
CARDIO ASSIST

REFERÊNCIA EM CIRURGIA
CARDÍACA MINIMAMENTE
INVASIVA

GUIA DO PACIENTE

Pós-Operatório Cirurgia Cardíaca (MICS)

Sua Recuperação em Casa

BASEADO NAS DIRETRIZES

ERAS Cardiac · ISMICS · ESC
SBC · SBCCV

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 por técnica **minimamente invasiva (MICS)**. Por ser feita sem abrir totalmente o osso do peito, ou com uma abertura apenas parcial do esterno, essa técnica costuma trazer menos dor, menor tempo de internação e um retorno mais rápido às suas atividades habituais.

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.

Estamos ao seu lado em cada etapa da recuperação. 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. Pelo índice, você vai direto ao assunto que interessa agora; no fim de cada seção, um botão leva de volta ao índice.

Este guia complementa o artigo **Cirurgia Cardíaca Minimamente Invasiva (MICS)**, publicado no nosso site. Ele explica o que é a técnica; aqui, cuidamos da sua recuperação.

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

Quando posso dirigir, viajar ou ter relações?

→ Painel de Prazos

Estou cansado, inchado ou mais emotivo: é normal?

→ 2 · O Que É Normal Sentir

A cicatriz coça, formiga ou está dormente

→ 3 · Higiene, Banho e Cicatrização

Quero marcar o retorno

→ 8 · Seu Acompanhamento

O guia inteiro, em ordem

OS PRIMEIROS DIAS EM CASA

Linha do Tempo

Da alta aos dois meses, marco a marco

Painel de Prazos

Dirigir, viajar, bebida e sol

Sinais de Alerta

Quando ir direto ao pronto-socorro

SUA RECUPERAÇÃO EM CASA

1 • Voltando à Vida Cotidiana

Rotina, direção, vida sexual e sono

2 • O Que É Normal Sentir

Emoções, cansaço, dor e inchaço

3 • Higiene, Banho e Cicatrização

Banho, incisões, sol e pontos

4 • Alimentação e Bebidas

Comida de verdade e o álcool

5 • Exercícios e Caminhadas

Caminhadas que crescem aos poucos

O CUIDADO QUE CONTINUA

6 · Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica

Por que priorizar e quando começar

7 · Medicações e Prevenção

A receita da alta e o dentista

8 · Seu Acompanhamento

Cirurgião, cardiologista e nutrição

CONSULTA RÁPIDA

Glossário e Leituras

Termos traduzidos e artigos

Fale Com a Gente

Contatos, autores e mensagem final

Linha do Tempo

Cada caso pode ter prazos diferentes.

- DESDE A ALTA** Você já pode sair de casa, subir escadas e caminhar. Tudo de forma gradual, sem excessos.
- ATÉ 10 DIAS** Evite dormir sobre a incisão. A atividade sexual leve costuma ser liberada a partir daqui.
- ATÉ 15 DIAS** Evite dirigir, esforços intensos e viagens longas.
- ATÉ 20 DIAS** Quem fez abertura parcial do esterno deve dormir de barriga para cima.
- ATÉ 30 DIAS** Agende a consulta com o seu cardiologista clínico. Evite bebidas alcoólicas neste período.
- CERCA DE 2 MESES** Meta: caminhar cerca de 4 km em 1 hora. Evite sol direto sobre as cicatrizes.

[↑ Voltar ao índice](#)

Painel de Prazos

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO GERAL
Sair de casa, subir escadas, passear	Liberado desde a alta, de forma gradual
Esforços intensos e viagens longas	Evitar nos primeiros 15 dias
Dirigir	Evitar nos primeiros 15 dias
Atividade sexual (leve a moderada)	Em geral a partir de 10 dias
Dormir sobre a incisão	Evitar nos primeiros 10 dias
Dormir de barriga para cima (esterno parcial)	Primeiros 20 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 cerca de 2 meses

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 incisão.
- Falta de ar intensa ou que piora.
- Palpitações ou batimentos descompassados.
- Febre ou calafrios.
- Tontura ou desmaio.
- Inchaço muito grande nas pernas.
- Vermelhidão, calor, secreção ou sangramento nas cicatrizes.

