

RECOMENDAÇÕES PRÉ-OPERATÓRIAS
DR. GUSTAVO SANTOS DE SOUSA

Recomendações Pré-operatórias para Cirurgia Bariátrica:

1. De agora em diante:
 - a) Emagreça o máximo possível
 - b) Se possível, faça atividade física (caminhadas por exemplo) diariamente até a véspera da operação
 - c) Não coma doces, açúcares, massas, carboidratos, sorvete, bombom, chocolate, sobremesa, refrigerantes normais, mel, leite condensado, milk-shake até o dia da operação
 - e) Não coma frituras ou alimentos gordurosos ou oleosos, nem que seja com azeite
 - f) Não pode beber bebida alcoólica a partir de agora
 - g) Faltando uma semana pra cirurgia, comece a fazer os exercícios com o respiron conforme recomendações do fisioterapeuta (4x / dia)
 - h) **NÃO FAÇA DESPEDIDA DE COMIDA** (alguns pacientes decidem ir a um rodízio e comer "tudo" que aguentarem como se fosse pra se despedir da comida antes da operação). Se fizer isso, é possível que gere esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado), dificulte muito a operação e impeça a cirurgia de ser feita por vídeo (se for o caso)
 - i) Nos 3 dias antes da operação, só se alimente com líquidos; e na véspera, coma no máximo até as 20:30h
2. Quanto à internação, você deve fazer assim:
 - a) No dia antes da operação, vá em uma farmácia e peça que lhe apliquem 01 injeção subcutânea (não é no músculo) de CLEXANE 40mg às 20h
 - b) No dia antes da operação, tome um comprimido de OMEPRAZOL 40mg às 20h
 - c) Não precisa se internar na véspera. Você deverá dormir em casa e vá se internar no dia da operação às 6h da manhã (se a operação for pela manhã) ou às 8h (se a operação for à tarde), em jejum, levando todos os exames pré-operatórios, todos os pareceres pré-op, a guia do convênio, o respiron e a meia elástica de média compressão.

No dia da cirurgia:

1. Acorde-se cedo e tome um banho rigoroso, limpando com ênfase especial o umbigo, as axilas e a virilha.
2. No centro cirúrgico, você terá uma veia puncionada para colocação de soro e o anestesista fará você dormir antes de iniciar a anestesia propriamente dita.
3. Quando a cirurgia terminar e o anestesista o acordar, você talvez esteja com um tubo na boca. É uma sensação um pouco incômoda e temporária, mas é importante pois o anestesista só poderá retirar este tubo quando tiver certeza que você já recobrou os sentidos e pode respirar normalmente.
4. Quando você se acordar, verá que está com uma sonda na urina. Ela não incomoda e permanecerá somente até a manhã seguinte e serve para evitar que você tenha que se levantar nas primeiras horas para urinar bem como para que possamos monitorizar a sua hidratação.
5. Após a cirurgia, você será levado para a sala de recuperação anestésica e lá permanecerá por volta de duas ou três horas até que você esteja bem acordado da anestesia. Depois disso, será levado ao seu apartamento.
6. Ao chegar no apartamento, converse somente o essencial para evitar "gases". É **IMPORTANTÍSSIMO** que você não fique "imóvel" na cama. Você pode (e deve) deitar de lado também, e procure mudar de posição a cada 20 minutos. Também a cada 20 minutos, faça exercícios de flexão nas pernas e nos tornozelos. Lembre-se também de fazer uma inspiração bem profunda a cada 20 minutos.
7. No final da tarde o fisioterapeuta geralmente irá visitá-lo e se você se estiver se sentindo bem, ele o colocará sentado. Caso queira sentar-se outras vezes depois, faça-o conforme a orientação do fisioterapeuta e peça ajuda a alguém.
8. Observe que as primeiras horas são as piores, pois você ainda estará um pouco "enjoado" por causa da anestesia e você poderá sentir náuseas ou um pouco de dor. Caso sinta algum destes sintomas, avise a enfermagem que esta providenciará o remédio necessário. No dia seguinte você estará se sentindo **MUITO** melhor!

No primeiro dia após a cirurgia:

9. Neste dia você amanhecerá **BEM MELHOR**. A dor será muito menor e você se sentirá mais disposto. Logo cedo, a sonda urinária será retirada e, após isso, você poderá tomar banho.
10. No banho, você deve evitar molhar diretamente a ferida (evite ficar embaixo do chuveiro).
11. É **ALTAMENTE RECOMENDÁVEL** que você passe a maior parte do tempo sentado ou caminhando. Procure ficar na cama somente quando estiver cansado ou quiser dormir.
12. Quando for caminhar, primeiro fique em pé e espere ao lado da cama durante uns 5 minutos. Isto é importante porque na primeira vez que a pessoa se levanta depois de uma operação, às vezes ela sente tontura e pode até cair se não tiver este cuidado.
13. Faça a fisioterapia com o RESPIRON de duas em duas horas. Isto é **MUITO IMPORTANTE**.
14. Você ficará em jejum e apenas tomará soro neste dia.

No segundo dia após a cirurgia:

15. Logo cedo, eu ordenarei a retirada do soro e você estará autorizado a tomar líquido (água, chá, água de coco, sucos). Você deverá tomar os líquidos em copinhos de café descartável (50ml) sendo 01 copinho a cada 20 minutos. O ideal é que você tome dez ou mais copinhos pela manhã e mais outros dez à tarde. Não force caso se sinta cheio ou tenha náuseas.
16. Caso sinta-se bem ao final da tarde e tenha tomado pelo menos vinte copinhos, darei a sua alta hospitalar.

Se tiver qualquer dúvida, entre em contato comigo no fone (86) 8834-6415, 3221-3062 (ramal 211) ou no e-mail dr.gustavosantos@hotmail.com.

Atenciosamente,
Dr. Gustavo Santos