



CLÍNICA ELIO BARRETO
ONCOLOGIA

Orientações Gerais

Orientações Gerais

1. Comunique ao seu médico sobre doenças que você já teve ou ainda possui como pressão alta, diabetes, hepatites, dor nas articulações, asma, entre outras;
2. Caso tome algum medicamento todos os dias, semanas ou meses (anticoncepcionais, remédios para pressão, diabetes, asma e coração), informe seu médico e pergunte quais irá continuar tomando para poder ter uma cirurgia mais segura;
3. A maioria dos medicamentos podem ser tomados inclusive no dia da cirurgia, pergunte ao médico quais podem e quais não podem ser tomados;
4. Os remédios caseiros devem ser informados. Qualquer polivitamínico, chá e fitoterápico deve ser relatado, pois alguns podem causar complicações cirúrgicas;
5. Possui alguma alergia a medicamentos e/ou alimentos? Lembre se de informar.
6. Já fez cirurgias antes? Conte ao seu médico quando aconteceram e se você vomitou muito, sentiu muitas dores ou alguma outra complicação que possa ter acontecido, inclusive se aconteceu com algum familiar seu;
7. Pode realizar a higiene oral normalmente antes dos procedimentos;
8. Questione seu médico sobre quanto tempo antes da cirurgia precisa parar de comer alimentos sólidos e líquidos;
9. Caso tenham sido solicitados exames, lembre-se de levar todos para as consultas e no dia da cirurgia;

10. Tem alguma dúvida sobre a cirurgia ou anestesia? Pergunte tudo. A maioria dos medos é relacionada ao desconhecimento dos procedimentos.
11. Cada paciente é único. Então os exames e as orientações dadas a você não serão as mesmas de outros pacientes. Esse é apenas um guia para facilitar sua comunicação com seu médico;

Cirurgia

1. **Infecções prévias**- Comunique ao cirurgião, antes da cirurgia, se estiver com alguma infecção (furúnculo, foliculite, sinusite, dor de garganta, infecção urinária ou gripe, por exemplo). Nesses casos, se possível, é melhor postergar a cirurgia para evitar que haja risco de infecção pós-operatória.
2. **Cigarro**- Deixe de fumar um mês antes da cirurgia. O fumo pode prejudicar a cicatrização.
3. **Depilação** - Não depile o local a ser operado antes da cirurgia. A retirada dos pelos será realizada no hospital com tricotomizador elétrico.
4. **Termo de Consentimento**- É necessário que os termos de consentimento para a realização da cirurgia e da anestesia estejam devidamente preenchidos e assinados.
5. **Higiene** - Tome banho completo na noite anterior e novamente no dia da cirurgia, o mais próximo possível do horário da operação. Use toalha e roupas limpas. Não molhar o cabelo.
6. **Curativo** – Mantenha o curativo da ferida cirúrgica limpo e seco, seguindo a recomendação do seu médico.

7. **Sintomas de infecção** – Comunique o cirurgião caso apresente qualquer sinal de infecção, como febre, dor excessiva no local operado, vermelhidão, calor local ou secreção.
8. **Cinta Cirúrgica Abdominal**- Recomendamos o uso de cinta cirúrgica abdominal durante internação hospitalar e no pós operatório.

Orientações aos Acompanhantes

1. **Encaminhamento** – O paciente será encaminhado ao centro cirúrgico por um auxiliar de enfermagem. Ele também pode ser acompanhado por uma familiar até a entrada do local.
2. **Durante a cirurgia** – Você pode aguardar no quarto do paciente ou em frente ao centro cirúrgico.
3. **Contatos** – Deixe sempre um telefone para que a equipe assistência possa entrar em contato.
4. **Encaminhamento pós-cirúrgico** – Ao término da cirurgia, a equipe de enfermagem entrará em contato para informá-lo do encaminhamento do paciente (UTI ou quarto).
5. **Informações dos médicos** – Ocasionalmente, após o término do procedimento, o cirurgião pode solicitar a presença dos familiares ou acompanhantes, junto ao centro cirúrgico (1º andar), para informá-los da cirurgia e orientá-los quanto ao pós-operatório.
6. **Recuperação Anestésica** – **Pacientes com mais de 65 anos, crianças (até 14 anos) e pacientes especiais poderão ser acompanhados por um familiar na Recuperação Anestésica.**

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Importância de uma alimentação saudável: A ingestão dos nutrientes em quantidades adequadas vai proporcionar uma vida mais saudável, controle do peso, parâmetros bioquímicos e otimização na recuperação pós-operatória. Devemos ter uma alimentação bem variada nas cores e consistência, com alimentos na forma mais natural, consumindo mais frutas, verduras e legumes, para receber maior fonte de vitaminas, minerais e fibras.

