

Preparação para a cirurgia

Fitter Better Sooner



Conselho da Royal College of Anaesthetists
Endossado por:

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

O seu papel na preparação para a cirurgia

Ser operado é um grande momento na sua vida e é normal sentir-se ansioso quanto a isso.

Pacientes em melhor forma que são capazes de melhorar a sua saúde e níveis de atividade recuperam-se mais rapidamente da cirurgia. **O que faz agora pode ter um impacto muito grande na sua recuperação.**

Assumir um papel ativo no planeamento e preparação para a sua operação ajudá-lo-á a sentir-se no controlo, a sair do hospital mais cedo e a voltar ao normal mais rapidamente. Os tempos de espera para a cirurgia podem ser mais longos em algumas áreas, mas este tempo pode ser utilizado para se preparar para a sua cirurgia.

Este folheto dar-lhe-á conselhos gerais sobre o que pode fazer para obter o melhor resultado da sua cirurgia.

Uma história sobre o doente Roger (não é o seu nome verdadeiro)

Eu estava acima do peso e era fumador há muito tempo. O cirurgião e anestesista já me tinham dito que a minha cirurgia seria mais difícil e que precisaria de ficar na Unidade de Alta Dependência (UAD) posteriormente, o que poderia atrasar a data da minha cirurgia caso não houvesse uma cama disponível.

O meu anestesista falou-me de algumas mudanças que eu poderia começar a fazer para ajudar a minha recuperação e incentivou-me a ler a informação em Fitter Better Sooner e a ver a animação ([em youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Naquela noite, assisti à animação com a minha família. A minha filha sabia o quão preocupado eu realmente estava. Eles incentivaram-me a fazer algumas mudanças no meu estilo de vida.

Há muito tempo que eu queria deixar de fumar, mas nunca tive a vontade de o fazer. Foi difícil, mas acabei por conseguir. Também decidi começar a caminhar e tentei avançar um pouco mais a cada dia. Antes só andava por aí se realmente fosse preciso, mas comecei a realmente gostar. Senti-me mais em forma e também conheci as pessoas que viviam na minha região.

Tenho diabetes, mas não o tinha levado muito a sério. Marquei uma consulta no consultório do clínico geral. A enfermeira ajudou-me a compreender melhor quais alimentos devo comer para controlar melhor o meu diabetes e incentivou-me a perder algum peso gradualmente. Ela deu-me uma máquina para me ajudar a vigiar o nível de açúcar no meu sangue. Perdi 4kg nas seis semanas que antecederam a minha cirurgia. Sentir-me mais saudável e mais em forma deu-me muito mais confiança para a minha cirurgia. Eu já tinha estado bastante deprimido e preocupado com isso antes.

Depois da minha operação estive um dia na UAD e depois voltei para a enfermaria. Estive no hospital mais tempo do que deveria, porque a minha ferida não sarou bem no início, mas não tive complicações sérias. O fisioterapeuta do hospital deu-me exercícios respiratórios e incentivou-me a andar pela enfermaria para me manter ativo e acelerar a minha recuperação.

Três meses após a minha operação ainda estou a sentir os benefícios das mudanças que fiz. Não preciso do meu inalador tantas vezes como antes e acho mais fácil subir as escadas a pé. Continuo a adorar as minhas caminhadas, o meu peso continua a diminuir e sinto-me muito mais otimista quanto ao futuro.

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

A equipa de saúde

Muitos profissionais de saúde de diferentes profissões trabalharão em conjunto para que a sua cirurgia e recuperação decorram sem problemas. Eles cuidarão de si antes, durante e após a sua cirurgia. Isto é frequentemente referido como a equipa perioperatória. Mas tudo começa consigo.

Encontrarás muitas pessoas ao longo da sua trajetória cirúrgica. Abaixo estão alguns membros da equipa perioperatória:



Enfermeiras ou Enfermeiros



Fisioterapeutas



Anestésistas



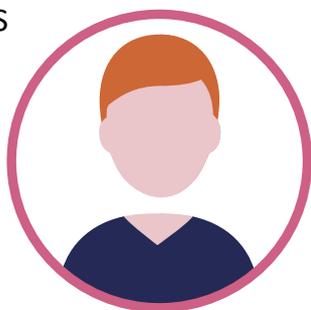
Médicos especialistas



Cirurgiões e médicos de enfermagem



Farmacêuticos



Prática de enfermagem



Clínico Geral

Preparação do seu corpo

Mudanças de estilo de vida

Há muitas mudanças que podem ser feitas para reduzir os riscos da cirurgia.