- Piora súbita do inchaço ou dor intensa nas panturrilhas.

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 tentando ligar para a clínica nesse momento: uma equipe de emergência irá 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 · Voltando à Vida Cotidiana

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

Retomada gradual das atividades

- Evite esforços físicos intensos ou qualquer atividade que leve à exaustão.

- Evite viagens muito longas. Se forem necessárias, procure caminhar um pouco a cada duas horas.
- Estas orientações valem, em especial, para os **primeiros 15 dias** após a cirurgia.

NOTA DE CUIDADO

Ouça o seu corpo. Cansaço é um sinal para desacelerar, não para insistir.

Dirigir

Evite dirigir nos **primeiros 15 dias** após a cirurgia. O trânsito pode exigir movimentos bruscos com o

tórax e provocar dor. Num reflexo, essa dor pode fazer você soltar o volante.

Além disso, algumas medicações podem afetar seus reflexos. Você pode andar de carro como passageiro sem problemas. A restrição é apenas para dirigir neste período.

Atividade sexual

A atividade sexual costuma ser retomada a partir de **10 dias** após a alta, de forma leve a moderada, evitando esforço em excesso. O uso de medicações que

favorecem a atividade sexual deve ser conversado previamente com o seu cardiologista clínico.

Sono e posição para dormir

Diferentemente da cirurgia convencional, você pode dormir na posição que achar mais confortável. Apenas:

- Evite dormir **sobre a incisão** nos primeiros 10 dias.
- Se você fez cirurgia com **abertura parcial do esterno**, durma de **barriga para cima** nos primeiros 20 dias.

[↑ Voltar ao índice](#)

2 · O Que É Normal Sentir

O pós-operatório traz sensações novas. Conhecê-las ajuda a viver este período com mais tranquilidade.

Alterações emocionais

É normal estar mais sensível, mais emotivo ou irritado. Também são comuns dificuldade de concentração e pequenas falhas de memória. Esses sintomas são **passageiros** e tendem a desaparecer em poucas semanas.

Cansaço e anemia

Ao sair do hospital, é provável que você esteja anêmico, ou seja, com os glóbulos vermelhos do sangue diminuídos. Na maioria das vezes isso é normal e não exige tratamento. Uma alimentação rica em ferro ajuda muito na recuperação.

NOTA DE CUIDADO

O apetite melhora com o movimento. Quanto mais você retoma as atividades (de forma gradual), mais rápido a disposição retorna.

Dor

Neste período, queixas de dor são comuns e podem se acentuar em dias mais frios. Se isso acontecer, utilize os **analgésicos prescritos** na alta, conforme a orientação recebida.

Inchaço (edema)

Após a cirurgia cardíaca, é comum haver acúmulo de líquido no corpo. Você pode notar o rosto, os braços e as pernas mais inchados. Isso costuma ser normal e logo desaparece.

Se você fez cirurgia de revascularização do miocárdio e foram retirados segmentos de veia das pernas, o inchaço dos membros inferiores pode durar um pouco mais. Algumas atitudes ajudam:

- **Caminhar** com regularidade, dentro dos seus limites.
- **Elevar o pé da cama** em cerca de 15 cm. Uma forma simples é colocar um cobertor dobrado sob o colchão, na altura dos pés. Assim, as pernas ficam mais elevadas durante o sono.

[↑ Voltar ao índice](#)

3 · Higiene, Banho e Cicatrização

Cuidar da pele e das incisões com carinho é essencial para uma boa cicatrização.

Banho e higiene

- O banho deve ser **diário**, com sabonete antisséptico (como PROTEX® ou LIFEBOUY®).
- A água **não deve estar muito quente**, pois pode causar tontura ou mal-estar.
- Antes do banho, use o vaso sanitário para urinar. Assim, você evita que o relaxamento do banho desperte a vontade de

urinar depois, pois a urina não deve entrar em contato com as feridas.