1. **Realize** de cinco a seis refeições por dia. Alimente-se a cada 3 horas sem exagero;
2. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. **Beba água mesmo se não sentir sede.**
3. **Utilize a suplementação imunomoduladora** de acordo com a orientação da nutricionista. A suplementação é de extrema importância para uma melhor cicatrização da ferida operatória, fortalecimento do sistema imunológico e menores complicações pós-operatórias.
4. **Procure incluir os seguintes alimentos no seu dia-a-dia (orgânicos se possível):** Abacate, abóbora, acelga, acerola, alho, azeite de oliva, brócolis, cajá, caju, canela, castanhas, chá verde, chicória, coco, couve, cúrcuma, gengibre, hortelã, laranja, limão, óleo de coco, ovo caipira, própolis, romã, rúcula e tomate.

5. **Consuma ao menos 4 porções de frutas e 2 porções de verduras e legumes por dia.** As frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras (tente variar).
6. Consuma mais alimentos integrais - as fibras auxiliam no **controle da glicemia e ajuda na regulação do trânsito intestinal.**
7. **Utilizar temperos naturais**, como cebolinha, coentro, alecrim, manjeriço, orégano. **Evite temperos industrializados (Sazon, Knorr, tempero completo dentre outros).** Adicione diariamente azeite de oliva nas saladas ou outras preparações; **Evite** o sal em excesso e **retire o sal da mesa!** Fique de olho no consumo exagerado, isso pode causar retenção de líquidos.
8. **Evite o consumo de carnes gordas**, preferindo frango sem pele, peixes grelhados, assados ou cozidos; **Evite o consumo de alimentos gordurosos na sua dieta** como: frituras, salgadinhos de pacote, biscoito recheado e leite e derivados integrais.
9. **Prefira os adoçantes naturais e não-calóricos (Stévia, Sucralose ou Xilitol).** Use no máximo 4 a 6 gotas de adoçante por copo. **Evite adoçantes com ciclamato de sódio e sacarina;**
10. Leia os rótulos dos alimentos, preferindo os alimentos que contenham menor teor de gordura e sódio ou cloreto de sódio, verificando a quantidade de gordura saturada e trans;

Orientações pré operatórias da Fisioterapia

1- RESPIRON -----3x 10'

- ✓ O RESPIRON deverá ser adquirido pelo menos 10 dias antes da cirurgia.
- ✓ O Exercício do RESPIRON deverá ser efetuado três vezes ao dia nos cinco dias antes da cirurgia em 3 series de 10 repetições.
- ✓ O RESPIRON deverá ir junto com o paciente para o Hospital no dia da cirurgia.
- ✓ Deverá ser associado com o RESPIRON, os exercícios respiratórios que foram ensinados pelo fisioterapeuta no consultório.
- ✓ Padrão Ventilatório (1T + 2T + 3T) + Inspiração sustentada
- ✓ É importante que os exercício respiratório assim como o Respirom serem realizados no pré-operatório, visando evitar complicações pulmonares.

Respirom-----3x dia

10x-----0 }
10x-----1 } M-T-N
10x-----2 }

Padrão Ventilatório-----3x dia

10x-----1x }

10x----- 2x M-T-N

10x----- 3x

2- SHAKER -----3x 20' (TABAGISMO)

- ✓ A função do aparelho SHAKER é fazer uma respiração por turbilhonamento e com isso ajudar a descolar secreções que encontram-se aderidas nos brônquios.
- ✓ O SHAKER deverá ser adquirido pelo menos 10 dias antes da cirurgia.
- ✓ O Exercício do SHAKER deverá ser efetuado três vezes ao dia nos cinco dias antes da cirurgia em 3 series de 20 repetições.
- ✓ O SHAKER deverá ir junto com o paciente para o Hospital no dia da cirurgia.
- ✓ Deverá ser associado com o SHAKER, O RESPIRON e os exercícios respiratórios que foram ensinados pelo fisioterapeuta no consultório.

Shaker----- 3x dia

20x -----
20x -----
20x ----- } M-T-N

**3- Meias de Compressão anti-trombo cirúrgica 18-23 MMHg-----
Contínuo**

- ✓ As meias devem ser adquiridas e levadas para o centro cirúrgico no dia da cirurgia.
- ✓ As meias devem ser usadas por no mínimo 15 dias no pós-operatório durante o dia.
- ✓ Mesmo com o uso das meias o paciente(a) deverá realizar caminhadas no interior do hospital.
- ✓ É importante que as meias sejam usadas visto que as mesmas tem a função de evitar as TVP (Trombose Venosa Profunda);

4- Meias Antiderrapantes ----- (LUPO/PUKET)

- ✓ As meias devem ser adquiridas e levadas para o centro cirúrgico no dia da cirurgia.
- ✓ As meias devem ser usadas durante toda a permanência do paciente no hospital para a realização da deambulação e com isso evitar quedas.
- ✓ Mesmo com o uso das meias de compressão anti-trombo o paciente(a) deverá usar as meias antiderrapantes para realizar caminhadas no interior do hospital.
- ✓ É importante que as meias sejam usadas visto que as mesmas tem a função de evitar as quedas no interior do hospital, ja que a mesma fornecem uma boa aderência ao solo e permanece fixa aos pés;

5- Deambulação + Atividade Física----- (Diaria).

