



ORIENTAÇÕES

Pré-operatório

os cuidados antes da sua cirurgia

Os cuidados nos dias que antecedem a cirurgia ajudam o seu corpo a chegar mais preparado e contribuem para uma recuperação mais tranquila. Leia com atenção e guarde este material.

Nos dias antes da cirurgia

01 Medicações

- Algumas medicações e suplementos precisam ser suspensos antes da cirurgia, sempre conforme a orientação médica.
- Leve à consulta a lista completa do que você usa: remédios de uso contínuo, anticoncepcional, vitaminas, suplementos, fitoterápicos e canetas emagrecedoras.
- Nunca suspenda ou inicie uma medicação por conta própria.

02 Não fumar

Suspender o cigarro por pelo menos 4 semanas antes da cirurgia, incluindo cigarro eletrônico e narguilé. O fumo prejudica a circulação e a cicatrização e aumenta o risco de complicações.

03 Não beber álcool

Evitar bebidas alcoólicas por pelo menos 7 dias antes da cirurgia.

04 Alimentação anti-inflamatória

Por 10 a 15 dias antes da cirurgia, priorizar alimentos naturais e evitar industrializados, açúcar refinado, farinhas brancas e gorduras.

05 Hidratação

Beber no mínimo 3 litros de água por dia.

06 Sono

Dormir 8 horas por noite, para o corpo chegar descansado ao dia da cirurgia.



Alimentação anti-inflamatória: de 10 a 15 dias antes

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

Saúde em dia

Avise a equipe se tiver gripe, febre, infecção, lesão de pele na área a ser operada ou qualquer alteração de saúde perto da data. Para a sua segurança, a cirurgia pode precisar ser remarcada.

02

Pele

Evite exposição solar intensa na área a ser operada nas semanas anteriores e não depile a região com lâmina nos dias que antecedem a cirurgia.

03

Organize a recuperação

- Combine um acompanhante adulto para o dia da cirurgia e para os primeiros dias em casa.
- Providencie com antecedência as cintas, sutiãs e meias compressivas indicados.
- Separe roupas confortáveis, de preferência com abertura frontal.



Véspera e dia da cirurgia

- Faça o jejum exatamente como orientado pela equipe de anestesia.
- Tome banho conforme a orientação recebida e não aplique cremes, óleos ou hidratantes na pele.
- Retire esmalte, maquiagem, joias, piercings e lentes de contato.
- Leve documento com foto, exames, termos de consentimento assinados e a lista das suas medicações.

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.