Pequenas mudanças, mesmo num curto espaço de tempo, podem fazer uma grande diferença.

Exercício Físico

O seu coração e pulmões têm de trabalhar mais depois de uma operação para ajudar o corpo a sarar. Se já for ativo, estes estarão habituados a isto. Enquanto espera pela sua operação, tente aumentar os seus níveis de atividade.

Caminhar rapidamente, nadar, andar de bicicleta, jardinagem ou brincar com os seus filhos ou netos são todas atividades úteis. A natação pode ser útil para as pessoas com obesidade ou dores articulares. Tente fazer qualquer atividade que o faça sentir-se sem fôlego pelo menos três vezes por semana. Comece devagar e permaneça dentro dos seus limites. Tome conselhos se o exercício for difícil para si. Pare e peça conselhos médicos se desenvolver novos problemas, incluindo dores no peito, tonturas ou se o seu batimento cardíaco se tornar irregular. Atividades que melhorem a sua força e equilíbrio serão também úteis para a sua recuperação, por exemplo, exercícios “sentar-se para levantar” diários.

Encontre alguns exemplos aqui: <https://bit.ly/39gX5jF>

Quem me pode ajudar?

- Existem várias aplicações móveis para o ajudar a estabelecer objetivos e acompanhar o seu progresso, tais como 'Active 10' e 'Couch to 5K'. Mais informações em: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Tente juntar-se a uma associação livre ou a um grupo de caminhadas comunitárias ou esquema de voluntariado ambiental na sua localidade. Para além de lhes darem incentivo e apoio para começar a andar e a fazer exercício, são agradáveis e vão estimular a sua disposição. Pergunte ao seu clínico geral o que está disponível na sua área.
- Se tiver dores nas costas ou nas articulações e consultar um fisioterapeuta, peça-lhes exercícios que possa fazer. Também há aqui informações sobre exercitar-se tendo artrite: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Para pessoas frágeis, uma caminhada suave todos os dias, exercícios de “sentar-se para levantar”, subir escadas e reduzir o tempo sentado são um bom começo.
- Consoante o local onde vive, poderá ter acesso a ‘formadores de saúde’ do Serviço Nacional de Saúde (SNS) que podem ajudar a motivá-lo e a oferecer conselhos.

Estas são apenas algumas ideias e haverá muitos programas de saúde e boa forma física que se podem explorar na sua área local.



Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

Dieta saudável

O seu corpo precisa de se reparar após a cirurgia - fazer uma dieta saudável antes e depois da sua cirurgia pode realmente ajudar. Isto significa obter proteínas suficientes e '5 por dia' ou mais de fruta e vegetais. Estas ajudam a cicatrização de feridas e o seu sistema imunitário.

Quem me pode ajudar?

O seguinte sítio web tem recursos e informações úteis:

- NHS – Comer bem: <http://bit.ly/2N1xoDi>

O seu médico de clínica geral pode dar-lhe alguns conselhos e informações sobre alimentação saudável se tiver um serviço de nutricionista.

Peso

Se tiver excesso de peso, perder peso pode ajudar a reduzir o stresse no seu coração e pulmões. É possível descobrir se o seu peso está saudável através da calculadora de peso saudável IMC do NHS: <https://bit.ly/3bBTZIt>

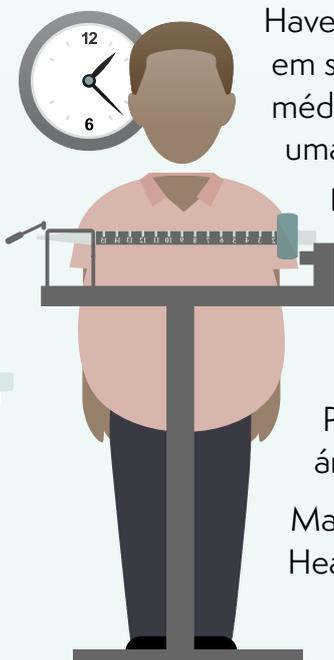
Perder peso também pode lhe ajudar a:

- diminuir a sua tensão arterial
- melhorar o seu nível de açúcar no sangue
- reduzir a dor nas articulações
- reduzir o risco de coágulos sanguíneos após a cirurgia
- reduzir o risco de infeções de feridas após a cirurgia
- permite que se exercite com mais facilidade
- reduzir os riscos associados à anestesia.

