

ORIENTAÇÕES BÁSICAS EM GERAL



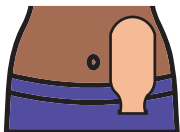
Lavar ferida operatório com água e sabonete neutro diariamente. Mantê-las limpas e secas.

Evitar esforço físico por 60 dias.



Triturar comprimidos, abrir cápsulas e misturar o conteúdo com um pouco de água.

Seguir orientações da nutricionista



Esvaziar bolsa de colostomia sempre que necessário.

O atendimento psicológico e a psicoeducação visa auxiliar o paciente bariátrico em relação aos principais pontos a seguir:

- Adaptação às mudanças advindas da cirurgia.
- Importância da adesão ao tratamento e orientações da equipe multidisciplinar.
- Reconhecimento da fome emocional x fome fisiológica.
- Estratégias para lidar com a ansiedade, expectativas elevadas e outros transtornos emocionais.
- Estímulo da motivação e do autocuidado.
- Compreensão de demandas relacionadas ao emagrecimento, como autoestima ou autoimagem.
- Atenção aos riscos do uso do álcool, transtornos alimentares e compulsões.
- Manejo de estressores cotidianos na busca de qualidade de vida.
- Evolução do novo estilo de vida, promoção da saúde e prevenção de agravos.
- Retomada ou desenvolvimento de projetos de vida.

Esta cartilha também está disponível em nosso site:
<https://saofrancisco.org.br/pt-br/servicos/cirurgia-bariatrica/>

PÓS-CIRURGIA BARIÁTRICA



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- Evitar jejum prolongado. Se alimentar a cada 2 - 3 horas, mesmo sem ter fome, de acordo com a tolerância individual.
- Ficar atento(a) a hidratação (beber água nos intervalos entre as refeições, não durante ou logo antes e depois).
- Consumir os alimentos muito devagar, em goles pequenos (na dieta líquida) e mastigando muito (mesmo na dieta pastosa em que são amassados, na branda e sólida).
- Alimentar-se em ambiente tranquilo, sem distrações (televisão, celular, computador, conversando).
- Usar pratos e talheres pequenos.
- Respeitar a capacidade gástrica: sentiu-se satisfeito(a), pare de se alimentar.
- Ficar atento à qualidade da alimentação, oferecendo maior valor nutricional (carnes, frutas, legumes, laticínios, conforme orientação nutricional).

- Não consumir produtos industrializados, sem valor nutricional (sucos em pó e/ou de caixinha, sopas prontas, temperos prontos, condimentos, shakes industrializados).
- Evitar alimentos/produtos que irrite a mucosa do estômago (bebida gasosa, cafeína, temperos fortes, pimenta, condimentos, bebida alcoólica).
- Introduza um alimento novo de cada vez, observando a aceitação individual.
- Usar suplementos regularmente conforme prescrição médica e/ou nutricional.
- Fazer atividade física regular, com acompanhamento profissional especializado.



ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO PÓS-CIRURGIA BARIÁTRICA

Os atendimentos psicológicos pós-operatório têm como objetivo auxiliar o paciente bariátrico e desenvolver a capacidade de gerir de forma autônoma e eficiente seu novo estilo de vida.

