas, passear	Liberado desde a alta, de forma gradual
Levantar peso e esforços físicos	Evitar nos primeiros 2 meses
Dirigir	Evitar nos primeiros 2 meses
Viagens longas	Evitar nos primeiros 2 meses
Atividade sexual (moderada)	Em geral a partir de 15 dias
Dormir de barriga para cima	Posição predominante por 60 a 90 dias
Bebidas alcoólicas	Evitar nos primeiros 30 dias

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO GERAL
Consulta com o cardiologista clínico	Agendar em até 30 dias
Sol direto sobre as cicatrizes	Evitar por 2 meses
Caminhada de cerca de 4 km em 1 hora	Meta para 2 meses de cirurgia

SEUS PRAZOS

Os prazos deste painel são uma referência geral. O que vale para você depende da sua cirurgia e da sua evolução: em dúvida sobre quando dirigir, voltar ao trabalho ou viajar, pergunte à equipe.

 **Perguntar à equipe**

 **Voltar ao índice**

Sinais de Alerta: Vá ao Pronto-Socorro

SINAIS QUE PODEM INDICAR RETORNO AO HOSPITAL

- Dor no peito que piora ou é diferente da dor habitual da cicatriz.
- Sensação de que o osso do peito "se move", estala ou range aos movimentos.
- Falta de ar intensa ou que piora.
- Palpitações ou batimento irregular que não passa.
- Febre ou calafrios.
- Tontura ou desmaio.
- Vermelhidão, calor, secreção ou sangramento nas cicatrizes.

- Inchaço muito grande nas pernas, ou piora súbita do inchaço com dor intensa na panturrilha.

EMERGÊNCIA

Na presença de qualquer sinal de alerta, ou sensação de piora rápida, dirija-se imediatamente ao pronto-socorro do hospital onde você foi operado.

Não perca tempo ligando para a clínica: a equipe de emergência vai avaliá-lo de imediato.

Após o atendimento inicial e a sua estabilização, um de nossos cirurgiões irá reavaliá-lo. **Conte com a equipe Cardio Assist.**

E QUANDO NÃO É URGÊNCIA?

Com qualquer sinal de alerta, vá direto ao pronto-socorro do hospital onde você foi operado.

Para o que não é urgência, como uma dúvida sobre uma orientação ou um remédio, a equipe responde pelo WhatsApp em horário comercial.



Tirar uma dúvida



Voltar ao índice

1 · Protegendo o Osso do Peito

Se você entender apenas uma coisa sobre a sua recuperação, entenda esta: o osso do peito foi aberto e agora está se colando de novo, como qualquer osso que se recupera de uma fratura. Enquanto isso acontece, ele precisa de estabilidade.

Quase todas as restrições deste manual existem por esse único motivo. Quando você as compreende, elas deixam de parecer proibições e passam a fazer sentido.

O esterno leva cerca de **8 a 12 semanas** para se consolidar por completo. Nas primeiras semanas, ele já está estável o suficiente para você caminhar, subir escadas e cuidar de si, mas não para suportar força.

O QUE JÁ PODE, DESDE A ALTA

- ✓ Caminhar, passear e subir escadas, sempre com calma.
- ✓ Tomar banho sozinho, vestir-se e cuidar da própria higiene.
- ✓ Comer à mesa, ler, assistir televisão, receber visitas.
- ✓ Andar de carro como passageiro, no banco de trás, com cinto.

- ✓ Levantar-se, sentar-se e deitar-se, usando a técnica descrita abaixo.

O QUE AINDA NÃO PODE

- ✗ Levantar, empurrar ou puxar peso: sacola de compras, panela cheia, criança no colo, mala, cadeira, portão.
- ✗ Apoiar o peso do corpo nos braços para se levantar da cama ou da cadeira.
- ✗ Esticar os dois braços acima da cabeça, como para pegar algo no alto do armário.
- ✗ Movimentos de torção do tronco, como girar o corpo com força para trás.

- ✗ Esforço de um lado só do corpo, como carregar uma sacola pesada em uma das mãos.

SINAL DE ALERTA: QUANTO PESO É PESO?

Uma referência prática: nos primeiros dois meses, evite levantar mais de **5 kg com as duas mãos** e mais de **2,5 kg com uma só mão**. Para dar uma ideia, 5 kg é o peso de um pacote de arroz grande. Se precisar mover algo mais pesado que isso, peça ajuda.

Como sair da cama e da cadeira sem forçar o peito

O segredo é usar as pernas, não os braços.