Mais informações sobre os benefícios de perder peso antes de uma operação e os riscos aumentados de fazer uma cirurgia com obesidade podem ser encontradas aqui:

coa.ac.uk/patient-information/translations/portuguese

Quem me pode ajudar?



Haverá esquemas locais de perda de peso e oportunidades de exercícios em sua área. O NHS tem um aplicativo de Plano de Perda de Peso. O seu médico de clínica geral ou a sua farmácia podem pesá-lo e orientá-lo sobre uma alimentação saudável. Se sofrer de obesidade, o seu médico também pode encaminhá-lo para cirurgia bariátrica (perda de peso) para reduzir os riscos e melhorar seus resultados antes de o encaminharem para outros procedimentos. Alguns conselhos também têm esquemas que podem apoiá-lo, por isso também vale a pena consultar o site do seu conselho local ou entrar em contato com eles.

Poderá achar útil participar de uma aula de perda de peso. Em algumas áreas, os instrutores de saúde do NHS podem estar disponíveis para ajudá-lo.

Mais informações e recursos adicionais podem ser encontrados em Better Health – Perca peso: <https://bit.ly/3xSsO3i>

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]



Álcool

O álcool pode ter muitos efeitos no corpo, mas o mais importante é que pode reduzir a capacidade do fígado de produzir os blocos construtores necessários para a cura. Se beber regularmente, deve certificar-se de que está a beber dentro ou abaixo dos limites recomendados. Se o seu consumo for superior a isto, deve também procurar reduzir antes da operação para melhorar a capacidade de cura do seu corpo após a cirurgia e para evitar sintomas de abstinência durante a sua estadia no hospital.

Quem me pode ajudar?

Informações sobre os limites recomendados e como reduzir a quantidade de álcool que se bebe podem ser encontradas nos seguintes sítios web:

- Dicas do NHS para reduzir: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health – Beba menos: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Tabagismo

Parar de fumar é difícil, mas a boa notícia é que parar ou parar de fumar pouco antes da cirurgia pode reduzir o tempo de permanência no hospital e melhorar a cicatrização de feridas e a função pulmonar. A preparação para a cirurgia oferece uma oportunidade real de se comprometer a parar de fumar.



Quem me pode ajudar?

Descubra se existe um Serviço de Apoio para Parar de Fumar local na sua área. Confira aqui: <https://bit.ly/3QVBnDt>

As seguintes organizações têm informações úteis sobre os benefícios de parar de fumar antes da cirurgia:

- The Cure Project – uma ajuda para parar de fumar: fornece informações úteis sobre os benefícios adicionais de parar de fumar antes da cirurgia: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Ação sobre Tabagismo e Saúde (ASH):
 - Guia para Parar de Fumar: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Nota informativa: tabagismo e cirurgia: <https://bit.ly/3FEmQGN>.

Problemas de saúde

Muitas condições médicas podem afetar a recuperação da cirurgia. É importante certificar-se de que quaisquer condições conhecidas sejam controladas da melhor forma possível antes de sua cirurgia.

Você também pode agendar um exame geral de saúde do NHS em seu consultório médico se tiver entre 40 e 74 anos.



Diabetes

Um bom controle do açúcar no sangue é muito importante para reduzir o risco de infecções após a cirurgia. Se as suas leituras de açúcar no sangue ou medição de HbA1c (uma análise ao sangue que verifica o seu controlo diabético a longo prazo) forem elevadas, é possível beneficiar de alterações na sua medicação ou dieta.



Pense também na sua dieta e peso. Seu controle diabético melhorará se você perder peso. Para pacientes com diabetes tipo 2, com ou sem obesidade, uma dieta mediterrânea ou com baixo teor de carboidratos pode ser útil. Mais informações sobre diabetes e dieta podem ser encontradas aqui: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Se não teve o seu HbA1c verificado nos últimos seis meses, pode solicitar um teste no seu consultório de clínica geral. Se necessário, a equipe pode recomendar quaisquer alterações bem antes da operação. Isso reduzirá o risco da sua cirurgia ser adiada.

