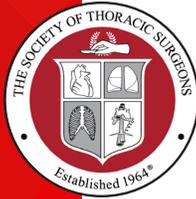


O QUE ESPERAR APÓS A CIRURGIA DO CORAÇÃO



**The Society
of Thoracic
Surgeons**



The Society of Thoracic Surgeons

Quanto mais você sabe sobre o que esperar após a cirurgia do coração, mais suave será sua recuperação. Embora as respostas individuais dos pacientes à cirurgia e sua recuperação possam variar, algumas generalizações podem ser feitas.

Este guia, da Sociedade de Cirurgiões Torácicos, irá responder questões frequentes que os pacientes e suas famílias podem vir a apresentar após uma cirurgia cardíaca. Nunca se esquecendo de sempre seguir as instruções individuais do seu médico, se elas discordarem de quaisquer informações apresentadas neste guia.

Índice

É Normal Apresentar	3
Após a Alta Hospitalar	3
Cuidados com Sua Incisão	4
Cuidados com Sua Perna Operada	4
Medicações	4
Sintomas Após a Cirurgia do Coração	5
Atividades Após a Cirurgia	6
Quando Retornar as Atividades Habituais	8
Dieta	9
Reabilitação Cardiovascular	10

É Normal Apresentar...

- **Falta de apetite.** Leva algumas semanas para retornar à normalidade o apetite. Inicialmente, muitos pacientes sentem que seu senso de sentir o sabor diminui ou quase some. Não se preocupe, isso irá passar. Alguns pacientes também se sentem nauseados pelo cheiro da comida por uma ou 2 semanas após a cirurgia.
- **Apresentar Inchaços, especialmente se você tem uma incisão na perna.** Sua perna pode continuar a inchar por algum tempo. Elevar suas pernas, realizar exercícios, e vestir meias de compressão, se prescrita pelo médico. Estas orientações podem ajudar na redução do inchaço.
- **Ter dificuldade ao dormir à noite.** Você pode encontrar dificuldade em cair no sono, ou acontecer de acordar às 2:00 ou 3:00 da madrugada e não conseguir voltar a dormir. Isso irá melhorar. Se a dificuldade de dormir ou se manter no sono é devido à dor ou desconforto, tomar os remédios para dor prescrito pelo seu médico uma hora antes de ir dormir pode ajudar. Também, se exercitar durante o dia pode ajudar você a cair no sono e dormir profundamente.
- **Ter problemas com intestino preso.** Você pode usar um laxante de sua escolha. Beber água em abundância e caminhar, se aprovado pelo seu médico, associado à uma dieta com frutas, vegetais, alimentos ricos em fibras e suco de frutas; podem ajudar ter um melhor hábito intestinal.
- **Ter alteração de humor e ficar triste alguns dias.** Seu corpo passou por grandes mudanças durante a cirurgia. Não fique desencorajado. Isso irá melhorar enquanto seu corpo se recupera. Converse com seu médico se você apresentar sentimentos de ansiedade ou depressão.
- **Ter um caroço no topo da sua incisão.** Se estiver sensível e um pouco rosa ou vermelho, isso é normal e deverá desaparecer com o tempo. Contate seu médico se você perceber um aumento do inchaço, vermelhidão ou dor.
- **Notar um som ou sensação de estalo no seu peito nos primeiros dias após a cirurgia.** Isso deve ocorrer com uma menor frequência com o passar do tempo e sumir nas primeiras semanas. Se isso piorar, ligue para seu cirurgião.
- **Sentir dor muscular ou sensação de aperto no peito, ombro ou nas costas entre os seus ombros.** Isso irá melhorar com o tempo. Seus remédios para dor irão ajudar a aliviar este desconforto. Se a dor piorar, ligue para seu cirurgião or 192.

Após a Alta

4

Leva de 4 a 6 semanas para você começar a se sentir melhor.

