



## RECOMENDAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS

1. Chegando em casa, passe mais tempo sentado e caminhando, evite passar o dia deitado para prevenir o risco de pneumonia, atelectasia, trombose venosa e embolia pulmonar. Prefira ficar na sala (sentado) do que no quarto (deitado). Procure ficar ativo, caminhar para buscar sua própria água, etc.
2. No dia que for para casa, faça ainda uso do RESPIRON de 2/2 horas no número zero (ou no 1 se já estava nele), 20 repetições de cada vez. No dia seguinte, pode voltar a fazer 40 repetições, 4x ao dia como antes da operação mas a cada dia progrida o ajuste até chegar e manter no número 2. Faça o RESPIRON por mais 7 dias depois da alta hospitalar. Ele é extremamente importante para prevenir complicações pulmonares que de outra forma seriam frequentes.
3. Nas recomendações dadas pela nutricionista para os primeiros dias, ela orienta que tome líquidos a cada 3 horas. O problema é que 150-200ml de 3/3h é muito pouco para lhe manter bem hidratado. Então, nos intervalos destas refeições líquidas, você pode beber água ou água de coco à vontade, desde que em goles pequenos e devagar. Beba bastante e não espere sentir sede pois normalmente nos primeiros 6 meses da operação, você não sentirá nem muita fome nem sede. Se você ficar desidratado(a), pode ter complicações como formação de cálculos renais, infecção urinária e até mesmo, embora muito raramente, trombose da veia porta. Se você sentir fraqueza ou uma tontura (ou escurecimento temporário da vista) quando senta ou se põe de pé ou ainda se a urina estiver concentrada, isso é sinal de desidratação.
4. Se sentir uma dor súbita, muito intensa no abdome ou dorso ou a respiração de repente se tornar muito rápida ou ofegante sem motivo aparente, me avise imediatamente pois pode ser alguma complicação que necessite tratamento urgente.
5. É normal você ficar com mau-hálito nos primeiros 45 dias. É transitório.
6. É comum nos primeiros 2-3 dias ter alguns soluços. É passageiro também.
7. É também comum o paciente ficar sem defecar às vezes até 5-7 dias. Se isso acontecer, me avise pois posso lhe prescrever algum laxante para aliviar.
8. Não faça esforços grandes ou carregue peso nos primeiros 30 dias. Subir escadas pode desde que devagar e degrau por degrau. O paciente pode dirigir após 5-7 dias. O retorno ao trabalho varia mas o melhor indicador é o seu bom senso.
9. O retorno ao consultório é entre 7-10 dias após a operação.
10. As meias elásticas devem ser usadas somente durante o dia e retiradas à noite. Melhor usá-las por mais 7 dias depois da alta hospitalar.





11. Se seu IMC era maior que 50Kg/m<sup>2</sup> antes da operação, é recomendável tomar injeções do anticoagulante (Clexane ou Versa) diariamente por mais 15-30 dias. Se era <50, basta mais a outra injeção que sobrou da receita pré-operatória. Esta deve ser aplicada no dia depois da saída do hospital
12. NUNCA beba rapidamente ou dê goles muito grandes sob pena de arrebentar os pontos que é uma complicação GRAVÍSSIMA.
13. Mulheres NÃO DEVEM engravidar enquanto não passar dos primeiros 18 meses da operação.
14. Se tiver febre nos primeiros 3 dias, na maioria das vezes a causa é atelectasia pulmonar. O tratamento é aumentar a frequência do RESPIRON. Médicos só consideram febre se a temperatura passar de 37,8°C. Se tiver qualquer febre após chegar em casa, me avise imediatamente.
15. Nos primeiros dias, é comum ALGUNS pacientes sentirem uma sensação desagradável quando ingerem água pura. Às vezes até dor. Essa sensação não acontece com outros líquidos. Isso é passageiro e, quando acontece, dura em geral 10-15 dias. Enquanto não melhorar, o paciente pode se manter bem hidratado bebendo outros líquidos como chás ou água de coco. Opcionalmente, o paciente pode também aromatizar a água, pondo algo que lhe dê sabor como hortelã, canela, rodela de abacaxi, sumo de uma laranja, etc na jarra. Isso costuma funcionar bem.
16. Para os pacientes que irão viajar dentro dos primeiros 30 dias: qualquer viagem que for fazer, por mais curta que seja, deve ter alguns cuidados. Primeiro, aplique a injeção de Clexane (ou Versa) cerca de 2h antes; segundo, use as meias elásticas durante a viagem; terceiro, em todo o trajeto procure movimentar as pernas e pés, encolhendo e esticando para ativar a circulação; e por último, se a viagem for longa, procure parar a cada 2h para descer do carro e dar uma caminhada.
17. Bebidas com gás só são permitidas após 3 meses. Muito cuidado com refrigerantes porque podem fazer engordar.
18. Bebidas alcoólicas são permitidas somente após SEIS meses e mesmo assim com MUITA cautela porque são os maiores vilões do ganho de peso. Pense bem se compensa arriscar tudo que você vai conquistar incluindo a perda de peso, a melhora da sua qualidade de vida e da sua saúde por causa da bebida alcoólica.
19. Relações sexuais são permitidas após 10-15 dias a depender da disposição que estiver sentindo mas mais importante é não fazer força. Esta deve ser feita pelo(a) parceiro(a).
20. Dúvidas relacionadas à alimentação deverão ser perguntadas ao(à) nutricionista.
21. Nunca, mesmo após muitos anos da operação bariátrica, coma frutas engolindo os bagaços (por exemplo, caju, laranja e tangerina), porque eles podem ficar presos no estômago.