Tensão arterial elevada (hipertensão)

A tensão arterial deve ser controlada a níveis seguros para reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames. Por vezes, as operações podem ser atrasadas se estiver demasiado alta. Se você não teve sua pressão arterial verificada no último ano, ou sabe que sua tensão arterial está mal controlada, peça uma verificação em sua cirurgia bem antes de sua operação. Algumas farmácias também oferecem verificações de tensão arterial.



Se você tiver ou pegar emprestado um medidor de tensão arterial, pode informar o resultado ao seu médico de clínica geral. Alguns consultórios médicos têm máquinas automatizadas e pode não ser necessário marcar uma consulta para as utilizar.

Se sua tensão arterial estiver elevada, seu médico pode verificar seus medicamentos e fazer as alterações necessárias antes da operação.

Mudanças no estilo de vida podem ajudar a controlar e reduzir a tensão arterial elevada. Pode encontrar mais informações aqui: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anemia (baixos níveis de ferro no sangue)

Tratar sua anemia antes da cirurgia reduz a chance de precisar de uma transfusão de sangue. Também ajudará na sua recuperação e fará com que se sinta menos cansado após a cirurgia.



Um terço dos adultos submetidos a cirurgias de grande porte são anémicos. Se estiver sangrando ou se tiver uma condição de longo prazo, solicite um exame de sangue ao seu médico para verificar se está anêmico.

A anemia deve ser diagnosticada o mais precocemente possível para que o tratamento seja eficaz. Se estiver preocupado com a possibilidade de estar anêmico, converse com seu médico de família, farmacêutico ou equipe cirúrgica sobre o tratamento para melhorar seu hemograma bem antes da cirurgia.

Muitas pessoas têm anemia por deficiência de ferro e uma dieta composta por alimentos ricos em ferro, como vegetais de folhas verdes, carne e nozes, pode ajudar. Algumas pessoas também precisam de mais vitamina B12 e ácido fólico:

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

- o ferro é encontrado em: carne vermelha, feijão e nozes
- a vitamina B12 é encontrada em: carne, peixe, queijo ou ovos
- O ácido fólico é encontrado em: vegetais de folhas verdes, brócolos, couve-de-bruxelas, espargos, ervilha, grão-de-bico, arroz integral e fígado.

Se for detectada cedo, a anemia é geralmente tratada com comprimidos de ferro e uma dieta rica em ferro. Em alguns casos pode ser-lhe oferecida uma dose de ferro intravenoso administrada através de uma infusão diretamente nas suas veias. Isto funciona mais rapidamente do que os comprimidos, mas existem alguns riscos adicionais. Uma infusão é normalmente oferecida se a cirurgia não puder ser atrasada.



Mais informações podem ser aqui: <https://bit.ly/3OMo0DD>

Problemas cardíacos, pulmonares e outros problemas de saúde

Caso tenha quaisquer outros problemas médicos a longo prazo, considere pedir ao seu médico de família uma revisão dos seus medicamentos, especialmente se achar que a sua saúde não é tão boa como poderia ser.



Ansiedade e saúde mental

A maioria das pessoas sente alguma ansiedade acerca de ser operada. Se a ideia de ir para o hospital o está a deixar muito ansioso ou perturbado, pode ser útil falar sobre as suas preocupações com o seu clínico geral. Em algumas áreas, os CG o podem encaminhar para apoio específico.

Descobre aqui mais informações sobre como gerir a ansiedade antes de uma operação: [rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://www.rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation)

Muitas técnicas incluindo a atenção, relaxamento, exercícios respiratórios ou ioga o podem ajudar a relaxar antes e depois da sua cirurgia.

Se estiver a tomar medicação para a sua saúde mental, é importante informar a equipa do hospital durante a sua avaliação pré-operatória. Normalmente pedir-lhe-ão que continue a tomar este medicamento durante toda a sua estadia hospitalar. É importante levá-lo consigo para o hospital. Podem também ajudar a organizar qualquer apoio específico de que possa necessitar para o seu tempo no hospital ou para regressar a casa.



Mais informações e apoio podem ser encontrados no NHS Better Health - toda mente importa: <https://bit.ly/3ymSS8n>

Saúde Oral

Caso tenha coroas ou dentes frouxos, uma visita ao dentista pode reduzir o risco de danos nos seus dentes durante uma operação.