- 1 Para sair da cama:** vire-se de lado, dobre os joelhos e deixe as pernas escorregarem para fora da cama. Deixe que o peso das pernas puxe o tronco para cima, ajudando com o cotovelo apoiado no colchão, nunca empurrando com as duas mãos.

- 2 Para levantar da cadeira:**
deslize até a beirada do assento, apoie bem os dois pés no chão, incline o tronco levemente à frente e levante empurrando com as pernas.
- 3 Para sentar:** faça o caminho inverso, com calma, sem se jogar no assento.

Como tossir e espirrar protegendo o peito

Tossir é necessário e faz bem aos pulmões nesta fase. O que não pode é tossir com o peito solto.

Antes de tossir ou espirrar, cruze os braços sobre o peito e abrace-se, apertando de leve. Você também pode abraçar um travesseiro contra o tórax. Isso segura o esterno no lugar e reduz muito a dor. Faça isso todas as vezes, mesmo quando a tosse parecer pequena.

NOTA DE CUIDADO

Muitos pacientes evitam tossir com medo da dor e acabam acumulando secreção nos pulmões. Tossir com o peito apoiado é mais seguro do que não tossir.

[↑ Voltar ao índice](#)

2 · Voltando à Vida Cotidiana

Desde o dia da alta, você não está proibido de sair de casa, de subir escadas ou de passear. Apenas lembre-se de que está em fase de recuperação de uma cirurgia cardíaca. Por isso, tudo deve ser feito de maneira **progressiva**, evitando todo e qualquer tipo de excesso.

Retomada gradual das atividades

Uma boa forma de pensar: você retoma primeiro o que exige presença, depois o que exige

movimento e, por último, o que exige força.

- **Nas primeiras semanas:** cuidar de si, andar pela casa, preparar um café, dobrar roupas leves, regar plantas pequenas.
- **A partir de mais ou menos um mês:** tarefas leves de casa como tirar pó, lavar louça, arrumar a cama devagar e cozinhar sem panelas cheias.
- **Depois dos dois meses, com liberação:** compras, tarefas mais pesadas, jardinagem e atividades que exijam força.

Evite viagens muito longas nos primeiros dois meses. Se forem necessárias, é importante que você possa **caminhar um pouco a cada duas horas.**

NOTA DE CUIDADO

Ouça o seu corpo. Cansaço é um sinal para desacelerar, não para insistir. Alternar atividade e descanso ao longo do dia rende mais do que fazer tudo de uma vez e ficar exausto.

Dirigir

A grande restrição deste período é dirigir. **Evite dirigir até dois meses após a sua cirurgia.**

Vale entender o motivo. O trânsito pode exigir movimentos bruscos com o tórax, como um desvio repentino, uma frenagem ou girar o volante com força. Como o osso do peito ainda está em cicatrização, esse movimento pode causar uma dor importante. Num ato reflexo, a dor pode fazer você soltar as mãos do volante e provocar um acidente. Além disso, algumas medicações podem deixar seus reflexos mais lentos.

Você não está proibido de andar de carro. Pode viajar como passageiro sempre que quiser, de preferência no banco de trás e

sempre de cinto. A restrição é apenas para **dirigir**, por dois meses.

Atividade sexual

Você poderá retomar a atividade sexual após **15 dias** da sua alta hospitalar. A atividade deve ser moderada, evitando esforço em excesso e posições que apoiem o peso do corpo nos braços ou pressionem o peito.

Uma referência simples de que o corpo está pronto para esse nível de esforço é conseguir subir dois andares de escada sem falta de ar ou dor no peito.

O uso de medicações que favoreçam a atividade sexual deve ser conversado previamente com o seu cardiologista clínico.

Algumas delas interagem com medicamentos do coração e não podem ser usadas por conta própria.

Sono e posição para dormir

Procure **dormir de barriga para cima**. Essa posição facilita a estabilização e a cicatrização do osso do peito, e deve ser mantida como predominante nos primeiros **60 a 90 dias** após a cirurgia.

Alguns ajustes ajudam bastante:

- Use um ou dois travesseiros para elevar levemente a cabeça e o tronco.
- Um travesseiro fino sob os joelhos reduz o desconforto nas costas.
- É comum acordar várias vezes e dormir por períodos curtos nas primeiras semanas. Isso melhora com o tempo.
- Se o sono do dia estiver roubando o sono da noite, prefira um cochilo curto à tarde a longos períodos deitado.

