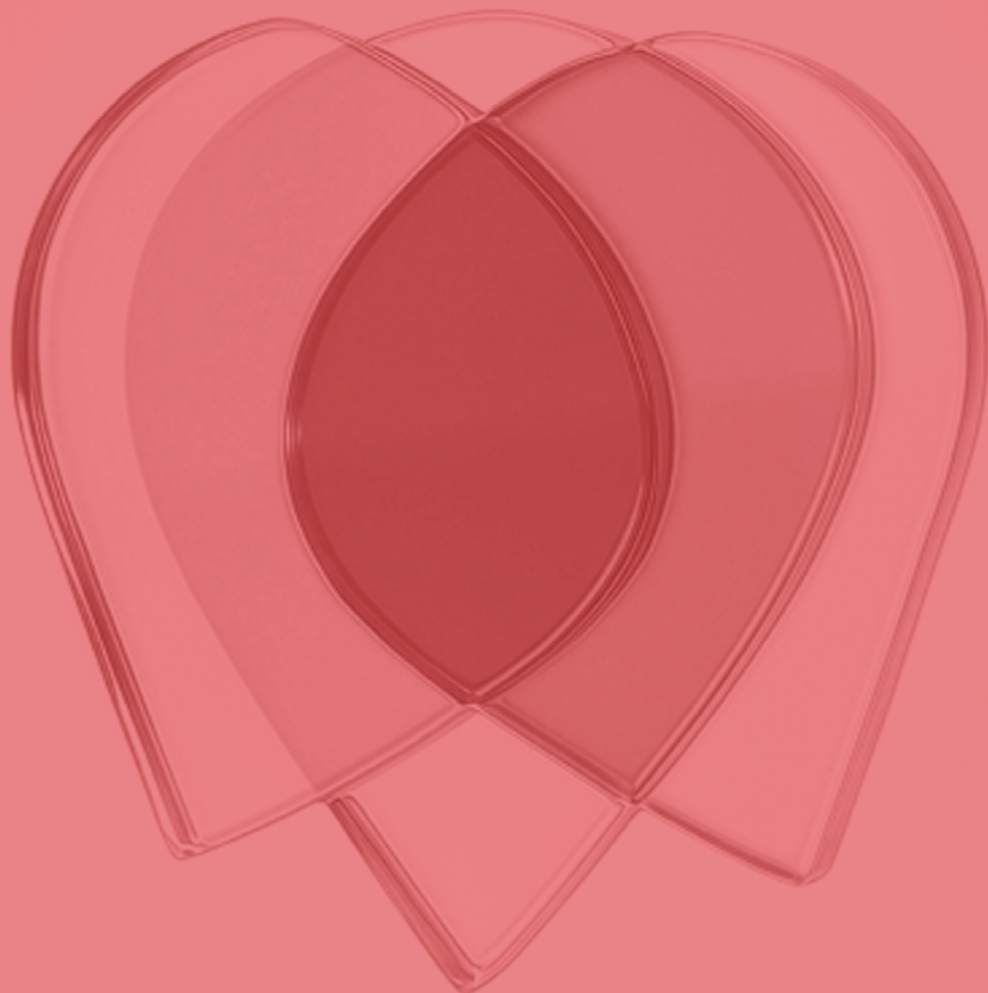




Guia de orientações
Pós Operatórias

Ticiane Costa e Kathiane Lustosa



Salvata

Guia de orientações
Pós Operatórias

Dra. Ticiane Costa
Enfermeira

Dra. Kathiane Lustosa Augusto
Cirurgiã Ginecológica



Salvata

Rua Monsenhor Bruno, 1153 (Sala 220) - Aldeota, Fortaleza - CE (85) 3244.7930 | (85) 98787.7653 |
31.060.654/0001-34clnicasalvata.com.br | clinicasalvata@gmail.com



Boas-vindas à sua Recuperação

Você passou por uma cirurgia ginecológica realizada por tecnologia robótica ou laparoscopia — técnicas minimamente invasivas que utilizam incisões pequenas e instrumentos de alta precisão. Isso costuma significar menos dor, cicatrizes discretas e uma recuperação mais rápida do que em cirurgias abertas tradicionais.

Ainda assim, seu corpo passou por um procedimento importante e merece atenção e cuidado nas próximas semanas. Este guia foi preparado pela equipe da Clínica Salvata para acompanhar você em cada etapa.