6

Lembre de tomar todas as medicações prescritas pelo seu médico. Tomar os remédios para dor uma hora antes das atividades cotidianas, irá ajudar você a ficar mais ativo e se curar mais rápido.

Se a artéria do seu peito chamada artéria mamária foi usada durante a cirurgia, você pode sentir uma dormência na região esquerda da sua incisão. Isso é normal.



Se você tem sutura cutânea adesiva na sua incisão, após 1 semana, você pode remover as que ainda não saíram.

Seguir o programa de exercício dado pelo seu fisioterapeuta para casa.



Cuidado com sua incisão

Enquanto estiver no hospital, siga as instruções do seu médico. Após a alta, a maioria dos cirurgiões concordam que é seguro lavar suas incisões diariamente com sabão neutro e água morna. Evitar esfregar vigorosamente. As suturas cutâneas adesivas costumam cair por si só.

Caso você vá para casa com curativos em sua perna. Você deve entrar em contato com seu médico ou enfermeira para saber quando removê-los; caso orientação médica, na primeira visita com o cirurgião.

As incisões sofrem queimaduras solares facilmente, tenha o cuidado de proteger da superexposição da luz solar durante os primeiros anos após a cirurgia. A cicatriz ficará mais escura se exposta à luz solar. Não aplique loções, cremes, óleos ou pós em sua incisão a não ser que seja prescrito pelo médico.

Cheque suas incisões diariamente. Entre em contato com seu médico se você perceber:

- Aumento da sensibilidade na incisão
- Aumento da vermelhidão ou inchaço ao redor das bordas da incisão
- Qualquer drenagem de líquido na linha da incisão.
- Febre persistente

Cuidados com sua perna operada

Se sua cirurgia necessitou da veia safena da sua perna, siga essas orientações:

- Cuide da sua incisão da perna como descrito na parte do Cuidados com sua incisão (esquerda).
- Evite cruzar suas pernas, pois isso prejudica a sua circulação.
- Evite ficar sentado em uma posição ou ficar em pé por um período prolongado de tempo.
- Sentado, mantenha elevada sua perna em uma mesa ou cadeira na mesma altura do seu quadril, com uma almofada. Você pode também manter elevada sua perna no braço do sofá sobre almofadas. Tente elevar suas pernas acima do nível do seu coração. Isso facilita a redução do inchaço nas pernas.
- Cheque o inchaço da sua perna diariamente. O inchaço deve diminuir quando você elevar sua perna, mas pode voltar quando você ficar em pé. Se você continuar com as pernas inchadas ou piorar o inchaço, informe seu médico.
- Caso for prescrito meias de compressão para você, vista elas enquanto você está acordado por pelo menos 2 semanas após a alta. As meias ajudam a reduzir o inchaço, especialmente se você tem alguma incisão na perna.
- Retire as suas meias antes de dormir. Lave as meias com sabão neutro e água, e seque elas no varal.

Medicações

Seu médico prescreverá medicações quando você tiver alta hospitalar. Algumas vezes, as medicações podem ser enviadas eletronicamente para sua farmácia, ou mais comumente através de uma prescrição de papel. É importante você ter o seu cartão do plano de saúde ou do Sistema Único de Saúde (SUS) quando você ir pegar seus remédios na farmácia.

Tome os remédios exatamente como o seu médico prescreveu. Siga a lista de remédios, dosagens e horários de acordo com a sua prescrição. Não tome outros remédios, suplementos ou preparações com ervas sem falar com seu médico. Informações adicionais sobre suas medicações serão fornecidas pelo seu médico, enfermeiro ou farmacêutico antes da sua alta.