Vida social

Voltar a conviver faz bem à recuperação. Receba visitas, converse, saia para um passeio tranquilo. Apenas evite, nas primeiras semanas, ambientes muito cheios ou fechados e o contato próximo com quem esteja gripado ou resfriado. Uma infecção respiratória neste momento é especialmente desconfortável, porque tossir dói.

[↑ Voltar ao índice](#)

3 · O Que É Normal Sentir

O pós-operatório traz sensações novas, e muitas delas assustam justamente por serem desconhecidas. Conhecê-las de antemão ajuda a viver este período com mais tranquilidade.

Emoções

É normal que você esteja mais sensível, mais emotivo ou irritável. São também comuns dificuldade de concentração e pequenas falhas de memória. Muitos pacientes descrevem dias em que

se sentem bem e dias em que tudo parece pesado, sem motivo aparente.

Todos esses sintomas são **passageiros** e tendem a desaparecer em poucas semanas. Falar sobre eles com a família ajuda. Se a tristeza ou o desânimo persistirem e começarem a atrapalhar a sua recuperação, comente com a nossa equipe ou com o seu cardiologista.

Cansaço e anemia

Ao sair do hospital, é provável que você esteja anêmico, ou seja, com os glóbulos vermelhos do sangue

diminuídos. Isso é normal e, em geral, não necessita de tratamento algum. Uma boa alimentação rica em ferro ajuda muito na recuperação.

O cansaço dos primeiros dias é real e não é sinal de fraqueza. Ele diminui a cada semana, especialmente quando você mantém as caminhadas.

Dor

Ainda neste período, são comuns queixas de dor, que se acentuam em dias mais frios. Caso isso ocorra com você, utilize os

analgésicos prescritos pelo seu médico, conforme a orientação recebida na alta.

- Dor não é algo a suportar calado. Tomar o analgésico na hora certa permite que você caminhe, respire fundo e durma melhor. Tudo isso acelera a recuperação.
- Fisgadas, pontadas e desconfortos que vêm e vão ao longo dos primeiros meses fazem parte do processo.
- O que **não** é esperado é dor que piora progressivamente, dor diferente da habitual ou dor

acompanhada de febre. Nesses casos, procure atendimento.

Dormência e alterações na sensibilidade do peito

É comum sentir dormência no lado do tórax, sobre a região mamária, se você foi submetido a uma cirurgia de ponte com utilização das artérias mamárias. Essa dormência tem duração e intensidade variáveis, mas costuma desaparecer em algumas semanas.

Também são comuns coceira, formigamento e sensação de repuxamento ao longo da cicatriz.

Fazem parte da cicatrização.

Inchaço (edema)

No pós-operatório das cirurgias cardíacas é comum haver acúmulo de líquido no corpo. Você poderá notar o rosto, os braços e as pernas mais inchados. Isso é normal e logo desaparece.

Porém, se você foi submetido à cirurgia de ponte e foram retirados segmentos de veia das suas pernas, é comum um inchaço mais prolongado dos membros inferiores. Algumas ações ajudam:

- **Caminhar** com regularidade, dentro dos seus limites.

- **Evitar ficar muito tempo com as pernas penduradas**, sentado sem apoio.
- **Elevar o pé da cama em cerca de 15 cm.** Uma forma simples é colocar um cobertor dobrado por baixo do colchão, na altura dos pés. Assim, o colchão e as suas pernas ficam mais elevados durante o sono, e o inchaço melhora.

Falta de ar

Sentir-se mais ofegante que o habitual nas primeiras semanas é esperado, principalmente ao subir escadas ou caminhar mais rápido.

Os pulmões e os músculos da respiração também precisam se recuperar, e a anemia contribui para essa sensação.

Respirar fundo várias vezes ao dia, com o peito apoiado, ajuda os pulmões a se reexpandirem. A melhora é progressiva.

SINAL DE ALERTA

Falta de ar que aparece de repente, que piora dia após dia, que surge em repouso ou que o impede de deitar são situações diferentes e exigem avaliação médica.

Palpitações

Você pode ficar mais consciente dos próprios batimentos nas primeiras semanas, ou sentir o coração acelerado em alguns momentos. Isso costuma se acomodar ao longo do primeiro mês.

Se surgir uma sensação de batimentos descompassados ou muito acelerados que **não passa**, ou se ela vier acompanhada de tontura, falta de ar ou dor no peito, procure atendimento.

