

Cuidados pós-operatórios

gastromiki@gmail.com

Introdução

O objetivo deste texto é orientar alguns cuidados pós-operatórios importantes para um melhor restabelecimento. Para facilitar, vamos tratar os cuidados pós-operatórios por tópicos, no formato pergunta e resposta. Caso tenha perguntas que não estão contempladas aqui, por favor faça contato e nos encaminhe.

Tópicos

Repouso

O que posso e o que não posso fazer?

A dor é o principal delimitador das atividades que você pode ou não realizar. Toda cirurgia acaba provocando alguma dor. Afinal, as cirurgias envolvem a lesão controlada de estruturas como pele, tecido conjuntivo, músculos e vísceras, que possuem inervação e, com isso, transmitem estímulos de dor.

Um pouco de dor ao se levantar, ao se movimentar, ao se deitar: tudo isso é esperado. Dores mais contundentes e fortes, por outro lado, mostram que o movimento realizado pode ser prejudicial à sua recuperação.

Nos primeiros cinco a sete dias de cirurgia, o organismo se encontra ainda em um processo inflamatório e as dores, geralmente, são mais intensas, passando a diminuir dia a dia a partir de então. À medida que a dor vai reduzindo, mais fácil é a movimentação, mas alguns cuidados devem ser tomados:

- Evite pegar peso por pelo menos 30 dias nas cirurgias laparoscópicas (por furinhos) e por pelo menos 90 dias nas cirurgias por corte;
- Evite agachar e pular
- Evite esticar muito o corpo, como para estender roupas ou pegar objetos em estantes altas
- Evite movimentos que produzem “tranco”, como movimentar-se muito rapidamente, tossir e espirrar. Claro que é difícil controlar tosse e espirro. Nessas ocasiões, utilize suas mãos para segurar as áreas de ferida cirúrgica

Por quanto tempo devo fazer esse repouso?

Como colocamos, deve-se evitar pegar peso por 30 a 90 dias de acordo com a cirurgia realizada. O processo de cicatrização leva cerca de dois anos para ser concluído.

Então, atividades que exigem grandes esforços devem ser evitadas o maior tempo possível, no mínimo por 90 dias. Idealmente, por volta de seis meses.

Quando posso voltar a dirigir?

Em geral, em cirurgias de menor porte, como retiradas de vesícula e hérnias inguinais e umbilicais, 14 dias podem ser suficientes para voltar a dirigir, contanto que os movimentos não causem dor ou desconforto.

Em cirurgias de maior porte, de 30 a 90 dias sem dirigir são indicados.

Quando posso voltar a namorar?

Leva o mesmo tempo que voltar a dirigir, em geral.

O que acontece se eu não fizer repouso?

Primeiro, sentirá dor de forma desnecessária. Segundo, aumenta o risco de ruptura de pontos internos ou da pele, com complicações que podem ser desde uma cicatrização esteticamente inadequada até a formação de hérnias e complicações mais graves. Faça seu repouso! Melhor prevenir do que remediar, já diz o ditado popular!

Cuidados com a ferida

Como devo cuidar das feridas?

As feridas, uma vez bem fechadas, podem ser cuidadas apenas com a limpeza diária com água e sabonete. Não é sabão de pedra! Sabonete, com glicerina, pois é preciso manter uma boa hidratação da pele. Sabonetes antissépticos podem ser utilizados, preferencialmente líquidos. Espalhe, delicadamente, durante o banho, e depois enxague. É importante não ficar esfregando, principalmente nos primeiros 14 dias, pois a cicatriz ainda não está firme e pode se abrir.

Não há necessidade de utilizar soros, sprays antissépticos a priori, a não ser que haja recomendação médica. Pomadas e cremes, sem orientação médica, também devem ser evitados, pois podem causar irritação, infecção ou mesmo causar a abertura da ferida.

Que alterações com a ferida são preocupantes?

É normal que a ferida fique um pouco avermelhada, forme uma casquinha seca, haja alguma coceira. Pode até mesmo ter algum vazamento em pequena quantidade.

Sinais de infecção são preocupantes: dor, calor, vermelhidão e presença de secreção purulenta. Nesses casos, contate seu médico imediatamente, ou procure o serviço médico mais próximo para as devidas providências.

Vazamentos de grande quantidade de líquido também podem ocorrer, eventualmente. Se isso ocorrer, proteja a ferida com gaze ou toalhas limpas e procure

assistência médica. Na maior parte das vezes, é apenas líquido que ficou retido no tecido gorduroso abaixo da pele, mas só é possível ter certeza após avaliação.

