

MANUAL DE PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA CARDÍACA REALIZADA POR TÉCNICA MINIMAMENTE INVASIVA (MICS)

ORIENTAÇÃO AOS PACIENTES

Você acabou de ser submetido a uma cirurgia cardíaca minimamente invasiva. Essa cirurgia (“sem abrir o osso do peito” ou por abertura parcial do osso esterno) promove um menor tempo de internação, menor dor no pós-operatório e uma mais rápida recuperação para suas atividades habituais.

Ao retornar para casa após a alta hospitalar, é comum que você tenha dúvidas sobre o que pode fazer e como. Aqui, procuramos abordar as dúvidas mais frequentes, mas não hesite em nos contatar caso haja necessidade.

Retomada das Atividades após a Alta Hospitalar

Desde o dia de sua alta hospitalar, você não está proibido de sair de casa, de subir escadas, de passear, etc. Apenas lembre-se que você está numa fase de recuperação de uma cirurgia cardíaca e, assim, tudo deve ser feito de maneira gradual, **evitando todo e qualquer tipo de excesso**.

Evite esforços físicos intensos, por exemplo, ou exercícios que o levem à exaustão. **Evite também viagens muito longas. Se necessárias, é importante que você possa caminhar um pouco a cada duas horas. Essas orientações se aplicam para os 15 primeiros dias após a sua cirurgia.**

Emoções

É normal que você esteja mais sensível, mais emotivo ou irritável. São também comuns alterações como dificuldade de concentração e de memória. No entanto, todos esses sintomas são passageiros e desaparecerão em poucas semanas.

Cansaço e Anemia

Ao sair do hospital, é provável que você esteja anêmico, ou seja, com diminuição dos glóbulos vermelhos no sangue. Isso é normal e, em geral, não necessita de tratamento algum. Uma boa alimentação rica em ferro ajuda muito na recuperação.

Banho

O banho deve ser diário e com sabonete antisséptico (PROTEX® ou LIFEBOUY®). A temperatura da água não deve ser muito quente, pois isso pode lhe causar tonturas ou mal-estar.

Utilize sempre toalhas limpas e passadas a ferro a cada banho. Além disso, é de fundamental importância que você utilize uma toalha apenas para as cicatrizes, diferente daquela que você usa para enxugar o restante do corpo.

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, realize a limpeza com lenço umedecido antes do banho.**

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. Deve-se evitar alimentos altamente processados ou ricos em açúcares. No pós-operatório, é comum haver perda de apetite. Procure conversar com seu Cardiologista ou Nutricionista e busque alternativas para superar este período, que normalmente é curto. Quanto mais atividade física você fizer, mais rápido seu apetite retorna.

Bebidas Alcoólicas

Evite a ingestão de bebidas alcoólicas nos primeiros 30 dias após a alta hospitalar. Após este período, converse com seu Cardiologista Clínico sobre a frequência e quantidade que você poderá ingerir de bebidas alcoólicas sem causar impacto nas medicações que está tomando.

Atividade Sexual

Você poderá retomar a atividade sexual após 10 dias de sua alta hospitalar. Esta atividade deve ser leve/moderada, evitando esforço em excesso. O uso de medicações que favoreçam a atividade sexual deverá ser conversado previamente com o seu Cardiologista Clínico.

Caminhadas

São recomendadas, inicialmente de 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 e tonturas.

Direção

Você deve evitar dirigir até 15 dias após a sua cirurgia. O trânsito pode demandar movimentos bruscos com o tórax e isso pode causar uma dor. Em um ato reflexo, essa dor pode fazer você largar as mãos do volante e bater o

carro. Além disso, seus reflexos podem estar prejudicados pela medicação. Assim, você não está proibido de andar de carro, mas sim de dirigir por 15 dias após a sua cirurgia.

Sono

Diferentemente da cirurgia convencional, você pode dormir na posição que achar mais confortável. Apenas evite dormir sobre a incisão nos primeiros 10 dias. Caso você tenha feito cirurgia com abertura parcial do osso esterno, durma de barriga para cima nos primeiros 20 dias.

Cicatrização da ferida-operatória 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, na medida em que a cicatrização progredir.

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

As lesões operatórias devem ser mantidas sem curativo. A higiene da pele e das incisões cirúrgicas deverão ser realizadas diariamente, com água e sabonete antisséptico. Não retire qualquer crosta, ela protege os novos tecidos em crescimento.