Intestino preso

O intestino costuma ficar mais lento após a cirurgia, por conta do repouso, da mudança na alimentação e de alguns medicamentos, especialmente os analgésicos mais fortes. Fazer força para evacuar é justamente o que se quer evitar nesta fase, porque aumenta a pressão sobre o peito.

Para ajudar: beba água ao longo do dia, mantenha as caminhadas e inclua frutas, verduras e alimentos com fibra nas refeições.

Se você passar cerca de **três dias sem evacuar**, comente com a nossa equipe ou com o seu cardiologista antes de usar qualquer laxante por conta própria.

[↑ Voltar ao índice](#)

4 · Cicatriz, Banho e Curativos

Cuidar da pele e das incisões com atenção é essencial para uma boa cicatrização e é também a melhor prevenção contra infecção.

Banho e higiene

- O banho deve ser **diário**, com sabonete antisséptico (como PROTEX® ou LIFEBOUY®).
- A temperatura da água **não deve ser muito quente**, pois isso pode causar tontura ou mal-estar.
- Prefira o banho de chuveiro, em pé ou sentado num banquinho, e evite banheira ou imersão

enquanto as cicatrizes não estiverem completamente fechadas.

- Antes do banho, use o vaso sanitário para urinar. Assim você evita que o relaxamento do banho desperte a vontade de urinar, pois a urina não pode entrar em contato com as feridas operatórias.
- Ao evacuar, faça a limpeza com papel higiênico ou lenço umedecido antes do banho.
- Lave a cicatriz por último, com a mão e o sabonete, sem esfregar, e seque dando leves toques.

SINAL DE ALERTA: TOALHAS SEPARADAS

Utilize sempre toalhas limpas e passadas a ferro a cada banho. E use **uma toalha exclusiva para as cicatrizes**, diferente daquela com que você enxuga o restante do corpo.

Cicatrização e curativos

As incisões realizadas na sua cirurgia passarão por diversos estágios de cicatrização. Depois da leve dor inicial no local, a ferida poderá formigar, coçar ou ficar dormente, à medida que a cicatrização progride. Tudo isso faz parte do processo normal.

Cuidados com as incisões:

- Mantenha as lesões operatórias **sem curativo**, salvo orientação em contrário.
- Faça a higiene da pele e das incisões **diariamente**, com água e sabonete antisséptico.
- **Não retire qualquer crosta.** Ela protege os novos tecidos em crescimento.
- **Não use nenhum tipo de curativo ou creme** nas incisões por conta própria.
- Lave as mãos com frequência e obrigatoriamente sempre que utilizar o banheiro.

- Prefira roupas leves, folgadas e de algodão, que não pressionem nem atriem a cicatriz.

SINAL DE ALERTA: PROTEJA AS CICATRIZES DO SOL

Não receba sol sobre as cicatrizes durante os primeiros **dois meses** após a cirurgia. A exposição pode deixar a cicatriz escura, e isso pode ser permanente. Caso vá tomar sol, proteja as incisões com roupa e use protetor solar.

Cicatriz da perna

Se foram retirados segmentos de veia das suas pernas para a cirurgia de ponte, a cicatriz da

perna merece atenção própria. Ela costuma incomodar mais que a do peito e pode levar algumas semanas a mais para fechar completamente.

Os cuidados de higiene são os mesmos. Somam-se a eles: elevar as pernas quando estiver sentado, manter as caminhadas e observar sinais de infecção com o mesmo cuidado dedicado ao peito.

SINAIS DE INFECÇÃO NA CICATRIZ: PROCURE ATENDIMENTO

- Vermelhidão que aumenta ao redor da cicatriz.
- Calor local, inchaço ou endurecimento da borda.
- Saída de secreção, com ou sem cheiro.
- Abertura de qualquer ponto da cicatriz.
- Dor que aumenta em vez de diminuir.
- Febre ou calafrios.

Caso apresente algum processo inflamatório ou infeccioso e haja necessidade de algum curativo,

você receberá orientação do seu Cirurgião Cardiovascular, da enfermeira ou de outro cirurgião da equipe de cirurgia.

Você contará com o acompanhamento da sua cicatrização, realizado pela enfermeira da equipe de cirurgia cardiovascular. Ela irá orientá-lo e assisti-lo de diversas maneiras. Não hesite em entrar em contato, sempre em horário comercial, pelo **WhatsApp (67) 2180-0578**, escolhendo a opção **(7) "Solicite orientações por mensagem a nossa enfermeira"**.

DÚVIDA COM A CICATRIZ?