- Ao evacuar, faça a limpeza com lenço umedecido antes do banho.

SINAL DE ALERTA: TOALHAS SEPARADAS

Use sempre toalhas limpas e passadas a ferro a cada banho. Reserve **uma toalha exclusiva para as cicatrizes**, diferente da que você usa no restante do corpo.

Cicatrização e curativos

As incisões passam por vários estágios de cicatrização. Depois da leve dor inicial, é comum a ferida **formigar, coçar ou ficar dormente** à medida que cicatriza. Tudo isso faz parte do processo normal.

Se você fez revascularização do miocárdio com uso das artérias mamárias, pode sentir **dormência no tórax**, sobre a região mamária. A intensidade varia e costuma desaparecer em algumas semanas.

Cuidados com as incisões:

- Mantenha as lesões **sem curativo**, salvo orientação em contrário.
- Faça a higiene das incisões **diariamente**, com água e sabonete antisséptico.
- **Não retire as crostas**, pois elas protegem os novos tecidos em crescimento.
- **Não aplique cremes** nas incisões por conta própria.
- Lave as mãos com frequência, sempre que for ao banheiro.

SINAL DE ALERTA: PROTEJA AS CICATRIZES DO SOL

Evite expor as cicatrizes ao sol nos primeiros **2 meses**. A exposição pode escurecer a cicatriz de forma permanente. Se for se expor, proteja as incisões com roupa e use protetor solar.

As incisões menores da cirurgia por vídeo deixam cicatrizes discretas, mas exigem os mesmos cuidados. Caso surja algum processo inflamatório ou infeccioso e haja necessidade de curativo, você receberá orientação específica da equipe de cirurgia.

Saiba mais: O que esperar da sua recuperação pós-MICS.

DÚVIDA COM AS INCISÕES?

Uma foto pelo WhatsApp ajuda a equipe a avaliar as incisões sem esperar a consulta. Com sinais de infecção, siga o alerta e procure atendimento.

 **Mandar foto das incisões**

Pontos e drenos

Os pontos das incisões são de **fio absorvível** e não precisam ser retirados. Os fios dos **drenos** saem na consulta de retorno com o cirurgião.

[↑ Voltar ao índice](#)

4 · Alimentação e Bebidas

Alimentação

O pós-operatório não exige uma dieta especial. Busque uma alimentação equilibrada, **rica em vegetais, legumes, carnes variadas e gorduras saudáveis.**

- Prefira alimentos frescos e naturais, evitando os processados e os ricos em açúcar.
- A **perda de apetite** é comum e passageira: melhora com a retomada das atividades. Se persistir, converse com o seu cardiologista ou nutricionista.

NOTA DE CUIDADO

Carnes magras, feijão e folhas verde-escuras são ricos em ferro e ajudam a recuperar a anemia comum deste período.

Saiba mais: [Alimentação cardioprotetora](#).

Bebidas alcoólicas

Evite bebidas alcoólicas nos **primeiros 30 dias** após a alta.

Depois, combine com o seu cardiologista o que é seguro junto com as suas medicações.

[↑ Voltar ao índice](#)

5 · Exercícios e Caminhadas

O movimento é um grande aliado da sua recuperação, desde que feito de forma progressiva e segura.

Caminhadas progressivas

- Comece com **20 a 30 minutos**, em terreno plano e em horários de temperatura amena.
- Aumente a distância aos poucos, tendo como **meta caminhar cerca de 4 km em 1 hora após dois meses** da cirurgia.

- Prefira estar **acompanhado**, pois pode surgir fraqueza ou tontura.

Saiba mais: [Atividade física e reabilitação](#).

[↑ Voltar ao índice](#)

6 · Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica

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 o metabolismo, devolvendo fôlego, energia e confiança para a sua rotina.

POR QUE PRIORIZAR

Estudos com pacientes de cirurgia cardíaca mostram que participar de um programa de reabilitação pode **reduzir em torno de 30% o risco de mortalidade** e diminuir novas internações. É um dos cuidados de maior impacto no seu futuro.