É também importante ter uma boa higiene dentária e que os seus dentes e gengivas estejam em boas condições antes da cirurgia, uma vez que isso reduzirá o risco de infeção.

Mais informações podem ser encontradas aqui: <https://bit.ly/3QPMTjA>

Preparação prática para a sua operação

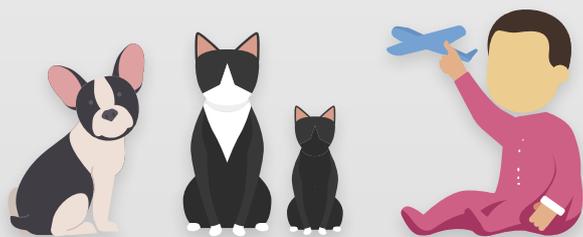
Sabemos que chegar ao hospital para cirurgia pode ser um momento preocupante. Fale com a sua família e amigos sobre ir para o hospital e diga-lhes como o podem ajudar. Não subestime o quão cansado poderá estar depois.

Pensar na lista de verificação abaixo com bastante antecedência em relação à operação.

- ✔ **Como vou passar o tempo?** – ter alguns auscultadores e música, livros, computador tablet ou quebra-cabeças. Não se esqueça dos carregadores.



- ✔ **O que é que posso fazer para relaxar?** – aprender algumas técnicas de respiração e de atenção, experimentar ioga ou ouvir música relaxante e aplicações calmantes.
- ✔ **O que é que preciso de preparar em casa?** - pode achar difícil deslocar-se quando regressar do hospital - pode considerar dormir no rés-do-chão e obter ajudas de mobilidade se achar que vai precisar delas, mas geralmente recuperará mais rapidamente se continuar a deslocar-se após a cirurgia.
- ✔ **Quem pode tomar conta dos meus familiares idosos?** - se amigos e familiares não puderem ajudar, contacte o seu conselho local e o seu serviço de assistência local: carers.org.
- ✔ **Como chegarei ao hospital e do hospital?** – alguém pode levá-lo? Se for elegível para o transporte hospitalar, o hospital poderá ser capaz de organizar o transporte para si.
- ✔ **Tenho refeições fáceis de preparar e petiscos saudáveis suficientes para quando chegar a casa?** - pense quem poderá ajudar a preparar as refeições ou ajudar nas suas compras depois. Poderá querer inscrever-se num serviço de entrega ao domicílio com um supermercado ou armazenar algumas refeições no seu congelador antes de ir para o hospital.
- ✔ **Quem pode tomar conta dos meus filhos ou animais de estimação?**- pedir a amigos e familiares que ajudem ou que estejam à disposição. Para o ajudar no cuidado das crianças, podem também precisar de arranjar tempo de folga no trabalho. Se tiver dificuldades significativas para cuidar dos seus filhos após uma operação, fale com o seu conselho local ou com o seu visitante de saúde.



- ✔ **Tenho medicamentos e pilhas suficientes para que o meu aparelho auditivo me dure no hospital e quando chegar a casa?** - ser-lhe-á normalmente pedido que leve a sua medicação habitual para o hospital consigo na embalagem original. Lembre-se de levar isto e todos os seus pertences pessoais para casa consigo quando for dispensado.

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

- ✔ **Tenho alguns analgésicos de venda livre em casa?** - talvez tenha de tomar alguns durante a sua recuperação, segundo as instruções do hospital.
- ✔ **O que preciso de embalar?** - Se estiver hospitalizado durante a noite, você deve pensar em artigos de higiene pessoal, roupa de noite, roupa confortável e calçado que seja resistente mas fácil de vestir. É importante sair da cama, vestir-se e começar a mover-se o mais rápido que a sua operação permitir - aqueles que o fazem chegam a casa mais cedo e recuperam mais rapidamente. As temperaturas no hospital podem variar, pelo que algumas camadas de roupa podem ser úteis. Ver NHS Escolhas para mais informações: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ✔ **O que mais seria útil fazer?** - manter sua morada e jardim em ordem. Informe-se sobre os seus assuntos gerais e finanças. Isto significa que você não tem de se preocupar com estes enquanto se recupera.
- ✔ **A quem devo dizer que vou para o hospital?** - Os amigos e a família podem normalmente dar-lhe apoio prático. Também é bom ter pessoas com quem conversar enquanto se está em casa a recuperar. Muitas pessoas vão querer ajudar na sua recuperação, por isso diga-lhes como podem ajudar com muito tempo.
- ✔ **Devo tomar um duche/banheira antes de ir para o hospital?** - isto é importante para minimizar o risco de infeção. Também pode ser-lhe dada uma lavagem anti-séptica para ajudar a reduzir ainda mais o risco.