Uma foto pelo WhatsApp ajuda a enfermeira a avaliar a cicatriz e orientar o cuidado sem esperar a consulta. Com sinais de infecção, siga o alerta acima e procure atendimento.

 **Mandar foto da cicatriz**

Retirada dos pontos

Os pontos das incisões são feitos com **fio absorvível** e não precisam ser retirados. Já os fios dos **drenos** não são absorvíveis: eles serão retirados na consulta de retorno com o seu Cirurgião Cardiovascular.

[↑ Voltar ao índice](#)

5 · Alimentação e Bebidas

Alimentação

O período pós-operatório não requer uma dieta especial. Porém, deve-se buscar uma alimentação rica em **vegetais, legumes, carnes variadas e gorduras saudáveis**, evitando alimentos altamente processados ou ricos em açúcares.

- É comum haver **perda de apetite** neste período. Costuma ser passageiro.
- Refeições menores e mais frequentes funcionam melhor que grandes pratos.

- Quanto mais atividade física você fizer, mais rápido o apetite retorna.
- Procure conversar com o seu cardiologista ou nutricionista e buscar alternativas para superar este período.

NOTA DE CUIDADO

Uma alimentação rica em ferro, como carnes magras, feijão, lentilha e folhas verde-escuras, apoia diretamente a recuperação da anemia comum deste período.

Bebidas alcoólicas

Evite a ingestão de bebidas alcoólicas nos **primeiros 30 dias** após a alta hospitalar. Depois desse período, converse com o seu cardiologista clínico sobre a frequência e a quantidade que você poderá ingerir sem causar impacto nas medicações que está tomando.

Essa conversa é importante: várias medicações do coração, especialmente as que controlam a coagulação do sangue, sofrem influência direta do álcool.

[↑ Voltar ao índice](#)

6 · Caminhadas e Exercícios

O movimento é um grande aliado da sua recuperação, desde que feito de forma progressiva e segura. Caminhar melhora o fôlego, o apetite, o sono, o humor, o intestino e o inchaço das pernas, tudo ao mesmo tempo.

Caminhadas progressivas

- Comece com **20 a 30 minutos**, em terreno plano e em horários de temperatura amena.
- Aumente progressivamente, tendo como **meta caminhar 4 km em aproximadamente 1**

hora, após dois meses da sua cirurgia.

- Recomendamos que esteja sempre **acompanhado**, pois é possível que você sinta fraqueza ou tontura.
- Divida o percurso: caminhar duas vezes por vinte minutos rende mais que uma única saída longa e exaustiva.
- Em dias muito frios, muito quentes ou de vento forte, prefira caminhar em ambiente coberto.

NOTA DE CUIDADO

A medida certa é conseguir conversar enquanto caminha. Se você não consegue completar uma frase sem parar para respirar, diminua o ritmo.

Exercícios e esportes

Enquanto o osso do peito não estiver consolidado, atividades que exijam força dos braços, impacto ou torção do tronco ficam de fora. Isso inclui musculação, natação, bicicleta, esportes com bola e qualquer atividade com risco de queda.

A retomada acontece por etapas e depende da avaliação da sua equipe. Como regra geral, o retorno a esportes é conversado a partir dos **dois a três meses**, e a musculação com carga é a última a ser liberada.

Movimentos suaves de ombros e pescoço, por outro lado, são bem-vindos desde cedo e ajudam a evitar a rigidez que a postura protetora costuma causar. Faça-os devagar, sem forçar, e pare se houver dor no peito.

[↑ Voltar ao índice](#)

7 · Reabilitação Cardíaca

A reabilitação é o cuidado que transforma a sua cirurgia em um resultado duradouro. É um programa supervisionado que fortalece o coração, os pulmões e os músculos, devolvendo fôlego, energia e confiança para a sua rotina.

Não se trata apenas de exercício. Um programa de reabilitação reúne atividade física orientada, educação sobre o próprio coração, apoio na mudança de hábitos e o alívio de fazer isso

acompanhado de profissionais e de outras pessoas que passaram pelo mesmo.

POR QUE PRIORIZAR

Estudos com pacientes de cirurgia cardíaca mostram que participar de um programa de reabilitação reduz de forma significativa o risco de novas internações e melhora a capacidade física e a qualidade de vida. É um dos cuidados de maior impacto no seu futuro.

Quando e como começar

- Converse com a nossa equipe e com o seu cardiologista clínico sobre o momento e o programa

mais adequados ao seu caso.