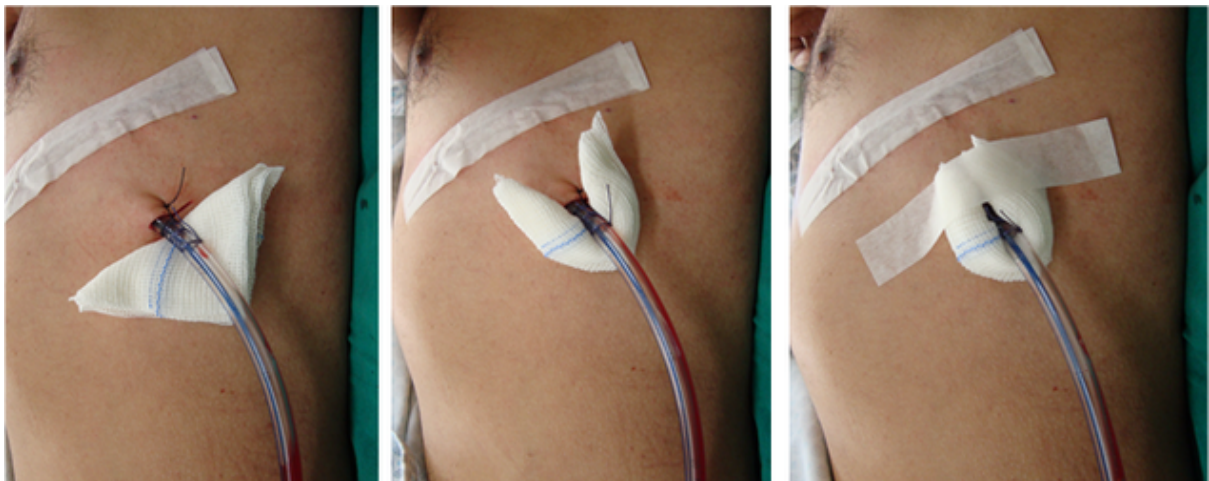
Cuidados com dreno

Para que serve o dreno?

Os drenos servem para evitar o acúmulo indesejado de secreções no sítio cirúrgico ou fazer a vigilância de costuras realizadas nas vísceras abdominais. Por isso, é importante se observar o volume e as características da secreção drenada.

Que cuidados devo ter com o dreno?

Assim como nas feridas operatórias, o que se deve fazer é manter a área de inserção do dreno limpa e seca. Não há necessidade de utilizar produtos diferentes dos utilizados nos cuidados com a ferida operatória. Mas um curativo deve ser utilizado para absorver vazamentos que podem ocorrer ao redor do dreno e proteger sua entrada. Para tanto, o uso de gaze limpa e fitas adesivas são suficientes.



O conteúdo do dreno deve ser esvaziado pelo menos uma vez ao dia, conforme o recipiente se encha. Meça o volume e observe as características da secreção. Caso pense ser conveniente, fotografe a secreção em ambiente devidamente iluminado para poder mostrar ou encaminhar mensagem para seu médico, em caso de dúvida e para registro pessoal. Siga as orientações dadas pela enfermagem e equipe médica no momento da alta e jogue o conteúdo no vaso sanitário.

Quando devo me preocupar com o conteúdo do dreno?

Se houver um aumento do volume do débito do dreno, muito superior ao volume que vinha saindo, por exemplo o dobro. Se houver mudança da característica da secreção para cores esverdeadas com coloração de fezes ou pus. Caso isso ocorra, contate seu médico e procure atendimento.

Alimentação

O que podemos comer e o que não podemos comer?

Há muitas histórias sobre o que se pode ou não comer após cirurgias, mas grande parte não corresponde a fatos cientificamente comprovados.

Existem alimentos que podem atrapalhar a cicatrização, como bebidas alcóolicas, açúcares em excesso, como ocorre em refrigerantes e sucos industrializados. Alimentos muito gordurosos também podem piorar a inflamação e atrapalhar a cicatrização e devem ser evitados. Fumar também deve ser evitado!

Quanto podemos comer?

Se foi realizada uma cirurgia que mexeu com o estômago ou intestinos, é preciso observar as orientações feitas pelo seu médico e pela nutricionista, no momento da alta. A quantidade deve ser pequena e fracionada em várias refeições, de 3/3 horas, preferencialmente de fácil absorção e digestão.

Medicamentos de uso habitual

Que medicamentos devem ser evitados?

Os medicamentos de uso habitual, em geral, podem ser retomados. Obviamente, medicamentos que interferem significativamente com o processo de cicatrização, como corticóides e quimioterápicos, devem ser questionados ao seu médico. Para ter certeza, o melhor a se fazer é listar os medicamentos que faz uso e levar na consulta pré-operatória ou na internação para que seja conferida pelo seu médico.

Sinais de alerta

O que são sinais de alerta?

São sinais que podem significar que algo não está certo na evolução pós-operatória, como:

- febre
- dor intensa, sem causa reconhecível,
- falta de ar
- aceleração dos batimentos cardíacos > 90bpm, apesar de estar em repouso
- confusão mental
- vazamento de secreções de aspecto inesperado pela ferida operatória

O que fazer se observar esses sinais?

Contate seu médico e procure assistência médica.