Como costuma ser a recuperação

- Primeiras 24 a 48 horas: repouso e pequenas caminhadas dentro de casa, que ajudam a eliminar o gás utilizado durante a cirurgia.
- Retorno no consultório entre 5 e 7 dias para avaliar recuperação cirúrgica e depois entre 30 - 45 dias para avaliar alta cirúrgica.
- Primeira semana: retorno gradual às atividades leves do dia a dia, sempre respeitando os limites do seu corpo. Caso tenha sido a técnica robótica o retorno a dirigir e sair de casa a passeio já é liberado a partir de 5-7 dias.

- Da 2ª à 6ª semana: liberação progressiva para esforços maiores, dirigir, exercícios físicos e vida íntima, sempre conforme orientação da sua equipe médica. Depende do tipo de cirurgia e da tecnologia utilizada.

Lembre-se

- Cada corpo se recupera no seu próprio tempo.
- As orientações específicas da sua equipe médica sempre têm prioridade sobre as informações gerais deste guia.
- Mantenha à mão os contatos da clínica e da equipe médica e de enfermagem para qualquer dúvida.

Cuidados com as Incisões Cirúrgicas

Na cirurgia robótica e na laparoscopia, geralmente são feitas de 3 a 5 pequenas incisões (entre 0,5 e 1,2 cm), que devem estar fechadas com pontos internos. É normal a formação de feridas operatórias e discretos hematomas ao redor.



Higiene da ferida operatória

- Lave o local diariamente com água e sabonete neutro.
- Seque delicadamente com toalha limpa, sem esfregar.
- Mantenha a região sempre limpa e seca e o uso da pomada prescrita pela nossa dermatologista a partir da alta hospitalar.
- Não utilize álcool, pomadas ou produtos não orientados pela equipe médica.
- Não puxe fios os feridas: deixe que caiam naturalmente ou siga a orientação recebida na alta.

Posso tomar banho?

O banho de chuveiro é liberado após início da deambulação após a cirurgia.

Evite banhos de banheira, banhos quentes, piscina, mar ou hidromassagem até receber liberação médica, pois a imersão prolongada aumenta o risco de infecção nas incisões.

CAPÍTULO 2

Cicatrização: Cremes e Cuidados com a Pele



Aplicação de cremes

- Aplique os cremes prescritos pela equipe médica 2 vezes ao dia, conforme orientação.
- Realize a aplicação sempre com as mãos limpas.
- Massageie suavemente a região, somente quando autorizado pela equipe.
- Não é necessário cobrir as incisões use apenas os cremes prescritos pela equipe médica

Proteção da cicatriz

- Evite exposição solar direta sobre as cicatrizes nos primeiros meses; isso ajuda a prevenir manchas.
- Use roupas leves e confortáveis, que não pressionem ou frisem a região operada.

O que é esperado durante a cicatrização

- Discreta coceira, sensação de “puxão” ou pequenos endurecimentos ao redor da incisão são comuns.
- Uma linha rosada/avermelhada bem delimitada, que vai clareando com o tempo, também é normal.

Sinais fora do esperado — como vermelhidão que se espalha, secreção com odor ou febre — são abordados no Capítulo 6, sobre sinais de alerta.

Alimentação e Hidratação

Uma boa hidratação e uma alimentação equilibrada aceleram a cicatrização e ajudam o intestino a voltar ao ritmo normal após a anestesia.



Hidratação

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia, salvo restrição médica específica.
- Dê preferência a água, chás e sucos naturais, evitando bebidas muito açucaradas ou gasosas nos primeiros dias.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas enquanto estiver utilizando medicações prescritas.

Alimentação

- Mantenha uma alimentação equilibrada, rica em proteínas, frutas, vegetais e fibras conforme orientação nutricional da consulta pré cirúrgica.
- As fibras (frutas, verduras, aveia, grãos integrais) ajudam a evitar a constipação, comum após a anestesia e o uso de analgésicos.
- Evite excesso de alimentos que causem muito gás (refrigerantes, frituras, feijão em excesso) nos primeiros dias, já que o abdômen pode estar naturalmente mais sensível e distendido.

