

Orientações de Alta



FISIOTERAPIA HOSPITALAR

MÃE DE DEUS

Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:

Atividade Física:

Durante os primeiros dez dias após a alta hospitalar, deve-se agir como se estivesse no hospital. Após este período, comece a caminhar diariamente em lugares planos, conforme as seguintes orientações:

- As caminhadas devem ser aumentadas progressivamente, com trajetos curtos e passos normais;
- Evite exercícios prolongados e atividades que levem à fadiga;
- É aconselhável que haja um acompanhante nos primeiros exercícios fora de casa.

Programa de caminhada:

Aumente progressivamente a distância percorrida por até dez minutos, várias vezes ao dia, em trajetos curtos. Após quinze dias da alta, escolha uma rua plana e caminhe com passos rápidos, conforme a tabela abaixo:

1º semana: 500 metros por dia

2º semana: 1.000 metros por dia

3º semana: 1.500 metros por dia

4º semana: 2.000 metros por dia

5º semana: 2.500 metros por dia

6 semana: 3.000 metros por dia (mantenha essa distância daí em diante)

- As distâncias poderão variar a critério do seu médico. Caso você tenha dificuldade para caminhar por mais de 20 minutos seguidos, ande durante 10 minutos em 3 períodos (manhã, tarde e noite). Procure não variar o ritmo, mantendo a velocidade de 5 quilômetros por hora, aproximadamente.
- Procure não elevar os braços acima do ombro;
- Evite atividades extenuantes como carregar peso, malas, crianças, bolsas etc.;
- Procure não realizar exercícios após as refeições;
- Após a quarta semana (1 mês), deve-se fazer revisão com seu médico, o qual orientará condutas a serem seguidas.
- Os banhos de piscina obedecem os mesmos critérios.
- As atividades domésticas somente poderão ser reiniciadas com controle e aprovação médicas e normalmente após dois meses de pós-operatório.

Socialização:

Seus primeiros quinze dias em casa deverão ser tranquilos. É prudente restringir telefonemas e visitas em excesso. Após quinze dias, poderá receber visitas curtas dos familiares e amigos. Evite aglomerações. É normal sentir-se emocionado ao rever parentes e amigos.

Descanso:

Deverá dormir pelo menos oito horas por noite. Caso não consiga, peça conselho médico sobre uma medicação adequada. Alimentos mais leves à noite também contribuem para um sono mais tranquilo. Cabe ressaltar que, dormir por tempo prolongado e permanecer sentado por longos períodos, dificulta a adequada circulação.

Banho:

Quando as incisões estiverem cicatrizadas e secas, você poderá tomar banho a vontade, utilizando sabão neutro e evitando o uso de pomadas e talcos para não irritar a pele. Em caso de irritação, inchaço ou drenagem no local da incisão, com presença de febre ou calafrios, comunique seu médico. Se você se sentir inseguro, é aconselhável uma companhia durante o banho.

Atividade Sexual:

A volta atividade sexual é retorno saudável à vida normal do relacionamento íntimo. A moderação deverá ser observada, devendo ser iniciada sua prática com posições confortáveis. Está aconselhada sua prática 30 dias após alta hospitalar.

Dirigir:

Você poderá guiar automóvel após 60 dias de alta hospitalar. Dirija com cuidado. Lembre-se que o esterno ainda não está bem cicatrizado.

Uso de meias elásticas:

No local da retirada da safena, poderá surgir dormência e inchaço. Conforme orientação médica, estão recomendados o uso de meias elásticas e o repouso com as pernas elevadas. Evite cruzar as pernas.

Tabagismo:

Entre outros malefícios, fumar provoca aumento da pressão arterial e do número de batimentos cardíacos, além de causar fechamento das artérias e danificar irreversivelmente os pulmões. Por estes motivos, o fumo é o maior perigo para seu bem estar no pós-operatório. **A atitude correta é uma só: Não fume!!!!**

Alimentação:

O serviço de nutrição irá indicar a dieta mais adequada. Lembre-se que não é aconselhável o uso de bebida alcoólica, ingesta de gordura e sal.

Prevenção de Infecções:

Todo paciente que tenha sido submetido à cirurgia cardíaca deverá ter cuidado especial para evitar infecções. Comunique seu médico caso ocorra febre, calafrios, perda de peso e de apetite.

“Click externo”:

Caso sinta um “click” na região do esterno contate com seu médico. Possivelmente, o uso da faixa de contenção lhe trará maior conforto - seu fisioterapeuta lhe orientará como proceder.

Retorno ao trabalho:

O retorno ao trabalho está indicado, em média no 1º mês pós-alta, dependendo do tipo de trabalho e liberação médica. Reinicie com moderação, começando em meio turno e progredindo para atividade integral.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____