EFEITOS ADVERSOS

É importante entender que as medicações podem causar efeitos adversos. Tome as com pequenas refeições se apropriado. Se você tiver algum efeito adverso causado pelas medicações, você deve ligar para o consultório do seu médico:

- Diarréia, Constipação ou dor no estômago
- Náusea, vômito, e azia
- Tontura ou sensação de desmaio ao ficar em pé
- Confusão
- Formigamento nas mãos e nos pés
- Pulso extremamente lento ou rápido
- Vermelhidão na pele
- Contusões ou sangramentos incomuns



Após a **Alta** da Cirurgia do Coração

Sintomas

PRECISA DE ATENÇÃO IMEDIATA

Vá para a sala de emergência do hospital ou ligue 192

- Fezes com cor vermelho vivo
- Dor no peito parecida com a do pré-operatório
- Febre ou calafrio
- Tosse com secreção sanguinolenta
- Sensação de desmaio
- Frequência cardíaca maior que 150 batimentos por minuto, com falta de ar ou ritmo do coração irregular
- Início de náusea vômito ou diarreia
- Dor abdominal importante
- Falta de ar que não melhora no repouso
- Dormência repentina ou fraqueza dos braços e pernas
- Dor de cabeça forte e repentina
- Sangramento incontrolável

PROBLEMAS URGENTES

Ligue para seu médico

- Agudização da gota
- Dois episódios de temperatura maior que 38.0°C
- Cansaço extremo
- Dor ou rigidez na panturrilha que piora quando aponta os dedos do pé para a cabeça
- Sangramento persistente, mas controlável da incisão
- Dor em pontada quando respira fundo
- Vermelhidão na pele
- Infecção do trato urinário: ir urinar com frequência, queimação ao urinar, urgência e vontade de urinar e sangue na urina
- Ganho de peso maior que 1kg em 24hs
- Piora do inchaço no tornozelo ou dor na perna
- Piora da falta de ar

Ligar para a enfermeira\ consultório do médico que te acompanha para questões sobre:

- Informações úteis referente à comunidade do paciente(hospitais, ambulatorios, serviço de atendimento móvel).
- Cuidado com a incisão
- Recuperação no pós operatório
- Instruções na alta hospitalar
- Assistência médica domiciliar
- Cirurgia
- Feridas com drenagem de líquido ou vermelhidão
- Manejo dos Sintomas

O que seu médico\ enfermeiro pode perguntar se você ligar:

- Por quanto tempo você está tendo estes sintomas?
- Que medicações você está tomando atualmente, e qual foi a última vez que você tomou?
- Quando você operou?
- Quem foi seu cirurgião?
- Onde a sua cirurgia foi feita?
- Que data você recebeu sua alta hospitalar?
- Você recebe visita domiciliar da equipe de enfermagem?
- Referente à drenagem de líquido da sua incisão. Qual a cor? Ela tem cheiro? Há quanto tempo está drenando? A drenagem de líquidos está melhorando ou piorando? Ao redor da sua incisão, está com vermelhidão ou inchaço?

192



Atividades Após a Cirurgia

Pare qualquer atividade imediatamente se você sentir falta de ar, batimento cardíaco irregular, sentir-se fraco ou confuso, ou ter dor no peito. Descanse até os sintomas diminuam. Se eles não melhorarem dentro de 20 minutos, notifique seu médico.



ORIENTAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA

Se você sentir falta de ar, tontura, câimbras na perna, cansaço ou dor no peito (angina), pare a atividade imediatamente. Avise seu médico se quaisquer destes sintomas persistirem.

Se sua frequência cardíaca após o exercício for maior que 30 batimentos em relação à sua frequência em repouso, você se exercitou demais.

No intuito de corrigir essas condições, você terá de modificar as próximas sessões de exercícios.

Banhos: Você pode tomar banhos após a retirada dos fios de marcapasso e retirada do curativo. Evite banhos em banheira até que suas incisões estejam curadas. Evite banhos com água quente.

Vestimenta: Vista roupas largas e confortáveis que não coloque pressão nas suas incisões. Se você usa sutiã, escolha um sem alça e que tenha fechadura na frente.

