Ações de Cuidados para Alta
Hospitalar do Paciente Cirúrgico

JUNTOS,
É MAIS SEGURO!

Carta ao leitor

Querido paciente,

Essa cartilha foi elaborada com a intenção de orientá-lo após sua cirurgia e alta da UTI.

Contém informações bem simples e seguras nas áreas de enfermagem, nutrição, odontologia e fisioterapia.

Com carinho,

Programa de Residência Multiprofissional em Terapia Intensiva.

ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

CUIDADOS PARA TER EM CASA:

LAVAR AS MÃOS É UMA ATITUDE SIMPLES, RÁPIDA E EFICIENTE PARA PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DE INFECÇÕES.

MANTER AS UNHAS CORTADAS.

O IDEAL É INICIAR A LIMPEZA PELA CABEÇA, TRONCO, PERNAS E BRAÇOS. E POR ÚLTIMO, LAVAR A ÁREA DA CICATRIZ COM SABONETE ANTISSÉPTICO.

O QUE FAZER PARA CUIDAR DA MINHA FERIDA CIRÚRGICA EM CASA?

LAVAR A INCISÃO DURANTE O BANHO COM ÁGUA E SABÃO NEUTRO.

SECAR COM UMA TOALHA MACIA, MANTENDO A FERIDA CIRÚRGICA SEMPRE LIMPA.

PROTEGER A FERIDA COM CURATIVO OCLUSIVO, CASO HAJA DRENAGEM DE SECREÇÃO.

SE FEBRE E VERMELHIDÃO, CALOR, ODOR, EDEMA E SECREÇÃO NA FERIDA CIRÚRGICA, ENTRAR EM CONTATO COM A EQUIPE DE SAÚDE PARA AVALIAÇÃO.

EVITAR PEGAR PESO E CURVAR-SE, CONFORME TIPO DE CIRURGIA.

UTILIZAR ROUPAS CONFORTÁVEIS PARA QUE NÃO HAJA PRESSÃO OU FRICÇÃO SOBRE O LOCAL.

O QUE FAZER PARA CUIDAR DA MINHA FERIDA CIRÚRGICA EM CASA?

**TROCAR AS GAZES OU
COMPRESSAS ESTERILIZADAS
SEMPRE QUE ESTIVEREM
ENCHARCADAS DE SECREÇÃO, OU
PELO MENOS, UMA VEZ AO DIA.**

**NÃO TOMAR ANTIBIÓTICOS OU OUTRO
MEDICAMENTO SEM AVALIAÇÃO
MÉDICA.**

**RETORNAR AO SERVIÇO DE SAÚDE,
CONFORME AGENDADO
PREVIAMENTE.**

**SEGUIR CORRETAMENTE AS
RECOMENDAÇÕES PASSADAS
PELA EQUIPE DE SAÚDE.**

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O TIPO DE PROCESSAMENTO SOFRIDO PELO ALIMENTO INTERFERE EM SEU SABOR E SUA QUALIDADE NUTRICIONAL. OS ALIMENTOS PODEM SER CLASSIFICADOS EM:

ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS: BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

ALIMENTOS PROCESSADOS: LIMITAR O CONSUMO

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: EVITAR O CONSUMO

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO

abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó

espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote

peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

REGRA DE OURO: PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.
(MINISTERIO DA SAÚDE, 2014)

BOAS PRÁTICAS NA HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

COMO HIGIENIZAR FRUTAS E VERDURAS:

1

Lavar bem as mãos antes de manipular o alimento

Lavar o alimento em água corrente

Para os legumes, retirar as partes "machucadas"

2

3

Deixar de molho em uma solução de água e hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos. Essa solução deve ser de 200ppm (uma colher de sopa para um litro)

Para produtos que têm recomendações específicas no rótulo, é sempre bom segui-las

4

Enxaguar

5

Secar bem

Frutas e legumes em papel toalha e folhas em centrífugas

LEMBRE-SE: O HIPOCLORITO DE SÓDIO PODE SER SUBSTITUÍDO POR ÁGUA SANITÁRIA SEM CLORO E SEM CHEIRO (PARA 1 LITRO DE ÁGUA POTÁVEL USAR 1 COLHER DE ÁGUA SANITÁRIA)

**FONTE: IDEC- INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR.
<WWW.IDEC.ORG.BR>**

ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCAL

PARA MANTER A SAÚDE BUCAL, SIGA AS SEGUINTE MEDIDAS:

ESCOVE OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES E ANTES DE DORMIR.

