



CUIDADOS PÓS CIRURGICO AMBULATÓRIO SÃO RAFAEL

Objetivo deste Folder é abordar os principais cuidados a serem seguidos durante o pós-operatório e dicas importantes para uma recuperação eficaz. Além de abordar algumas dúvidas comuns.



Os cuidados Pós Cirúrgico são de grande importância e possui um papel fundamental para alcançar um resultado satisfatório e evitar complicações na cirurgia plástica.

- Mantenha repouso intercalando com leves caminhadas a cada 2 horas, durante o dia.
Com Objetivo de evitar trombose, trombo embolia pulmonar, recuperação Rápida, e o funcionamento intestinal.
- Evite subir escadas. Em caso de necessidade suba um degrau por vez, colocando os dois pés no mesmo degrau, para depois subir o seguinte.
- **NÃO** durma de Bruços ou de lado até liberação de seu Médico.
- Em cirurgias de Dermolipectomia Abdominal, é **IMPORTANTE** manter travesseiros nas costas e embaixo do joelho.
- Andar curvada para frente no mínimo por 15 dias ou conforme orientação Médica, com objetivo de não forçar a área cirúrgica.
- Depilação íntima: aguardar 45 dias e realiza-la sempre dois dedos abaixo da cicatriz cirúrgica;
- Caso tenha realizado cirurgia da mama: Poderá levantar os braços apenas 30 dias depois do procedimento ou conforme orientação médica.
- O ato de Dirigir, será liberado 30 dias depois do procedimento, ou conforme orientação médica;

- Siga corretamente o uso da receita e as orientações do médico. Em caso de dúvidas, entre em contato com Ambulatório Pós Cirúrgico (11) 99843-6395 ou com seu cirurgião.

- **NÃO UTILIZE NENHUM MEDICAMENTO SEM PREVIA AUTORIZAÇÃO DE SEU CIRURGIÃO;**

BANHO: APÓS A CIRURGIA



Os curativos não devem ser retirados, nem trocados e nem molhados, somente se receber orientações do seu cirurgião para o fazer.

Seu Cirurgião liberou o Banho?

R: Sim

- Deitada na cama retire a cinta, sutiã e a meia, e espere +/- 10 min, Antes de entrar no chuveiro solicite ajuda a uma pessoa, devido risco de hipotensão e vertigem. Sempre com auxílio para que não faça esforço excessivo;
- **Sempre que for retirar ou trocar seu curativo cirúrgico Higienize as Mãos.**
- **Quando houver curativo com Gaze e Micropore:** devem ser trocados diariamente, após liberação para banho;
- Remova delicadamente a fita de micropore, começando pela extremidades. Se houver dificuldade molhe um pouco com soro fisiológico, água ou óleo corporal;
- Você deve tomar os primeiros banhos sentada (o), água morna, utilizando sabonete líquido neutro antisséptico sem esfregar.
- Secar o local da sua cirurgia com toalha exclusiva para esta região limpa e macia.
- Caso seu cirurgião tenha prescrito algum medicamento, este deverá ser aplicado com auxílio de cotonete.
- Coloque uma nova gaze sobre o local da cirurgia e fixe com Micropore Hipoalergênico.
- Nunca utilize fitas que não sejam destinadas a curativos e que possam causar lesão a sua pele (EX: Espadrado, Fita Crepe etc)
- **LEMBRE-SE** todo este processo será necessário auxílio;

MICROPORE HIPOALERGENICO **INDICADO**



- **Quando houver curativo apenas com Micropore:** Não retirar a fita de Micropore, lave a área com sabonete líquido antisséptico, esfregando suavemente no sentido da cicatriz, enxaguar com água corrente morna, secar com gazes ou toalha separada somente para esse fim e na sequência passar o secador no ar frio.
A troca deste Micropore deverá ser realizada no ambulatório ou conforme orientação de seu cirurgião.