- A intensidade é sempre ajustada a você, e todo programa começa devagar.
- Se você já fazia acompanhamento com fisioterapia antes da cirurgia, informe a nossa equipe para que a retomada seja planejada.
- Enquanto o programa não começa, as caminhadas diárias já são a sua reabilitação.

SUA REABILITAÇÃO

Quer saber qual programa e qual momento fazem sentido para o seu caso, ou já fazia fisioterapia e precisa planejar a retomada? Fale com a equipe.

 **Saber sobre a reabilitação**

 **Voltar ao índice**

8 · Retorno ao Trabalho e Viagens

Retorno ao trabalho

O momento de voltar a trabalhar depende menos do calendário e mais de duas coisas: a consolidação do osso do peito e o tipo de esforço que a sua atividade exige.

TIPO DE OCUPAÇÃO	REFERÊNCIA GERAL
Trabalho sentado, administrativo ou remoto	Costuma ser o primeiro a ser retomado, em geral após cerca de 2 meses

TIPO DE OCUPAÇÃO	REFERÊNCIA GERAL
Trabalho em pé, com deslocamento leve	Depois da liberação, com retorno parcial e progressivo
Trabalho com esforço físico, carga ou direção profissional	Exige avaliação individual e prazo mais longo

Esses prazos são apenas uma referência e precisam ser confirmados com a sua equipe médica, que conhece a sua cirurgia e a sua evolução.

Quando voltar, comece parcialmente, se possível. Meio período nas primeiras semanas

costuma funcionar muito melhor do que retomar a jornada inteira de uma vez.

Viagens

- **Viagens de carro** longas devem ser evitadas nos primeiros dois meses. Se forem necessárias, pare para caminhar um pouco a cada duas horas.
- **Viagens de avião** merecem uma conversa prévia com a sua equipe. Como referência prudente, é recomendável aguardar cerca de **6 semanas** antes de voar, e mais tempo ainda para voos longos.

- Se for viajar, leve consigo a **receita da alta**, a lista completa das suas medicações em quantidade suficiente para todo o período e o relatório da sua cirurgia.
- Verifique com antecedência a cobertura do seu plano de saúde ou seguro-viagem para o período pós-operatório.
- Nas primeiras semanas, prefira permanecer em lugares conhecidos e próximos ao seu serviço de referência.

ANTES DE VIAJAR OU VOLTAR AO TRABALHO

Precisa de atestado, do relatório da cirurgia ou de uma declaração para a companhia aérea? Peça com antecedência pelo WhatsApp, e a equipe prepara o documento.



Pedir atestado ou relatório



Voltar ao índice

9 · Medicações, Dentista e Antibiótico de Proteção

Medicações

Quando você recebeu alta hospitalar, o seu cardiologista clínico lhe deu uma receita com a medicação que usará em casa. Em muitos casos, o cardiologista que o acompanhou no hospital não é o mesmo que irá acompanhá-lo depois da alta.

Por isso:

- **Até a consulta com o seu cardiologista, siga todas as medicações prescritas na alta, exatamente como orientado.**

- **Não altere doses e não suspenda nada por conta própria**, mesmo que você esteja se sentindo bem.
- Você deverá agendar uma consulta com o seu cardiologista nos **primeiros trinta dias** após a alta. Ele determinará as medicações que você irá usar desse momento em diante.
- Monte uma rotina simples para não esquecer nenhuma dose: um porta-comprimidos semanal e um horário fixo funcionam bem.

- Leve a receita e todas as caixas a cada consulta.

SINAL DE ALERTA

Antes de usar qualquer medicamento novo, inclusive os de venda livre, anti-inflamatórios, suplementos e chás, pergunte ao seu cardiologista. Muitos deles interagem com a medicação do coração.

Se você faz uso de medicação para controlar a coagulação do sangue, os cuidados são ainda mais rigorosos: mantenha os exames de controle em dia, não

falte a nenhuma dose e avise qualquer profissional de saúde que o atender.

Cuidados dentários e antibiótico de proteção

Manter a saúde da boca é parte do cuidado com o coração. Escove os dentes normalmente e mantenha as visitas de rotina ao dentista.

Caso você tenha realizado uma **cirurgia de válvula**, com colocação de prótese mecânica ou biológica, é fundamental a proteção com antibiótico antes de determinados procedimentos:

- **Procedimentos dentários:** todas as vezes que for ao dentista, você necessitará tomar uma ou duas doses de antibiótico antes.
- **Outros procedimentos:** exames e cirurgias que envolvam o intestino e o trato urinário também necessitam dessa mesma proteção.
- **Pergunte ao seu cardiologista clínico qual esquema de antibióticos ele recomenda para você.** Esse esquema é individual e não deve ser decidido no consultório do dentista sem essa informação.