- ✔ **O que acontece se a minha cirurgia for atrasada?** - a equipa de avaliação pré-operatória contactá-lo-á se o seu procedimento precisar de ser adiado e aconselhá-lo-á a reiniciar qualquer medicação que possa ter sido interrompida.

Perguntas práticas a fazer à sua equipa perioperatória sobre a sua cirurgia

Os membros da equipa perioperatória do hospital irão discutir o seu período de anestesia, cirurgia e recuperação. Falarão sobre quaisquer riscos particulares que possa ter, tanto da sua anestesia e cirurgia como de quaisquer escolhas que tenha. Dar-lhe-ão informações para ler em casa. Haverá um número de contacto para telefonar se precisar de fazer mais perguntas.

Quanto melhor preparado estiver, mais fácil será provavelmente o processo.

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

Abaixo estão algumas perguntas que poderá querer fazer à equipa perioperatória.

- A que horas devo de parar de comer e beber antes da cirurgia?
- São necessárias algumas alterações na minha medicação antes e no dia da minha cirurgia?
- O que preciso levar para o hospital?
- Preciso remover verniz de unhas, géis ou piercings?
- Posso receber visitas? Quando são os horários de visita?
- Alguém no hospital vai me depilar se necessário antes da minha cirurgia?
- Quando posso beber, comer, e mobilizar (levantar-me e andar por aí) após a minha operação? Ouvi dizer que isto pode ajudar-me a chegar mais cedo a casa?
- Quando posso esperar ir para casa?
- De que ajuda posso esperar precisar em casa depois?
- Quanto tempo vai demorar até que eu possa tomar banho novamente?
- Há algum 'fazer' e 'não fazer' importante para a minha recuperação?
- Terei pontos ou agrafos que precisam ser retirados?
- De quanto tempo precisarei para organizar o trabalho?
- Quem me dará um atestado de saúde para o meu empregador?
- Terei um *check-up* depois?
- Quanto tempo pode demorar até que eu possa andar/nadar/jogar golfe/correr novamente?
- Quando poderei dirigir depois?
- Quanto tempo vai demorar até a minha vida voltar ao normal?

Também pode ler as nossas FAQs sobre anestesia: rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



O que posso esperar durante a minha recuperação?

A sua recuperação começa imediatamente após a sua operação quando ainda está no hospital. Para muitos procedimentos cirúrgicos, agora não há necessidade de descansar na cama por muito tempo após a cirurgia ou a necessidade de ser “nulo por boca” no pós-operatório. Muitos hospitais terão como objetivo conseguir que Beba, Coma, e Mobilize dentro de 24 horas seguintes à cirurgia, conhecido como DrEaMing. Os pacientes que o fazem têm internações hospitalares mais curtas e complicações reduzidas. Pergunte à equipa de saúde quando pode beber, comer, ou mobilizar-se após a operação.

Antes de sair do hospital, a sua enfermeira dar-lhe-á informações por escrito sobre o que esperar durante a sua recuperação em casa e como gerir qualquer dor que possa sentir. Isto também incluirá qualquer coisa para ter em conta e um número para ligar se estiver preocupado.

As nossas fichas sobre algumas das operações cirúrgicas mais comuns fornecem informações mais detalhadas sobre como se preparar para diferentes tipos de cirurgia e o que esperar depois.

Ajuda prática para o manter motivado durante a sua recuperação

Dependendo da cirurgia que estiver a realizar, a recuperação pode levar muitas semanas. Não se preocupe se alguns dias forem melhores do que outros, pois isto é normal. Pode ser útil manter um diário de recuperação que pode continuar depois de regressar a casa. Tentar entrar em uma rotina e levantar-se de manhã a um horário regular. Uma lista de metas diárias pode dar estrutura ao seu dia e ajudar a monitorizar o seu progresso.

