HOSPITAL MADRE TERESA

ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES EM PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA CARDÍACA

HOSPITAL MADRE TERESA

NOME: _____

CIRURGIÃO: _____

TIPO DE CIRURGIA: _____

DATA: _____ /_____/_____

AGORA VOCÊ ESTÁ

INDO PARA CASA

OS PRIMEIROS DIAS EM CASA ...

Sentir-se cansado ou fraco quando se volta do hospital é normal, por isso, à medida que você recupera suas forças, distribua suas atividades durante o dia e aumente-as aos poucos.

Você pode e deve desempenhar suas atividades diárias habituais sozinho, como:
-Tomar banho (sentindo-se fraco use uma cadeira ou banco para sentar-se e tome banhos breves de no máximo 10 minutos e evite água muito quente),
-Barbear-se ou pentear-se,
-Escovar os dentes, vestir-se, e outras.
- Permaneça a maior parte do dia fora da cama, pois a fase de maiores restrições foi superada durante a sua internação no hospital.
- É normal o apetite estar diminuído nos primeiros dias após a cirurgia.

ATIVIDADE FÍSICA:

-Levantar, empurrar ou puxar objetos muito pesados deve ser evitado até que seu médico diga que você pode retomar essas atividades.
-Não levante pesos acima de 10 quilos até seis semanas da operação.
- Atividades físicas um pouco mais intensas, como subir escadas ou rampas, podem ser retomadas na volta a casa, a não ser que seu médico tenha proibido.

FERIDA OPERATÓRIA:

- A incisão no tórax estende-se pela pele, músculo e osso.
- Além dessa cicatriz podem ocorrer cicatrizes dos drenos, fios de marcapasso, acessos de veia, e locais de retirada dos enxertos venosos e/ou arteriais.
- As cicatrizes cirúrgicas devem ser lavadas apenas com água e sabão e mantidas secas.
-Não coloque pomadas ou outras substâncias sobre a cicatriz sem o conhecimento médico.
- Os pontos da cicatriz cirúrgica são absorvidos**. NÃO** há pontos para serem retirados.
- A perna de onde foi retirada a veia safena ou o antebraço da retirada da artéria radial costumam ficar mais inchados e com hematomas. Isto é normal.
- Fique atento nas primeiras semanas aos sinais nas cicatrizes como:
Dor associada à vermelhidão, inchaço, presença de secreções ou febre (temperatura acima de 37,8 º)
- Se você notar um desses sinais e/ou a presença de febre e, no caso dos pacientes diabéticos, o descontrole da glicose entre em contato com o seu médico ou com o Centro de Saúde mais próximo de sua casa para uma avaliação.
- Durante os primeiros seis meses após a cirurgia proteja sua incisão cirúrgica do sol com uma camisa ou protetor solar.

RESPONDENDO AS PERGUNTAS MAIS FREQUENTES:

Como iniciar a prática de exercícios?

Caminhar é um excelente exercício e deve ser realizado de forma regular (pelo menos três vezes por semana). Faça inicialmente pequenas caminhadas em local plano, com a distância semelhante a que foi desenvolvida no hospital e se for fora de casa esteja acompanhado.

Mais tarde, após liberação médica, você poderá aumentar a distância de suas caminhadas e, até mesmo, praticar esportes sob orientação.

Os exercícios respiratórios também ajudam a manter a boa condição de seus pulmões. Faça pequenas séries respirando pelo nariz e liberando o ar pela boca devagar. Ao puxar o ar leve-o para a barriga e não eleve os ombros. Cuidado: se fizer muitas respirações seguidas poderá sentir "tonteiras".

Quando iniciar a atividade sexual?

Poderá ser reiniciada aproximadamente 30 dias após a alta hospitalar. O retorno deve ocorrer de forma gradual, evitando realizar após alimentar-se ou tomar bebidas alcoólicas.

Quando retornar ao trabalho?

O retorno ao trabalho é um dos principais objetivos da reabilitação cardiológica e deve ser de 1 a 2 meses depois da alta e após liberação médica, que analisará suas condições físicas e o tipo de atividade que desempenha.

Quando dirigir automóvel?

Depois de 30 a 60 dias você poderá voltar a dirigir. Entretanto, no princípio, comece sempre acompanhado e em lugares pouco movimentados.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES!!

Nesta fase, de retorno às atividades físicas e social, é importante que esteja atento a sensações como: cansaço desproporcional, palpitações ou dor no peito mais prolongada. Caso aconteça, interrompa a atividade que estiver realizando e procure orientação médica.

Outros cuidados essenciais:

- Controlar a sua pressão arterial;
- Evitar o nervosismo e a vida agitada;
- Parar de fumar;
- Manter o seu peso sob controle.

CUIDADOS COM MEDICAMENTOS E ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Para melhores resultados e manutenção de sua condição de saúde de forma adequada ***é muito importante tomar todos os medicamentos solicitados pelo seu médico no horário e dose adequados.*** Antes de tomar qualquer medicamento que não esteja na receita, consulte o seu médico para ver se irá alterar o efeito de seus remédios atuais.

Siga a receita de alta hospitalar até retorno com seu médico assistente.
A primeira consulta de retorno após alta é recomendada que seja feita com seu médico no prazo de duas semanas.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS:

- Fazer de 5 a 6 refeições diárias
(café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), realizando as refeições a cada 3 horas. Evite substituir o jantar por lanches.
- Acrescente frutas, legumes e verduras em sua alimentação diária.
- Evite o uso de gorduras em excesso: maionese, frituras, manteiga/margarina, creme de leite, bacon, carnes gordas.
- Ao preparar os alimentos utilize o óleo vegetal com moderação (ex.: óleo de soja, girassol, azeite)
- No almoço e jantar adicionar carnes magras, ingerindo uma opção por refeição intercalando frango sem pele, peixe, carne de boi magra (patinho, lagarto, músculo) **OU** ovo cozido inteiro (até 2x na semana).
- Evite excesso de sal ou alimentos que contêm grande quantidade de sal como embutidos (ex.: salsicha, mortadela), sopas semi-prontas e realçadores de sabores (ex.: caldo de carne), utilizando alho, cebola e cheiro verde como tempero.
- Opte por leite desnatado e queijos brancos, ingerindo com moderação.

Pacientes em uso de anticoagulante oral (Varfarina)

- Os anticoagulantes são medicamentos que atuam diminuindo a ação da vitamina K. Dessa forma, provocam o desejado "raleamento" do sangue.
- O nível de "raleamento" deve ser controlado pelo exame de RNI que deverá ser realizado periodicamente.
- O médico irá informar a você o valor desejado do RNI apropriado para seu caso.
- Muitos alimentos possuem elevada composição de vitamina K. A ingestão desses alimentos é importante para um bom equilíbrio nutricional, porém, podem interferir no efeito da medicação.
- Como sua ingestão é importante, **devem ser consumidos em quantidades bem constantes, sem muita variação.**
- Os vegetais folhosos verdes escuros seguidos pelos óleos e gorduras são alimentos que contém maior concentração de vitamina K.
-São exemplos de alimentos com maior quantidade de vitamina K:

Fígado (EVITE)	Alface	Couve-	Nabo	Abacate
Nozes	Brócolis	Ervilha	Casca de	Kiwi
Agrião/Almeirão	Couve/Rúcula	Espinafre	Repolho	Soja

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ SIGA AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE E MUDE O SEU ESTILO DE VIDA, TORNANDO SEUS ANOS A SEGUIR MAIS SAUDÁVEIS!