Dica para o intestino

- Caminhar pela casa algumas vezes ao dia - tentar ficar fora do leito 8 horas por dia, junto com a hidratação e as fibras, é uma das formas mais eficazes de evitar a constipação e o desconforto abdominal.

Repouso e Retomada das Atividades



- Respeite o período de repouso recomendado pela sua equipe médica. Idealmente inicie caminhadas 8 horas após sua cirurgia e passe pelo menos 8 horas fora da cama. A movimentação precoce melhora e acelera a recuperação pós operatória.
- Evite esforços físicos, carregar peso e atividades intensas nas primeiras semanas.
- Retome as atividades de forma gradual, sempre conforme orientação médica.
- Exercícios físicos: aguarde a liberação médica, geralmente entre 4 e 6 semanas, começando de forma leve e progressiva. Se fez histerectomia ou abertura vaginal - liberada após 6 semanas.
- Vida íntima: aguarde a liberação da sua equipe médica antes de retomar relações sexuais, geralmente entre 4 e 6 semanas. Se histerectomia ou abertura vaginal - acima de 6 semanas - após exame físico na segunda consulta de retorno.

Em números (orientações gerais)

- Levantar peso: evite carregar mais do que 5 kg (o equivalente a uma sacola de compras) nas primeiras semanas, salvo orientação diferente.
 - Dirigir: geralmente liberado quando não houver mais dor que limite os movimentos e sem uso de analgésicos opioides, em 1 a 2 semanas - cirurgia robótica 1 semana e laparoscópica 2 semanas.
 - Trabalho: o retorno varia de 1 a 4 semanas, dependendo do tipo de atividade e de como você está se sentindo. Robótica: 7 - 10 dias. Laparoscópica: 14 - 21 dias.
- Esses prazos são orientações gerais e podem variar de acordo com o seu procedimento específico e sua evolução. Siga sempre o que for combinado individualmente com sua equipe.

Meias de Compressão e Prevenção de Trombose



- Utilize as meias compressivas conforme prescrição médica. Colocar de manhã e retirar antes de dormir à noite.
- As meias ajudam a melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de trombose venosa.
- Retire as meias apenas para a higiene pessoal, conforme orientação recebida.
- Geralmente o período de uso das meias compressivas é de 7 a 10 dias, conforme orientação médica.
- Em algumas pacientes, além do uso das meias compressivas pode haver a indicação do uso do anticoagulante enoxaparina de acordo com avaliação médica pré operatória

Movimento também protege

Caminhadas curtas e frequentes, várias vezes ao dia, são tão importantes quanto as meias de compressão para estimular a circulação e prevenir a formação de coágulos.

Fique atenta a estes sinais nas pernas

- Dor, inchaço, vermelhidão ou calor localizado em uma das pernas.
- Esses sinais podem indicar trombose venosa e merecem contato imediato com sua equipe de saúde.

CAPÍTULO 6

Sintomas Comuns Após a Cirurgia

É natural sentir alguns desconfortos nos primeiros dias. Veja o que costuma ser esperado durante a recuperação de cirurgias ginecológicas por robótica ou laparoscopia:



- Dor no ombro ou na parte superior do abdômen: causada pelo gás (CO₂) usado para expandir o abdômen durante a cirurgia. Tende a melhorar com caminhadas leves e calor local, em poucos dias.
- Distensão e inchaço abdominal (sensação de “barriga estufada”): comum e costuma melhorar progressivamente.
- Pequeno sangramento ou corrimento vaginal: comum após cirurgias ginecológicas, geralmente claro ou amarronzado, e pode persistir por 30-45 dias, diminuindo com o tempo.
- Cansaço e variações de humor: normais durante a recuperação física e hormonal.
- Leve dificuldade para evacuar ou urinar nos primeiros dias: costuma melhorar com hidratação e mobilização.

Fique atenta a estes sinais

Se algum desses sintomas vier acompanhado de piora progressiva, intensidade muito forte ou demorar a melhorar, entre em contato com sua equipe — veja os sinais de alerta no próximo capítulo.

Sinais de Alerta Quando Buscar Ajuda

Entre em contato com sua equipe assistencial caso apresente:



- Vermelhidão intensa ao redor da incisão
- Secreção com odor desagradável
- Febre acima de 38°C
- Dor intensa ou piora progressiva da dor
- Inchaço excessivo na região operada
- Sangramento persistente na incisão
- Sangramento vaginal intenso (mais que um absorvente por hora)
- Dor, inchaço ou vermelhidão intensa em uma das pernas
- Náuseas ou vômitos persistentes, ou dificuldade para urinar

Procure atendimento de urgência imediatamente se houver

- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Dor no peito.



