

Orientações pré e pós operatórias de cirurgias mamárias



Antes da cirurgia

- Jejum de 8 horas para alimentos (inclui leite, sucos, balas, chichês). Água pura, em pequenos volumes (50 ml), pode ser tomada até 4 horas antes do procedimento;
 - Chegar no hospital 45 a 60 minutos antes do horário marcado (com acompanhante). Levar os exames realizados. Levar documento de identificação.
 - Ideal retirar brincos e piercings; ideal ter unhas sem pintar ou com cores claras.
-



No hospital

- Durante o período hospitalar você utilizará apenas as roupas do hospital;
 - As roupas que estiver vestindo ao entrar no hospital ficarão em armários ou o com o seu familiar e serão as mesmas utilizadas quando sair. Por isso, use roupas largas e de fácil colocação (com botões ou feixe para que não seja necessária a elevação dos braços);
 - Se o familiar aguardar o término do procedimento, poderá ver o paciente (desde que esteja com recuperação anestésica adequada). Se o familiar optar por aguardar em casa, pode ser feito contato telefônico para informações;
 - Durante o período de permanência na sala de recuperação, normalmente não são permitidas visitas (tempo aproximado médio de 4 horas, podendo variar de acordo com a necessidade e rotina de cada hospital). Normalmente quando for realizada apenas cirurgia mamária (sem outros procedimentos associados), a paciente sai da sala de recuperação diretamente para casa, não indo para quarto.
-



Em casa

- Pacientes submetidas a cirurgias de mamas devem evitar elevação dos braços acima da altura dos ombros (ver figura no verso).
 - Não deitar de bruços por aproximadamente 60 dias. Deitar de lado: após 15 dias da data da cirurgia.
 - Evitar atividades que balancem o corpo excessivamente.
 - Somente sair do leito com auxílio (da enfermagem no hospital) e do familiar em casa;
 - Evitar esforços, especialmente nos primeiros 15 dias;
 - Ingerir líquidos em abundância;
 - A dieta é livre, porém leve. Estimular ingestão de fibras para o funcionamento do intestino;
 - Utilizar os analgésicos conforme prescritos;
 - Os curativos e malhas ficarão fechados, sem trocar, sem molhar até a primeira revisão na clínica a ser marcada com a secretária (em aproximadamente 2 a 3 dias);
 - Evitar ficar muito tempo na cama. Adequado é alternar períodos de cama, poltrona, cadeira, fazer pequenas caminhadas dentro ou até a frente da casa (com auxílio);
 - Manter sutiã pós-cirúrgico (ver modelo no verso), que tem a função de manter as mamas firmes durante o período de cicatrização;
 - Evite realizar viagens;
 - Alterações ou intercorrências: ligar para 51-8411.2598 ou procurar emergência mais próxima. Em caso de ligação sem sucesso, enviar mensagem de texto. Na dúvida, procurar hospital mais próximo e fornecer o número acima para contato com o médico.
-



Exercícios físicos:

- Há variabilidade na recuperação e tolerância aos exercícios. Porém, de uma forma geral:
- Caminhadas leves podem ser iniciadas em aproximadamente 20 dias;
- Aumentar progressivamente, de acordo com a tolerância;
- Exercícios que forcem os membros superiores, em especial músculos peitorais, devem ser evitados por aproximadamente 90 dias e a partir de então, conforme tolerância;
- Sol: deve ser evitado idealmente por no mínimo 6 meses nas cicatrizes. Nas mamas (parte sem cicatrizes) a partir de 45 dias, com moderação;
- Dirigir: após 15 dias, se recuperação adequada, conforme liberação médica;

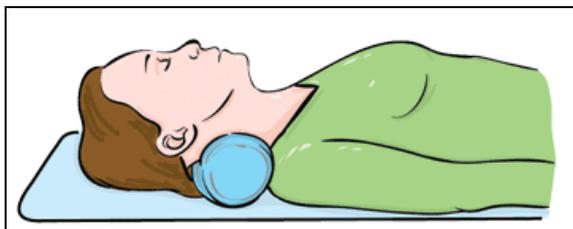
Modelo de sutiã:



Os braços podem ser elevados até no máximo a altura dos ombros.



Adequado posicionamento da cabeça:



Evitar flexão excessiva da cabeça por muito tempo