Lave as mãos com frequência e obrigatoriamente sempre que utilizar o banheiro. Não receba sol sobre as cicatrizes durante os primeiros dois meses após a sua cirurgia. Esta ação evita que a cicatriz fique escura – o que pode ser para sempre. Caso você tome sol, proteja as incisões com roupa e use protetor solar.

Não use nenhum tipo de curativo ou creme nas incisões.

Caso apresente algum processo inflamatório ou infeccioso e haja necessidade de algum curativo, você receberá orientação do seu Cirurgião Cardiovascular, da enfermeira ou outro cirurgião da equipe de cirurgia.

Você contará com o acompanhamento da sua cicatrização, realizado pela Enfermeira Priscila Maya da equipe de cirurgia cardiovascular. Ela irá orientá-lo e assisti-lo de diversas maneiras. Não hesite em entrar em contato, sempre que desejar, através do WhatsApp: (67) 9 8119-1616 (plataforma de inteligência artificial).

Retirada dos Pontos

Os pontos das incisões são realizados com fio absorvível, o que elimina a necessidade de retirada.

Já os fios dos drenos não são absorvíveis e precisam ser retirados. Estes pontos serão retirados na consulta de retorno ao seu Cirurgião Cardiovascular.

Medicações

Na sua alta hospitalar, você receberá uma receita atualizada. Procure agendar uma consulta com seu cardiologista nos primeiros trinta dias após a sua alta. Ele determinará as medicações que você irá usar deste momento em diante. Até a consulta com seu cardiologista, siga todas as medicações prescritas na alta hospitalar.

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.

Edema

No pós-operatório das cirurgias cardíacas é comum haver um acúmulo de líquido no seu corpo. Você poderá notar sua face, seus braços e pernas mais edemaciados (inchados). Isto é normal e logo desaparece. Porém, se você foi submetido à cirurgia de revascularização do miocárdio, e nela foram retirados segmentos de veia de suas pernas, é comum um inchaço mais prolongado dos seus membros inferiores. Algumas ações podem melhorar essa situação, como caminhar. Outra recomendação é elevar o pé da sua cama em, aproximadamente, 15cm. Isto pode ser feito de forma simples, como colocar um cobertor por baixo de seu colchão nos pés da cama, fazendo que seu colchão, e suas pernas, fiquem mais elevados durante o sono e melhore o inchaço.

Profilaxia com Antibióticos

Caso você tenha realizado uma cirurgia de troca valvar (tenha colocado uma prótese mecânica ou biológica), é fundamental a profilaxia com antibiótico antes de determinados procedimentos.

Entre estes procedimentos, estão as manipulações dentárias. Assim, todas as vezes que você for ao dentista, necessitará tomar uma ou duas doses de antibiótico. Pergunte ao seu Cardiologista Clínico qual esquema de antibióticos ele recomenda para você. Outros procedimentos, como exames e cirurgias que envolvam o intestino e o trato urinário, também necessitam dessa mesma profilaxia.

Consulta com seu Cirurgião Cardiovascular

Após a sua alta hospitalar, você deverá agendar uma consulta com o seu Cirurgião Cardiovascular. **Nesta consulta, você deverá levar o relatório e sua receita de alta.** Além disso, o Cirurgião avaliará o andamento da sua evolução pós-operatória, bem com esclarecerá todas as suas dúvidas inerentes à sua evolução. Reforçamos que você deverá agendar uma consulta com seu Cardiologista Clínico até trinta dias após a sua alta hospitalar. É altamente recomendado que você inicie um programa de reabilitação cardiopulmonar imediatamente após a sua alta. Caso você necessite ou deseje acompanhamento de nutricionista, converse com seu Cardiologista Clínico sobre esta necessidade.

Caso você tenha alguma dúvida sobre as orientações após a alta hospitalar e o retorno para casa, entre em contato conosco através do telefone: (67) 9 8119-1616 (whatsapp _ Plataforma de inteligência artificial). Estamos preparados para esclarecer suas dúvidas e auxiliá-lo neste momento importante.

Mais informações em:

<https://cardioassist.com.br>

Dr. Cláudio Albernaz César cirurgião cardiovascular CRM/MS 2778 RQE 1243	Dr. Evandro Carlos Ribeiro Lopes cirurgião cardiovascular CRM/MS 3947 RQE 2916	Dr. Ismael Escobar Capriata cirurgião cardiovascular CRM/MS 14279 RQE 8593

CARDIO ASSIST Clinica Cirurgica LTDA
CNPJ: 08.635.358/0001-00