UTILIZE CREME DENTAL COM FLÚOR E NA QUANTIDADE ADEQUADA.

USE O FIO DENTAL TODOS OS DIAS.

ALIMENTE-SE BEM E EVITE O CONSUMO DE AÇÚCAR.

VISITE O DENTISTA REGULARMENTE.

ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCAL

MAS SE VOCÊ USA PRÓTESE DENTÁRIA, SIGA AS DICAS ABAIXO:

APÓS CADA REFEIÇÃO, RETIRE A PRÓTESE (DENTADURA) E ENXÁGUE EM ÁGUA CORRENTE REMOVENDO TODOS OS RESÍDUOS.

UTILIZE UMA ESCOVA DE CERDAS MACIAS E SABÃO NEUTRO PARA UMA LIMPEZA EM TODA PRÓTESE. ENXÁGUE BEM EM ÁGUA CORRENTE.

FAÇA SUA HIGIENE BUCAL NORMALMENTE, ESCOVANDO A LÍNGUA, A GENGIVA E O CÉU DA BOCA COM O SEU CREME DENTAL COM FLÚOR. ESSE PROCEDIMENTO AJUDARÁ A MANTER UM BOM HÁLITO.

REPITA OS MESMOS PROCESSOS ANTES DE DORMIR. DEPOIS, COLOQUE A PRÓTESE EM CAIXA PRÓPRIA, LIMPA E SECA. ISSO PERMITE A MUCOSA BUCAL DESCANSAR POR UM PERÍODO DE 6 A 8 HORAS.

**AO ACORDAR, REMOVA A PRÓTESE DA CAIXA E LAVE-A COM BASTANTE ÁGUA CORRENTE.
EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE O SEU DENTISTA.**

ORIENTAÇÕES DE FISIOTERAPIA

1. FAÇA ALONGAMENTOS DIÁRIOS EVITANDO RIGIDEZ E DOR NAS ARTICULAÇÕES (JUNÇÃO DOS OSSOS).

2. CAMINHADA DIÁRIA COM 500 PASSOS PARA MELHORAR A FUNÇÃO CARDIOPULMONAR.

3. FAÇA EXERCÍCIOS LEVANTANDO E SENTANDO PARA MELHORAR A FORÇA NAS PERNAS.

ORIENTAÇÕES DE FISIOTERAPIA

4. PARA EVITAR SENTIR DOR AO TOSSIR, ABRAÇE UM TRAVESSEIRO.

5. CAMINHAR EM LINHA RETA PARA EVITAR QUEDAS E MELHORAR O EQUILÍBRIO.

6. RESPIRAR PROFUNDAMENTE, SEGURAR E SOLTAR LENTAMENTE PELA BOCA, PARA EVITAR COMPLICAÇÕES PULMONARES E CANSAÇO AOS ESFORÇOS.

APOIO:

COREMU HCM

Carla Priscilla Belchior Marques
Ione Nunes Santos

REALIZAÇÃO:

AUTORES:

Preceptores

Celia Regina Lima Gomes - Nutricionista
Larissa Lira Brito - Enfermeira
Natália de Castro Corrêa - Cirurgiã Dentista
Priscilla Anne dos Santos Rattes- Fisioterapeuta

Residentes

Ariadne Gonçalves Dela Penha Banho - Fisioterapeuta
Beatriz Almeida Nina - Nutricionista
Bruna Lindoso da Silva - Nutricionista
Fernanda Karolina Carvalho Matos - Enfermeira
Isabela Coelho Ribeiro - Cirurgiã Dentista
Luciano Lima Ferreira - Fisioterapeuta
Mirtes Helena Sousa da Silva - Enfermeira
Polyane Alencar Cunha - Cirurgiã Dentista

2019