Descanso: Você precisa balancear o período de descanso e de exercício durante sua recuperação. Planeje descansar entre as atividades e tirando um cochilo quando necessário. Sentar de uma maneira tranquila por 20-30 minutos é uma forma de descanso. Após as refeições, descanse por 30 minutos antes de voltar a realizar as atividades cotidianas.

Caminhar: É uma das melhores formas de se exercitar, já que aumenta a circulação sanguínea do corpo e do coração. É importante aumentar as atividades gradualmente. Caminhe no seu ritmo. Caso venha a se sentir cansado, pare e descanse.

Cada pessoa progride em um ritmo diferente após a cirurgia do coração. Antes da sua alta hospitalar, o fisioterapeuta fornecerá um plano individual exercícios. É importante realizá-los como orientado pelo fisioterapeuta ao longo do dia. Não tente intensificar ou realizar muitas atividades ao mesmo tempo. Quando as temperaturas externas forem inferiores a 10 °C ou acima de 30 °C, caminhe em locais fechados. Nos dias mais frios, use um cachecol ou máscara em volta da boca e do nariz.

Escadas: Você pode subir escadas, a não ser que seu médico diga que não. Suba elas lentamente. Pare e descanse caso voce fique cansado. Quando for usar corrimão, não use o braço como apoio para subir, use suas pernas como impulso.

Atividades Cotidianas Após a Cirurgia

continuação da página 6

Sexo: Você pode retornar a realizar atividades sexuais quando se sentir confortável. Para muitos, é em cerca de 2 a 4 semanas após a alta hospitalar, a não ser que você seja instruído de maneira diferente pelo seu médico. Pergunte para seu médico ou enfermeiro caso necessite de informações mais detalhadas.

Dirigir: Você pode andar de carro como passageiro a qualquer momento da alta hospitalar. Sempre use cinto de segurança. Evite dirigir, andar de bicicleta ou motocicleta por pelo menos 6 semanas após a cirurgia. Esse período de tempo é recomendado para permitir a cura do osso esterno. Quando for viajar, não se esqueça de descer do carro a cada 2 horas de viagem e andar por alguns minutos.

Levantar peso: Você não deve forçar muito seu esterno enquanto ele está se curando. Evite levantar, puxar ou empurrar qualquer coisa mais pesada que 4 quilos nas primeiras 6 semanas após a cirurgia. Isso inclui: cuidar de crianças, fazer compras, carregar malas, cortar gramas, usar aspirador de pó e mover móveis em casa. Não segure o ar durante qualquer atividade, especialmente enquanto tenta levantar qualquer objeto ou durante o uso do banheiro.

Trabalhos: A maioria dos pacientes vão começar a se sentir confortáveis para retornar ao trabalho após 6 a 12 semanas da cirurgia. Veja com seu cirurgião e tire suas dúvidas antes de retornar ao trabalho.

Visitas: Limite a quantidade de visitas nas primeiras semanas. Caso venha a se sentir cansado, peça licença, deite-se e descanse. Eles entenderão.



AVALIAÇÃO DO PULSO.

A monitorização do pulso para identificar a frequência cardíaca, ajuda a manter suas atividades físicas em uma faixa de segurança de acordo com a frequência cardíaca ideal. Para aferir seu pulso, coloque seu dedo indicador e médio no punho, abaixo do polegar. Se você não sentir o pulso, tente mover um pouco os dedos para a parte lateral do punho. Uma vez que você sente o pulso, conte-os dentro de 15 segundos e após isso multiplique por 4. A partir desta conta, você saberá quantas vezes seu coração bate em 1 minuto. Seu médico ou enfermeira pode te ajudar a encontrar seu pulso caso você venha ter dificuldade em identificá-lo.



Quando retornar às atividades habituais

Tenha em mente que todas estas atividades listadas, você precisa puxar, levantar ou empurrar objetos de até 4 quilos ou em menos que 6 semanas após a cirurgia.