- ✓ O paciente deve realizar caminhadas leves durante a manhã, ou a tarde e ou a noite de iniciando com 30 minutos e aumentando 5 minutos todos os dias até 60 minutos, conforme descrito na tabela.

- ✓ Realizar se possível exercícios na piscina (natação) com tempo 30 minutos diários.
- ✓ **Retornar ao fisioterapeuta com 10 dias antes da cirurgia**

Orientações pós operatórias da Fisioterapia

1. RESPIRON

- ✓ Realizar o exercício do RESPIRON por mais 15 dias em 3 séries de 10 repetições nos níveis 1 - 2 - 3, 3 vezes ao dia conforme a tabela abaixo.

10 X	1	
10 X	1	M / T / N (alta até o
5ºdia)		
10 X	1	

- ✓ Logo após este período o Respirom deverá ser usado 1X conforme descrito na tabela abaixo por no mínimo mais 60 dias ou até terminar o tratamento como a Quimioterapia e Radioterapia.

10 X	2	
10 X 10º dia)	2 }.	M / T / N (do 6º ao
10 X	2	
10 X	3	
10 X 15º dia)	3 }.	M / T / N (11º ao
10 X	3	
10 X	1	
10 X	2	
10 X	3	

2. Meias de compressão Anti-trombo

- ✓ Usar as meias de compressão cirúrgica por mais 15 dias durante o dia e dormir sem as meias.
- ✓ Atenção– Em caso de viagens durante um período de 3 meses, as meias devem ser usadas independente se a viagem for diurna ou noturna, além de ter que ser realizada paradas a cada 2 horas para que o paciente realize caminhada de no mínimo 20 minutos. .

3. Deambulação (pós alta hospitalar)

- ✓ O paciente deve realizar caminhadas leves durante a manhã, iniciando com 10 minutos e aumentando 2 minutos todos os dias no período de 15 dias, conforme descrito na tabela.

- ✓ Não permanecer por mais de 1 hora seguida em repouso.
- ✓ Evitar deixar a dieta próximo, pois desta forma o paciente será obrigado a levantar e buscar sua dieta, e ajudando a circulação.
- ✓ O paciente não está proibido de subir ou descer escada, este deve ter calma para usar a escada

4. Atividade Física no pós operatorio tardio (15 dias após a cirurgia)

- ✓ O exercício físico além de seguro traz muitos benefícios para o paciente enfrentar esta fase.
- ✓ O exercício melhora de uma forma geral o funcionamento orgânico, diminuindo a sensação de fadiga que a quimioterapia pode causar, reduz a ansiedade e melhora a autoestima do paciente.
- ✓ Os exercícios são bastante importante na manutenção corporal, além de reduzir a perda de massa magra, bem como a atividade física ajuda na manutenção cardíaca.
- ✓ Aos pacientes sedentários é importante que as atividades físicas sejam iniciadas de forma leve, iniciando com 10 minutos de caminhada leve durante 1 semana, aumentando esta atividade gradativamente em 2 minutos diários até chegar em 20 minutos de caminhada diária.
- ✓ O ideal é que o paciente realize 150 minutos de atividade física ao longo da semana.
- ✓ Este tempo deverá ser dividido entre os exercícios de resistência muscular e exercícios aeróbicos.

CUIDADOS

- ✓ Não realizar exercícios que estejam relacionados com o musculo abdominal, o ideal são os exercícios em MMSS e MMII, e que só sejam realizados exercícios em abdômen quando o cirurgião responsável libere.
- ✓ Não realizar exercícios quando apresentar anemias, o ideal é que seja normalizada antes do início da prática da atividade física.

- ✓ Evitar atividade física em locais públicos ou com muita gente quando apresentar baixa de imunidade o ideal neste caso são os exercícios ao ar livre em parques e praias.
- ✓ Quando o paciente estiver realizando RADIOTERAPIA, este deverá evitar piscina com água clorada, já que a RADIOTERAPIA deixa a pele bastante sensível.
- ✓ Quando o paciente estiver em uso de cateter e sondas, este deve ter bastante cuidado com a contaminação de microrganismos em água de piscina, mar, rios, açudes e lagos.
- ✓ Evitar exercícios de resistência nos grupos musculares próximo ao cateter ou sonda, para que não ocorra descolamento.

*“Vencedor não é aquele que sempre vence,
mas sim aquele que nunca para de lutar.”*