Visitas e telefonemas de familiares e amigos podem animá-lo e incentivá-lo a alcançar as suas metas. Se tem a tecnologia, faça uso do WhatsApp, Facetime, e plataformas *online* como o Zoom para se manter em contacto com as pessoas. No entanto, tenha cuidado para não se cansar.





Recursos adicionais disponíveis *online*

Royal College of Anesthetists (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/portuguese)

- Preparação para a cirurgia: Fitter Better Sooner animação e folhetos específicos do procedimento.
- Cuidados a alguém que tenha tido uma anestesia geral ou sedação.
- Riscos associados à sua anestesia.
- Série de informações do paciente.
- Informações para crianças, cuidadores, e pais.

Centro de Cuidados Perioperatórios

- Recursos sobre a tomada de decisão partilhada: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Orientação para pacientes adultos operados durante a COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

O NHS está a melhorar mais cedo

- O meu papel e as minhas responsabilidades em ajudar a melhorar a minha recuperação: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Associação Dietética Britânica

- Informações sobre dieta e nutrição: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Royal College of Surgeons of England

- Recuperando-se da cirurgia: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

O que significa o termo “recuperação otimizada”?

Recuperação otimizada é o nome dado a um programa que visa devolver a sua saúde normal o mais rapidamente possível após uma grande operação. A equipa do hospital analisa todas as evidências do que você e eles podem fazer antes, durante, e depois da sua cirurgia para ajudá-lo a ter as melhores chances de uma recuperação rápida e completa. Isto deve levá-lo para casa mais cedo.

Os programas irão variar dependendo da operação que está a realizar e do hospital em que está a ser tratado, mas pode incluir:

- melhorar seus níveis de condicionamento físico antes de sua operação, se houver tempo suficiente
- tratar quaisquer outras condições médicas a longo prazo
- reduzir o tempo de jejum, dando-lhe água e bebidas com carboidratos antes da sua cirurgia

Preparação para a cirurgia | Fitter Better Sooner [Em melhor condição física, melhor mais depressa]

- dar-lhe medicação para prevenir a doença após a cirurgia
- considerar as melhores formas de aliviar a dor durante a operação
- utilizar bloqueios anestésicos locais ou anestésicos locais, sempre que possível
- dar-lhe o melhor alívio da dor depois para o fazer andar mais rápido
- incentivá-lo a Beber, Comer, e Mobilizar-se dentro de 24 horas seguintes à cirurgia (DrEaMing)
- reduzir o tempo que você tem cateteres e gotejamentos
- ensinar-lhe exercícios para o ajudar a recuperar-se após a sua operação.

Ao seguir um programa de recuperação otimizada, geralmente há menos complicações após a cirurgia. Há também menos chance de precisar de voltar ao hospital novamente.

Isenção de responsabilidade

Embora façamos esforços consideráveis para garantir que a informação neste folheto é precisa e atual, não podemos dar garantias disto. Não esperamos que esta informação genérica abranja todas as dúvidas que possa ter nem que aborde tudo o que possa ser importante para si. Deve falar com a sua equipa médica sobre as suas escolhas e sobre quaisquer preocupações que tenha, utilizando este folheto como um guia. Este folheto, por si só, não deve ser entendido como recomendações terapêuticas. Não pode ser usado para quaisquer fins comerciais nem empresariais. Para ler a declaração de exoneração de responsabilidade por completo, por favor clique aqui (coa.ac.uk/patient-information/translations/portuguese).

Todas as traduções são disponibilizadas pela comunidade de tradutores da Translators Without Borders (Tradutores sem Fronteiras). A qualidade destas traduções é verificada para que sejam tão precisas quanto possível, embora haja o risco de imprecisões ou de má interpretação de alguma informação.

Diga-nos o que pensa

Agradecemos sugestões para melhorar este folheto. Se tiver quaisquer comentários, por favor, envie-os para o endereço eletrónico: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Segunda Edição, maio de 2022

Este folheto será revisto no prazo de cinco anos após a data da sua publicação.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Este folheto pode ser copiado para fins de produzir materiais de informação para pacientes. Por favor cite esta fonte original. Se desejar utilizar parte deste folheto noutra publicação, deve ser dado o devido reconhecimento e os logótipos, marcas, imagens, e ícones devem ser removidos. Para mais informações, por favor, contacte-nos.