PRIMEIRA 6 SEMANAS

- Tarefas domésticas leves (tirar pó de objetos, preparar a mesa para refeições, lavar louças, dobrar roupas)
- Atividades de jardinagem leves (plantar, aparar flores)
- Costurar
- Ler
- Cozinhar
- Subir escadas
- Jogar baralho\ jogos de tabuleiro
- Ir a eventos esportivos, igreja, cinema e restaurantes.
- Andar de carro como passageiro
- Andar, esteira, bicicleta ergométrica
- Lavar o cabelo
- Fazer compras



APÓS 6 SEMANAS

Continue as atividades das primeiras 6 semanas, e se conseguir tolerar mais, adicione:

- Meia jornada de trabalho caso seu trabalho não exigir levantamento de peso, e se o seu retorno for aprovado pelo seu cirurgião
- Tarefas domésticas pesadas (usar aspirador de pó, varrer a casa, e lavar roupas)
- Atividades de jardinagem pesadas (aparar arbustos, juntar as folhas)
- Passar roupa
- Viagem recreacional ou a negócios
- Pescar, passeio de barco
- Ginástica aeróbica (sem peso)
- Caminhar com o cachorro na coleira
- Dirigir carro ou camionete pequena

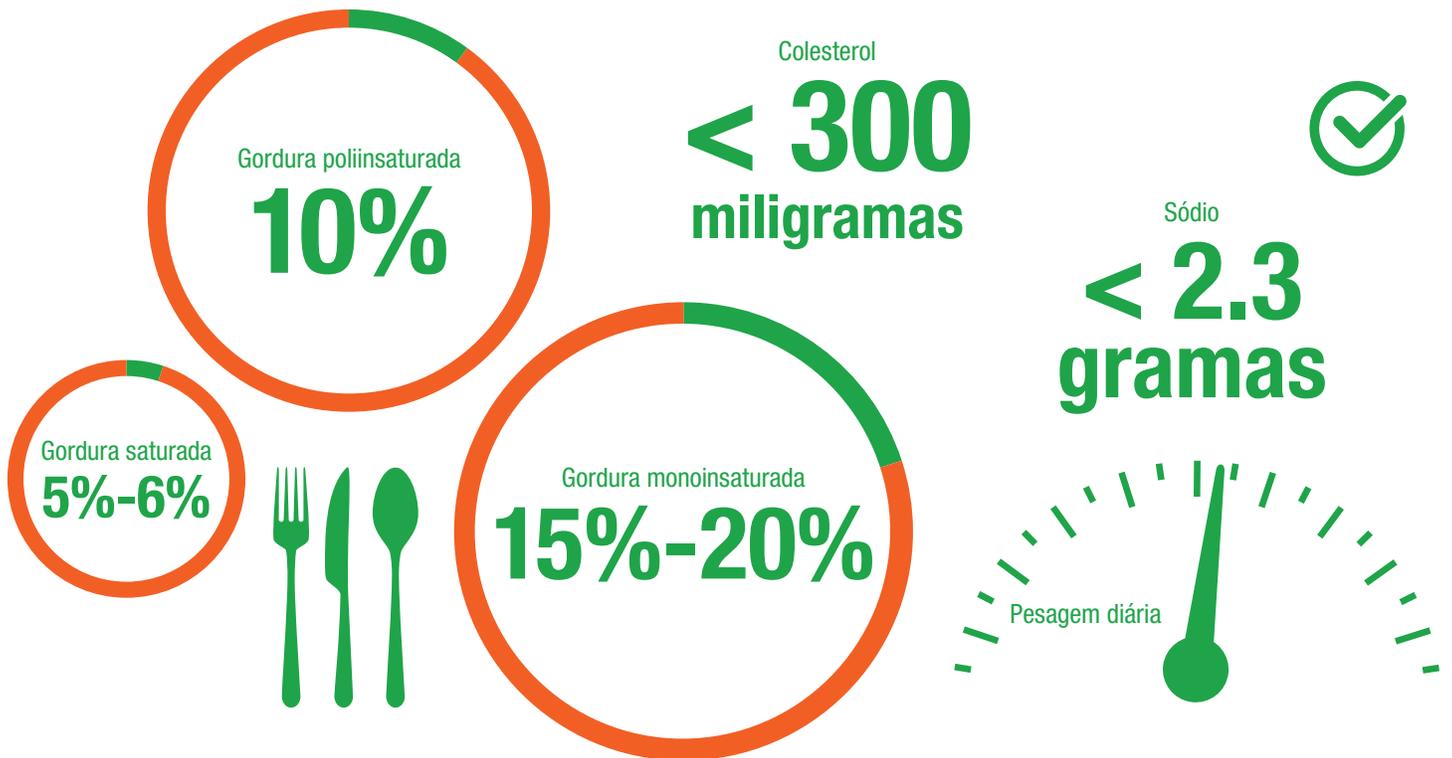


APÓS OS 3 MESES

Continue as atividades anteriores, e se você tolerar pode adicionar:

- Tarefas domésticas pesadas(esfregar o chão)
- Atividades de Jardinagem pesadas (cavar, tirar neve do jardim)
- Esporte (futebol americano, futebol, beisebol, tênis, boliche, golfe, natação, esqui aquático, mergulho, caça)
- Correr, andar de bicicleta, levantamento de peso, flexões
- Andar de motocicleta





Dieta

Após alta hospitalar, seu médico irá recomendar que você siga uma dieta com baixo teor de gordura, e que você evite a adição de sal enquanto cozinha ou enquanto come. Isso reduz o risco de novos ataques do coração e consequente necessidade de outra angioplastia ou cirurgia. Você deve tentar ter menos de 30% de suas calorias originadas de gordura. É também recomendado que você coma menos gordura saturada e colesterol.

A Sociedade Americana de Cardiologia sugere:

- A ingestão de gordura saturada deve ser de 5 a 6%
- A ingestão de gordura poliinsaturada deve ser mais que 10%