Seu Cirurgião liberou o Banho?
R: NÃO

- Alguns cirurgiões optam por manter o curativo por um período de 4 a 5 dias, sem que a paciente realize troca em sua residência. Liberando o banho após este período. No momento de sua alta você será orientada.
- Se for seu caso, em sua residência realize sua higiene íntima e axilas duas vezes ao dia com lenço umedecido. Mantendo seu curativo íntegro.

Quando houver curativo com Cola Prineo:



- A opção da Cola Prineo é passada por seu cirurgião, ela não substitui a sutura e esteja ciente que alguns cirurgiões optam por não utilizar este produto, conforme sua conduta.
- No momento do banho lave a área que estiver com a Cola com sabonete líquido antisséptico, esfregando suavemente no sentido da cicatriz, enxaguar com água corrente morna, secar com gazes ou toalha separada somente para esse fim e na sequência secador no ar frio.
- Não aplique nenhum produto sobre sua Cola, isso fará com que ela solte antes do tempo desejado.
- Este produto permanecerá fixo na incisão cirúrgica por 20 dias. Sendo retirado durante uma de suas consultas com seu cirurgião ou com a Enfermagem.

ALIMENTOS QUE AUXILIAM NO PROCESSO DE CICATRIZAÇÃO



A alimentação desempenha um papel importante na recuperação. Alimentos ricos em nutrientes e anti-inflamatório podem acelerar o processo de cicatrização e garantir resultados desejados

Inclua em sua dieta:

Frutas cítricas, ricas em vitamina C auxiliam na regeneração da pele e formação de colágeno. Ex: laranja, acerola, limão, kiwi, goiaba, melão, pera, maçã, beterraba, tangerina etc.

- Frutas vermelhas e Alho é recomendado para redução de inflamações, auxiliando a reduzir inchaço causado pelo procedimento.
- Hortaliças e vegetais verdes-escuros têm ação desintoxicante.
- Ovos e peixes para fortalecer o sistema imunológico.
- Alimentos ricos em ômega 3, ácidos graxos e gorduras boas: Auxiliam na cicatrização e no controle do sangramento, além de evitar reações inflamatórias. Exemplos: peixes, linhaça, abacate, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, amêndoas, semente de girassol e outras oleaginosas, óleo de coco, de macadâmia, de abacate, linhaça, chia, quinoa e amaranto.
- Linhaça e chia para promover a renovação celular.
- Sucos Laxativo (Laranja com mamão, ameixa e aveia/ e ou pera, uva e ameixa etc).

- Alimentos ricos em Proteínas colaboram na produção de colágeno e auxiliam na recuperação dos tecidos e na cicatrização.
- **ATENÇÃO, NÃO COMA**, peixe cru (ou frutos do mar), carne de porco, linguiça, salsicha e embutidos em geral, por um período de 30 dias ou conforme orientação médica;

LIQUIDOS



- A hidratação é de extrema importância no processo pós cirúrgico, manter o corpo hidratado ajuda a compensar a perda de água e a eliminar o inchaço.
Além de garantir a oxigenação das células e envio de nutrientes para todo o corpo.

- Orientamos a ingestão de até 3 litros de água, água de coco, chá verde, chá branco e sucos (Melão, melancia e abacaxi) também são ótimas alternativas.

BANHO DE SOL



A exposição ao sol após cirurgia plástica pode trazer o escurecimento das cicatrizes, cicatrizes elevadas (queloide), descoloração da pele ao redor da incisão cirúrgica, inchaço e dificuldade de cicatrização e dos resultados finais.

Recomenda-se aguardar no mínimo um período de 6 a 12 semanas para exposição solar direta após procedimentos cirúrgicos.

MEIA DE COMPRESSÃO



A meia anti-trombose, também conhecida como meia de compressão ou meia elástica, é essencial para prevenir a formação de coágulo sanguíneo em pacientes que passam por cirurgias e permanecem em repouso prologando.

Manter o uso da meia compressiva conforme orientação médica.

MALHA CIRURGICA



As malhas (cintas e sutiãs) desempenham um papel de grande importância na recuperação e resultado final da cirurgia. Fornecem uma pressão e sustentabilidade constante em toda a área cirúrgica. Seu objetivo é dar apoio e conforto, além de ajudar a diminuir a retenção de líquido que se acumula por conta do procedimento.