Avise sempre o seu dentista de que você tem uma prótese de válvula. Como referência, trabalhos odontológicos maiores costumam ser postergados nos primeiros meses após a cirurgia, ficando para depois da recuperação.

VAI AO DENTISTA?

Ficou dúvida sobre o antibiótico de proteção, ou quer uma orientação por escrito para levar ao dentista? Fale com a equipe antes de marcar o procedimento.

 **Pedir a orientação**

 **Voltar ao índice**

10 · Cuidando do Coração para o Futuro

A cirurgia resolveu um problema. Cuidar dos fatores que levaram até ele é o que protege o resultado ao longo dos anos. Nada aqui precisa acontecer nesta semana, mas tudo aqui importa.

FATOR	O QUE FAZER
Pressão arterial	Manter o controle e o acompanhamento regular com o seu cardiologista
Colesterol	Manter a medicação prescrita e a alimentação orientada
Tabagismo	Parar completamente é a medida isolada de maior impacto

FATOR	O QUE FAZER
Diabetes	Manter o controle da glicemia e o acompanhamento
Peso corporal	Buscar e manter uma faixa saudável, de forma gradual
Atividade física	Tornar o movimento regular parte da rotina, com orientação
Estresse e sono	Cuidar do descanso e buscar apoio quando necessário

Sobre o cigarro, vale uma palavra a mais: parar de fumar após uma cirurgia cardíaca muda de forma direta a chance de novos problemas, inclusive a cicatrização das próprias pontes.

Se você fuma, converse com a nossa equipe ou com o seu cardiologista sobre as formas de apoio disponíveis. Não é uma questão de força de vontade apenas. Existe ajuda, e ela funciona.

[↑ Voltar ao índice](#)

11 · Seu Acompanhamento e Consultas

O acompanhamento próximo é o que garante uma recuperação tranquila e completa.

Consulta com o seu Cirurgião Cardiovascular

Após a sua alta hospitalar, a enfermeira da equipe de cirurgia irá agendar uma consulta com o seu Cirurgião Cardiovascular.

Nessa consulta:

- Você receberá o **relatório da sua cirurgia**, para encaminhamento ao seu cardiologista clínico.

- Serão retirados os pontos dos drenos.
- O cirurgião avaliará o andamento da sua evolução pós-operatória.
- Todas as suas dúvidas sobre a recuperação serão esclarecidas.

CONSULTA DE RETORNO

Ainda sem data para o retorno com o cirurgião, ou precisa remarcar? A enfermeira da equipe organiza a agenda pelo WhatsApp.

 **Confirmar o retorno**

Consulta com o seu Cardiologista Clínico

Reforçamos: você deverá agendar uma consulta com o seu cardiologista clínico em **até trinta dias** após a alta hospitalar. É ele quem conduzirá o seu tratamento a partir daí.

Nutrição

Caso deseje acompanhamento com nutricionista, converse com o seu cardiologista clínico sobre essa necessidade.

Acompanhamento da reabilitação

Informe o seu cardiologista sobre o andamento e a etapa da sua reabilitação cardíaca.

[↑ Voltar ao índice](#)

Para Quem Cuida de Você

Se você é familiar ou cuidador, este trecho é para você. O seu papel nas primeiras semanas é grande e mais simples do que parece.

O que ajuda de verdade

- **Assumir o peso.** Sacolas, panelas, malas, portões, netos no colo. Essa é a ajuda mais concreta que existe nesta fase.
- **Acompanhar as caminhadas.** Não para vigiar, mas porque tontura e fraqueza podem aparecer, e porque companhia motiva.

- **Ajudar com a medicação.**

Conferir a receita, organizar os horários, lembrar sem cobrar.

- **Ficar de olho na cicatriz.** Uma olhada diária, no banho, ajuda a perceber cedo qualquer sinal de infecção.

- **Ter paciência com o humor.**

Oscilação emocional é esperada e passa. Não é ingratidão nem falta de esforço.

O que evitar

- Fazer tudo pelo paciente.

Retomar as próprias atividades, de forma progressiva, é parte do tratamento.

- Insistir em “só essa vez” para levantar algo pesado.
- Minimizar queixas novas de dor no peito, falta de ar ou febre.

E cuide de você também.

Descansar e pedir ajuda não é abandono do posto. É o que permite que você siga presente ao longo de toda a recuperação.