Quando começar

- **Inicie imediatamente após a alta**, com a liberação e a orientação da nossa equipe.
- Se você já fazia **pré-habilitação** (termo correto para quem faz reabilitação cardíaca no período

antes da cirurgia), **retome o programa imediatamente após a sua alta hospitalar.**

- A intensidade é sempre ajustada ao seu caso. Converse com a nossa equipe para começar no momento e no ritmo certos para você.

SUA REABILITAÇÃO

Pronto para começar, ou quer retomar a pré-habilitação? Peça a liberação e a orientação da equipe pelo WhatsApp: o programa é ajustado ao seu caso.

 **Começar a reabilitação**

[↑ Voltar ao índice](#)

7 · Medicações e Prevenção

Medicações da alta

Na alta hospitalar, você recebe uma **receita atualizada**. Até a consulta com o seu cardiologista, **siga todas as medicações exatamente como prescritas**. Não altere doses nem suspenda nada por conta própria.

Agende a consulta com o cardiologista nos **primeiros 30 dias** após a alta. Ele definirá as medicações que você usará a partir daquele momento.

Profilaxia com antibióticos (troca valvar)

Se você realizou **cirurgia de troca valvar** (colocação de prótese mecânica ou biológica), a profilaxia com antibiótico antes de determinados procedimentos é fundamental.

- **Procedimentos dentários:** sempre que for ao dentista, poderá ser necessária uma ou duas doses de antibiótico.
- **Outros procedimentos:** exames e cirurgias que envolvam o intestino ou o trato urinário também podem exigir essa proteção.

- Pergunte ao seu **cardiologista clínico** qual esquema de antibióticos é o mais indicado para o seu caso.

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**

8 · Seu Acompanhamento

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

Consulta com o Cirurgião Cardiovascular

Após a alta, agende uma consulta com o seu Cirurgião Cardiovascular. Nela:

- Leve o **relatório** e a **receita de alta**.
- O cirurgião avaliará a evolução do seu pós-operatório, fará a retirada dos pontos dos drenos e esclarecerá todas as suas dúvidas.

CONSULTA DE RETORNO

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

 Agendar o retorno

Consulta com o Cardiologista Clínico

Agende a consulta com o seu cardiologista clínico em até **30 dias** após a alta.

Acompanhamento nutricional

Caso deseje ou precise de acompanhamento com nutricionista, converse com seu

cirurgião para indicar a melhor nutricionista disponível para o seu caso.

UM CARDÁPIO SÓ SEU

Se quiser um plano alimentar ajustado à sua recuperação, aos seus remédios e ao seu gosto, a equipe indica uma nutricionista de confiança para acompanhar você.



Pedir uma indicação

[↑ Voltar ao índice](#)

Glossário

MICS (Cirurgia Cardíaca Minimamente Invasiva)

Técnica que evita abrir totalmente o osso do peito, com menos dor e recuperação mais rápida.

Esterno

O osso do peito. Em algumas cirurgias, ele é aberto apenas de forma parcial.

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, braços ou pernas.

Revascularização do miocárdio

Cirurgia que restabelece o fluxo de sangue para o coração, por vezes usando veias das pernas ou as artérias mamárias.

Dreno

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

Profilaxia

Medida preventiva. No caso da troca valvar, o uso de antibiótico antes de certos procedimentos.

Leituras recomendadas

Entenda a cirurgia cardíaca minimamente invasiva (MICS)

O que esperar da sua recuperação pós-MICS

Atividade física e reabilitação

Alimentação cardioprotetora

[↑ 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. Com paciência, cuidado e o acompanhamento da nossa equipe, o seu retorno à rotina 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

- **Cirurgia Cardíaca Minimamente Invasiva (MICS)**

O artigo que este guia complementa.

- **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](#)

MINIMAMENTE INVASIVO

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

REFERÊNCIA EM CIRURGIA CARDÍACA MINIMAMENTE INVASIVA

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.