- A ingestão de Gordura monoinsaturada deve ser aproximadamente de 15 a 20% do total de calorias
- A ingestão de Colesterol deve ser menor que 300 miligramas por dias
- A ingestão de sódio não deve ser maior que 2,300 miligramas (2.3 gramas) por dia

Revise suas instruções medicamentosa para quaisquer possíveis interações dietéticas. Você deve começar a realizar mudanças na sua dieta a partir do momento que seu apetite retornar ao normal.

PESO DIÁRIO

- Veja seu peso com uma balança toda manhã após urinar e antes de comer seu café da manhã. Repita o mesmo processo todo dia.
- Mantenha um registro diário do seu peso
- Avise seu médico se você ganhar mais que 1 quilo ou mais durante a noite

Reabilitação Cardiovascular

A reabilitação cardiovascular é uma etapa que as pessoas que passaram por uma cirurgia de revascularização do miocárdio, troca valvar, transplante cardíaco ou outra cirurgia cardiovascular precisam passar para retornar à normalidade. Uma equipe de médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, irão ajudar você a se sentir bem novamente através de um programa de reabilitação projetado para atender às suas necessidades. A reabilitação cardiovascular consiste em 4 fases.

A FASE 1 começa logo após a cirurgia do coração, enquanto você ainda está no hospital. Essa fase inclui, exercícios leves supervisionados por fisioterapeutas. Você deve perguntar ao cirurgião sobre fatores de risco após a cirurgia, dieta, como usar as medicações, atividade sexual, atividade física, e retorno à vida cotidiana.

A FASE 2 é fase ambulatorial inicial da reabilitação cardiovascular. Essa fase geralmente requer o acompanhamento do seu médico de referência, tanto pessoalmente quanto por telemetria. Você irá começar essa fase após 2 a 6 semanas após a sua alta hospitalar. A maioria dos programas necessitam de encontros de pelo menos 1 hora, por 3 ou mais vezes por semana, nas primeiras 12 semanas. A fase 2 almeja o seu retorno a sua vida ativa habitual.