A malha será colocada imediatamente após a cirurgia, ainda no centro cirúrgico, e seu tamanho é determinado por seu cirurgião, devendo assim comprimir de forma confortável, uma vez muito justa poderá lesionar sua pele.

Seu tempo de uso será determinado conforme a cirurgia submetida e pelo médico cirurgião;

Deverá ser utilizada durante 24 ho-

ras, podendo ser retirada apenas para o banho (ou para ser lavada), porém tenha sempre uma segunda peça, uma opção de troca.

DRENO DE SUCÇÃO

Todas as cirurgia plastica precisa de Dreno?

Nem todas as cirurgias requerem a colocação do dreno, e isso vai depender de critérios do próprio cirurgião, perfil do paciente e procedimento realizado.

O uso do dreno desempenha um papel crucial no pós-operatório de cirurgia plástica, prevenindo o acúmulo excessivo de fluidos no local operado e reduzindo o risco de complicações.

É necessário entender que a retirada do dreno irá depender de fatores como evolução do paciente, quantidade e características do líquido drenado.

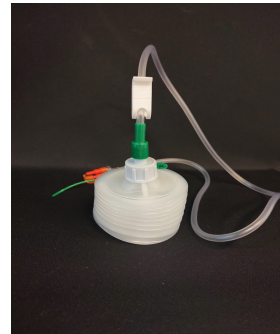
Cuidados com o dreno:

Mantenha o dreno sempre abaixo do local que está inserido, para facilitar a drenagem; Quando estiver deitado ou sentado, mantenha o dreno ao lado do seu corpo, próximo ao local da cirurgia; Não realizar movimentos bruscos, porque podem acabar tracionado causando dor ou arrancando o dreno e causando ferimento na pele;

Manipulação com Dreno (O processo de quantificar o débito do Dreno deve ser realizado 1x ao dia.

1. Lavar as mãos antes e depois de manipular o dreno;
2. Clampear o tubo coletor;
3. Abrir a tampa do reservatório e esvaziar o conteúdo em um copo medidor;
4. Registrar a quantidade do débito, data e horário;
5. Após registrar desprezar o conteúdo no vaso sanitário;
6. Não lavar o dreno por dentro;
7. Refazer o vácuo e desclampear o tubo coletor;
8. Higienizar as mãos;

DRENO DE SUÇÃO SANFONADO



Retirado do Dreno:

A retirada do dreno pós-cirúrgico requer análise de alguns itens e varia de acordo com cada caso. Assim, é preciso verificar a quantidade de secreção drenada, a característica, coloração do líquido e o tempo de permanência;

Espera-se que a quantidade de secreção diminua e a coloração se torne mais clara com o decorrer dos dias seguintes do procedimento operatório.

O ato de retirar o Dreno sempre será realizado no Ambulatório Pós Cirúrgico HSR.

DRENAGEM PÓS CIRURGICA



Toda cirurgia exige cuidados específicos no pós-operatório, afinal, trata-se de um procedimento delicado, dentre ele á DRENAGEM LINFÁTICA PÓS CIRURGICA.

A drenagem linfática pós cirúrgica, é um procedimento que ajuda a reduzir o tempo de cicatrização, melhorando o sistema imunológico, uma vez que ativa a circulação sanguínea, reduz o inchaço, dores causadas pela retenção de liquido, hematomas, previne e trata fibrose, elimina toxinas influenciando na recuperação do paciente após uma cirurgia dentre outros benefícios.

De forma geral, o tempo pós cirurgia que se deve esperar para fazer a drenagem linfática é entre cerca de 4 a 7 dias, sempre após a retirada do Dreno quando utilizado ou conforme orientação do seu

cirurgião.

ATENÇÃO á Drenagem realizada de forma incorreta irá prejudicar o processo de cicatrização e interferir no resultado final de sua cirurgia.

HOSPITAL SÃO
RAFAEL LHE
DESEJA UMA
ÓTIMA
RECUPERA-
ÇÃO!