[↑ Voltar ao índice](#)

Glossário

Esterno

O osso do peito. Na cirurgia clássica, ele é aberto para dar acesso ao coração e depois fechado, levando algumas semanas para se consolidar.

Esternotomia

A abertura cirúrgica do osso do peito.

Cirurgia de ponte (revascularização do miocárdio)

Cirurgia que restabelece o fluxo de sangue para o coração, usando veias das pernas ou as artérias mamárias como novos caminhos.

Cirurgia de válvula

Cirurgia em que uma válvula do coração é reparada ou substituída por uma prótese mecânica ou biológica.

Prótese valvar

A válvula artificial implantada na cirurgia. Exige cuidados específicos, como o antibiótico de proteção antes de certos procedimentos.

Anemia

Diminuição dos glóbulos vermelhos do sangue. Comum após a cirurgia e, em geral, passageira.

Edema

Acúmulo de líquido no corpo, percebido como inchaço no rosto, nos braços ou nas pernas.

Dreno

Pequeno tubo usado para drenar líquidos após a cirurgia. Seus fios não são absorvíveis e são retirados na consulta de retorno.

Fio absorvível

Fio de sutura que o próprio corpo desfaz, sem necessidade de retirada.

Profilaxia

Medida preventiva. No caso da prótese de válvula, o uso de antibiótico antes de certos procedimentos.

Reabilitação cardíaca

Programa supervisionado de exercício, educação e apoio que fortalece o coração e a capacidade física depois da cirurgia.

[↑ Voltar ao índice](#)

Perguntas para Levar à Consulta

Leve estas perguntas e acrescente as suas. Por escrito, nada fica de fora na consulta.

- ☐ Qual foi exatamente a cirurgia que eu fiz?
- ☐ Quais medicações eu devo manter, e por quanto tempo?
- ☐ Eu tenho prótese de válvula? Se sim, qual o esquema de antibiótico antes do dentista?
- ☐ Quando posso voltar a dirigir e a trabalhar, no meu caso?
- ☐ Quando posso começar a reabilitação cardíaca?

[↑ Voltar ao índice](#)

Fale Com a Gente

Telefone e WhatsApp	<u>67 2180-0578</u> · <u>Mandar mensagem</u>
Emergência	Pronto-socorro do hospital onde você foi operado
Site	<u>cardioassist.com.br</u>
Endereço	<u>Rua Euclides da Cunha,</u> <u>1539 · Santa Fé · Campo Grande, MS</u>

Autores deste guia

Dr. Cláudio Albernaz César

CRM/MS 2778 · RQE 1243

Dr. Evandro Carlos Ribeiro Lopes

CRM/MS 3947 · RQE 2916

Dr. Ismael Escobar Capriata

CRM/MS 14279 · RQE 8593

Dúvidas? **WhatsApp** · **67 2180-0578** · **cardioassist.com.br**

MINIMAMENTE
INVASIVO

Mensagem final

Cada dia de recuperação é uma conquista. O osso do peito se fecha, o fôlego volta, o cansaço cede e a rotina retorna, nessa ordem e no seu tempo. Com paciência, cuidado e o acompanhamento da nossa equipe, o seu retorno à vida normal será tranquilo e seguro.

E lembre-se dos sinais de alerta: caso apresente algum deles, vá diretamente ao pronto-socorro do hospital onde você foi operado.

Tempo é vida.

Quando surgir uma dúvida, abra este guia. Se ela continuar, fale conosco pelo telefone **(67) 2180-0578** ou pelo **WhatsApp**. **Tenha uma excelente recuperação.**

Equipe de Cirurgia Cardiovascular
CARDIO ASSIST

No nosso site

- **Portal do Paciente**

Outros guias da Cardio Assist para baixar e ler no celular.

- **Dr. Cláudio Albernaz, Dr. Evandro Lopes e Dr. Ismael Capriata**

Os cirurgiões autores deste guia.

[↑ Voltar ao índice](#)

CARDIOASSIST

FALE CONOSCO



ENDEREÇO

Rua Euclides da Cunha, 1539
Santa Fé · CEP 79021-200
Campo Grande · MS



WHATSAPP & LIGAÇÃO

67 2180-0578

[Mandar mensagem](#) · [Ligar](#)



SITE

cardioassist.com.br

Este guia é um material complementar educativo e não substitui a consulta médica individualizada ou as orientações específicas da equipe assistencial. Sempre siga as orientações fornecidas pelo seu médico assistente.

Última atualização: Setembro de 2026.