As metas para a fase II são:

- Melhorar a capacidade funcional e resistência
- Providenciar educação referente às mudanças do estilo de vida
- Reduzir o medo e a ansiedade sobre o retorno das atividades cotidianas e realização de exercícios físicos.
- Ajudar a fazer ajustes psicológicos e sociais benéficos para você

A Educação é enfatizada na fase II do programa, e é realizada através de instruções individuais ou em grupo. Os tópicos educacionais incluem:

- Revisão e otimização das medicações
- Mudança no estilo de vida e estabelecimento de metas
- Conselho nutricional com uma nutricionista
- Gerenciamento do estresse
- Realizar atividades com segurança, incluindo: atividade sexual, laboral e atividades recreacionais.

continua na página 11

Reabilitação Cardiovascular

continuação da página 10

Seu cônjuge ou outros membros da família são incentivados a participar das sessões educacionais com você.

A FASE III é uma continuação do programa anterior. Como via de regra, o programa da Fase III é para participantes que receberam alta hospitalar entre 6 e 14 semanas. O seu médico pode encaminhá-lo diretamente para este programa sem a participação da Fase II.

Os objetivos da fase II são:

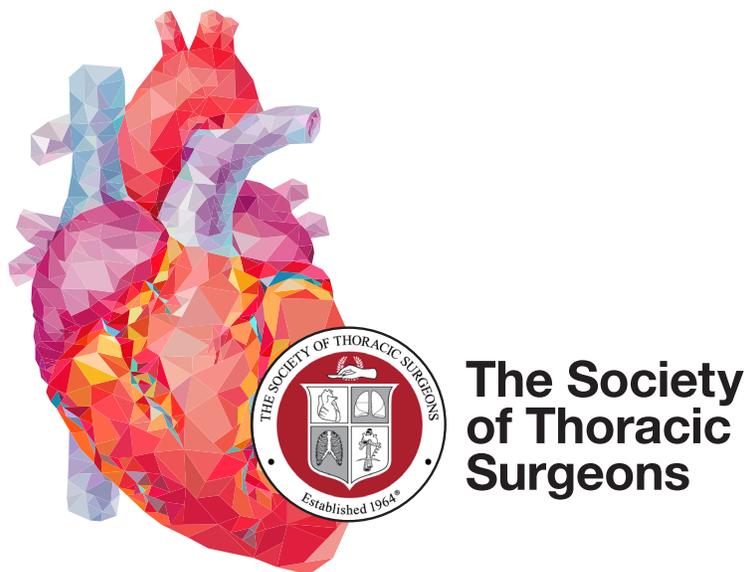
- Promover um programa de atividade física adequado para você
- Oferecer o suporte necessário para sua mudança do estilo de vida
- Atingir metas desejadas tal como, independência física ou retorno ao trabalho
- Evitar a progressão das doenças cardiovasculares

O programa oferece monitoramento do ritmo e frequência cardíaca, bem como pressão arterial antes, durante e após o exercício. Nesta fase é necessário o registro de suas rotinas de exercícios. Essas avaliações ocorrem geralmente três ou mais vezes por semana.



A FASE IV é um programa de bem-estar para aqueles que concluíram qualquer uma das outras fases. Este programa é um meio para você continuar fazendo as mudanças no seu estilo de vida. Nesta fase, você pode se exercitar três ou mais vezes por semana com supervisão mínima.





Para mais informações sobre doenças cardiovasculares e outras condições que os cirurgiões cardiotorácicos tratam, consulte **[ctsurgerypatients.org](https://www.ctsurgerypatients.org)**.

Se você tiver dúvidas após a cirurgia, entre em contato com o consultório do seu médico.