ESTAMOS COM VOCÊ

Fale com a Clínica Salvata

CONTATOS

Atendimento:

Dra Kathiane 85 99917.2016

Dra Ticiane (Enfermeira) 85 98949.2020

Isabel (Concierge) 85 98199.0601

URGÊNCIA 24H:

Hospital que você realizou a cirurgia

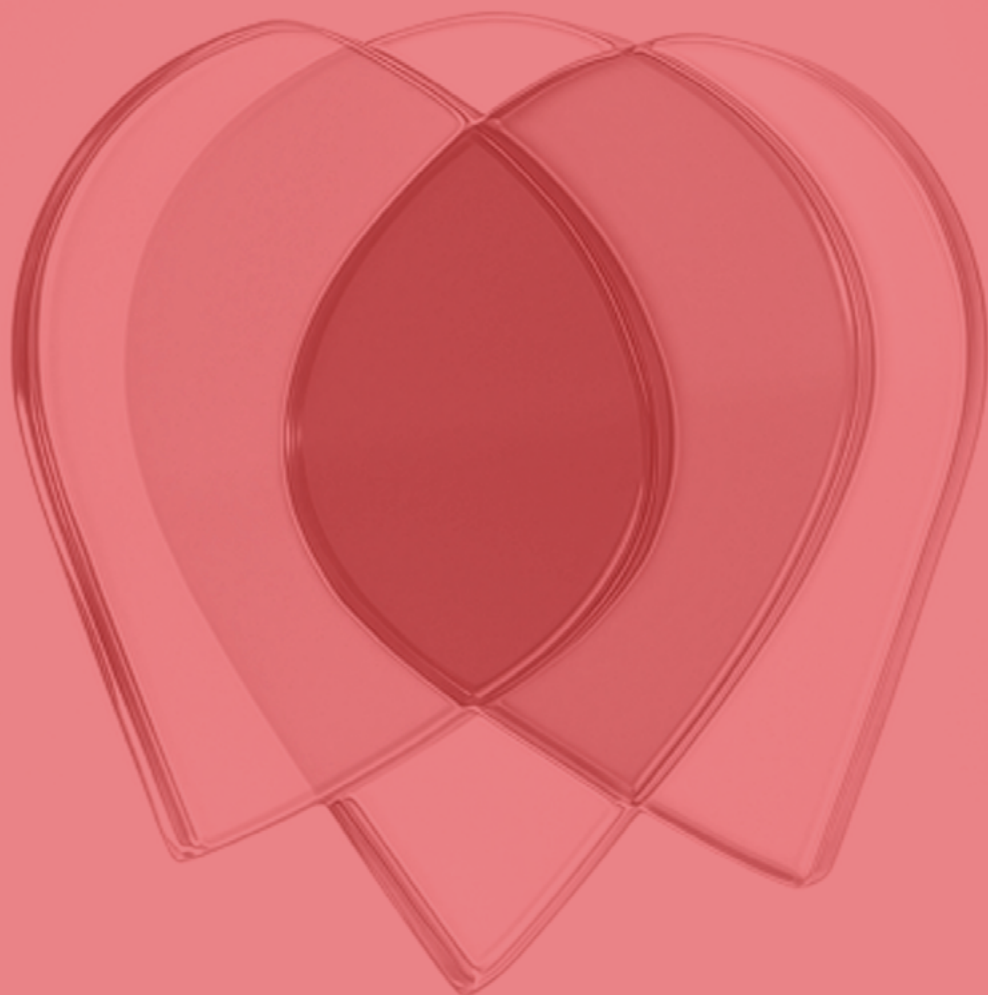
Desejamos uma excelente recuperação!

Este guia traz orientações gerais e não substitui as recomendações individuais da sua equipe médica.



Salvata

Rua Monsenhor Bruno, 1153 (Sala 220) - Aldeota, Fortaleza - CE (85) 3244.7930 | (85) 98787.7653 |
31.060.654/0001-34 clnicasalvata.com.br | clnicasalvata@gmail.com



Guia de orientações

Pós Operatórias



Salvata