22. Na fase de líquidos, os sucos são benvindos. Mas quando tiver mais de 30 dias da operação, evite sucos o máximo possível, até mesmo os naturais e os feitos de polpa. Principalmente evite os sucos integrais de uva.

## EXPLICANDO A RECEITA PÓS-OPERATÓRIA

Ao sair do hospital, você receberá a receita de medicações que vou lhe prescrever. Se precisar tomar comprimidos, não tem problema. Não é necessário desmanchá-lo, esmagá-lo ou algo do gênero. Mas jamais tome um comprimido ou drágea em seco, isto é, tome-o com um pouco de água.

As medicações que normalmente estarão na receita são (exceto quando tiver alguma alergia ou impedimento):

- 1) **Pantoprazol 40mg** - deverá ser tomado 1x ao dia, por 28 dias após a saída do hospital. Sua função é proteger a mucosa do estômago e ajudá-lo a cicatrizar mais rapidamente.
- 2) **Paracetamol gotas** - é um analgésico e, portanto, se não sentir dor, não será necessário tomar.
- 3) **Nautex ou Vonau Flash** - serve para evitar náuseas, enjôos, sensação de gases ou outros sintomas abdominais que são muito comuns nos primeiros dias. Basta tomá-lo nos primeiros 5 dias, depois pode suspender

Caso sua operação tenha sido pela técnica do Bypass gástrico, haverá também a prescrição do complexo polivitamínico que deverá ser tomado diariamente para o resto da sua vida. Se este for seu caso, para não esquecer de tomá-lo, procure fazê-lo sempre no mesmo horário para criar o hábito. Se um dia esquecer de tomar a vitamina, no dia seguinte tome 2 para compensar.

Como é elevada a frequência de pacientes que sentem "gases" nos primeiros dias, já costumo autorizá-los a tomar Luftal (Dimeticona) gotas. Mas lembre-se que se estiver com estes sintomas, o melhor remédio é se movimentar, caminhar, etc.

Outros remédios que o paciente já tinha costume de tomar antes da operação, deverão ser retomados. Exceção a isso são os diuréticos para pressão alta. Estes não deverão ser tomados porque causam desidratação nos primeiros dias. Anti-inflamatórios como Diclofenaco, Nimesulida, Voltaren, Cataflan, Profenid, etc devem também ser evitados porque irritam muito o estômago. Se precisarem ser tomados, só mesmo em último caso e ainda assim deverão ser acompanhados por algum remédio para proteger o estômago e por no máximo 3-5 dias. Anticoncepcionais devem ser evitados nos primeiros 3 meses porque aumentam o risco de trombose. Mas aí tem que ter cuidado para usar outro método contraceptivo porque quando a mulher começa a emagrecer aumenta muito a fertilidade.

Se tiver qualquer dúvida ou problema, contate-me no email [gustavo@gustavosantos.org](mailto:gustavo@gustavosantos.org), leia no meu site [www.drgustavosantos.com](http://www.drgustavosantos.com) ou através dos fones: (86) 3131-7800 ou 98834-6415.

Dr. Gustavo Santos de Sousa  
Cirurgia Geral e do Ap. Digestivo  
CRM 2387 - CPF 327.431.573-72

