



ORIENTAÇÕES

Pós-operatório

os cuidados na sua recuperação

A recuperação começa logo após a cirurgia e depende também dos seus cuidados em casa. Siga estas orientações junto com as recomendações individuais da sua consulta.

Cuidados após a cirurgia

- 01** **Medicações**
Use as medicações exatamente como prescrito, respeitando doses e horários. Não tome outros remédios sem falar com a equipe.
- 02** **Cintas, sutiãs e meias compressivas**
Use as peças indicadas para o seu procedimento pelo tempo orientado. Elas ajudam a controlar o inchaço e a acomodar os tecidos.
- 03** **Movimentação ativa**
 - Caminhe assim que possível, em pequenos trajetos dentro de casa, várias vezes ao dia.
 - Quando estiver deitada, movimente pés e pernas.
 - A movimentação precoce é uma das principais formas de prevenir a trombose.
- 04** **Alimentação anti-inflamatória**
Mantenha a alimentação anti-inflamatória por pelo menos 4 semanas: evite industrializados, açúcar refinado, farinhas brancas e gorduras, e priorize alimentos naturais.
- 05** **Hidratação**
Beba de 3 a 4 litros de água por dia.
- 06** **Sem cigarro e sem álcool**
Não fume e não beba bebidas alcoólicas por pelo menos 14 dias após a cirurgia.
- 07** **Ferida operatória**
Cuide da ferida diariamente, conforme a orientação da equipe. Mantenha a região limpa e seca e não aplique produtos que não tenham sido indicados.



08

Retorno ao consultório

O primeiro retorno é entre 5 e 7 dias após a cirurgia. Os próximos são agendados de acordo com a sua evolução.

09

Acompanhamento com a equipe

- Faça o acompanhamento com a equipe especializada conforme orientado para o seu procedimento, podendo ser: enfermeira especializada em cuidados pós-operatórios, enfermeira especializada em feridas complexas e fisioterapeuta.
- **Importante:** o acompanhamento deve ser feito com profissionais autorizados pela Dra. Svenja Lopez, que trabalhem em sintonia com a visão da cirurgiã e sigam o mesmo plano terapêutico.



Alimentação na recuperação: por pelo menos 4 semanas

EVITAR

- Alimentos industrializados e ultraprocessados
- Açúcar refinado, doces e refrigerantes
- Farinhas brancas: pães, bolos e massas comuns
- Gorduras saturadas, frituras e fast-food
- Embutidos: salsicha, presunto, salame, linguiça

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras e folhas: alface, rúcula, couve, espinafre
- Legumes: abóbora, cenoura, brócolis, abobrinha, beterraba
- Frutas: laranja, kiwi, acerola, frutas vermelhas, abacaxi, mamão
- Proteínas: ovos, peixes, frango, carnes magras, iogurte natural
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão-de-bico
- Carboidratos integrais: arroz integral, aveia, quinoa, batata-doce, mandioca
- Em pequenas quantidades: azeite, abacate, castanhas e sementes

Proteínas e vitaminas: a base da cicatrização

- **Proteína em todas as refeições.** As proteínas são a matéria-prima da cicatrização e da recuperação dos tecidos. Inclua uma fonte no café da manhã, no almoço e no jantar: ovos, peixes, frango, carnes magras, iogurte natural ou leguminosas.
- **Vitamina C** (laranja, kiwi, acerola, folhas verdes) participa da formação do colágeno.
- **Vitamina A** (cenoura, abóbora, folhas verde-escuras) e **zinco** (carnes, ovos, castanhas e sementes) contribuem para a cicatrização da pele.
- Suplementos de proteína ou vitaminas somente com orientação da equipe.

Outras orientações importantes

01

Esforço físico

Não carregue peso e evite esforços até a liberação. Exercícios físicos são retomados de forma gradual, conforme orientação.

02

Dirigir

Dirija somente após a liberação médica e quando não estiver sob efeito de analgésicos que causem sonolência.

03

Posição e banho

Siga a posição para dormir e as orientações de banho indicadas para o seu procedimento.



04

Cicatrizes e sol

Proteja as cicatrizes do sol nos primeiros meses. Use apenas os produtos indicados pela equipe.

Sinais de alerta: fale com a equipe imediatamente

- Febre igual ou acima de 38 °C.
- Dor intensa que não melhora com as medicações prescritas.
- Vermelhidão, calor, secreção ou mau cheiro na ferida.
- Sangramento ativo ou aumento rápido e assimétrico do inchaço.
- Dor, inchaço ou endurecimento na panturrilha.
- Falta de ar ou dor no peito: procure imediatamente o pronto-socorro.

Estas são orientações gerais e não substituem as recomendações individuais da sua consulta. Em caso de dúvida, fale com a equipe pelo WhatsApp (21) 96748-9131, de segunda a sexta, das 9h às 18h. Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo. Material informativo conforme a Resolução CFM nº 2.336/2023.