

UM GUIA PARA APRIMORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA ERAP (IR)

Este panfleto faz parte do programa Recuperação Aprimorada Após a Cirurgia (ERAS - em inglês) da MGH. O ERAS e a Recuperação Aprimorada Após Cesariana (ERAP - em inglês) são uma prática padrão para pacientes submetidas a um procedimento no Sistema Mass General Brigham e em hospitais afiliados.

As informações incluídas foram criadas para ajudá-la a entender e se preparar para a cesariana. Por favor, analise e faça perguntas à sua equipe cirúrgica antes da cirurgia.

O ERAS foi projetado para mantê-la ativamente envolvida em sua recuperação antes e depois da cirurgia, com o objetivo geral de que você tenha uma melhor experiência cirúrgica e volte ao normal o mais rápido possível.

Cada etapa desse programa é adaptada para minimizar a dor, evitar complicações, permitir a retomada mais rápida da alimentação e das atividades, melhorar a recuperação após a cirurgia e reduzir o número de dias de internação.

Juntos, com sua ajuda, podemos atingir essas metas.

**Nome do Responsável por seu
Procedimento:**

**Telefone do Responsável por seu 617-643-IRAD (4723)
Procedimento:**

Como Você Pode Ajudar

SEMANAS ANTES DO PROCEDIMENTO

- Continue ou considere iniciar uma **prática diária de relaxamento e controle do estresse**, que é conhecida por aumentar a imunidade do corpo e ajudar na recuperação. Isso pode incluir exercícios, meditação, ioga e outros.
- **Adotar** uma dieta mista e saudável.
- É altamente recomendável que você **pare de fumar completamente** pelo menos 3 semanas antes da cirurgia. Isso reduzirá as chances de complicações pulmonares durante e após a cirurgia e melhorará sua recuperação. Se quiser obter mais informações sobre como parar de fumar, fale com seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- **Planeje com antecedência.** Providencie para que alguém o/a acompanhe no momento da internação e no momento da alta. Faça os preparativos prévios em casa para sua chegada após a cirurgia. Certifique-se de que haja alimentos e suprimentos suficientes. Você poderá andar, comer e cuidar de si mesmo(a) como de costume, mas talvez precise de alguma assistência adicional inicialmente de familiares ou amigos, especialmente para evitar tarefas extenuantes imediatamente após a cirurgia, como lavar roupa, limpar, fazer compras.

7 DIAS ANTES DO PROCEDIMENTO

- **Suspenda** os suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos os suplementos de ervas, especialmente krill, alho, ginkgo e óleo de peixe
- **Suspenda o uso de Anti-inflamatórios Não Esteroides (NSAIDS - em inglês)**, a menos que o responsável pelo procedimento tenha orientado o contrário. Isso inclui, mas não se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) e celecoxibe (Celebrex).
- **Suspenda o uso de 325 mg de aspirina**, a menos que responsável pelo procedimento tenha aconselhado uma dosagem alternativa ou conforme indicado por seu cardiologista. Você pode continuar com 81 mg de Aspirina diariamente e pode tomá-la na manhã da cirurgia.
- **Informe ao responsável pelo procedimento** se você toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis ou qualquer outro anticoagulante.

3 DIAS ANTES DO PROCEDIMENTO

- **Mantenha-se hidratada.** Nas 72 horas anteriores à cirurgia, hidrate-se frequentemente com água, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast ou outros líquidos claros.

1 DIAS ANTES DO PROCEDIMENTO

- **Evite** o consumo de álcool pelo menos 24 horas (idealmente, um mês) antes da cirurgia.
- Siga a dieta prescrita pelo responsável por seu procedimento. Se você não tiver uma dieta prescrita, coma e beba como faria normalmente.
- Recomendamos tomar metade da sua dose habitual de insulina NPH (exemplo: Novolin, Humilin) após consultar o médico que a prescreve, para seguir a sua recomendação.
- Certifique-se de que você esteja bem hidratada.
- Não há problema em tomar café da manhã, almoçar e jantar.

Às 22 horas

- **Continue bebendo líquidos claros durante a noite para se manter hidratada.** De agora em diante, beba **SOMENTE LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUAR	SUSPENDER
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Água ➤ sucos (transparentes e sem polpa) <u>exemplos:</u> suco de maçã, suco de oxicoco (cranberry - em inglês), suco de uva ➤ Gatorade (exceto o vermelho) ➤ chá preto (sem leite/creme) ➤ café preto (sem leite/creme) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ todos os alimentos sólidos ➤ goma de mascar ➤ doces ➤ iogurte ➤ creme ➤ bebidas à base de leite / vitaminadas ➤ leite ➤ leite de soja ➤ leitede frutos de casca dura, como leite de amêndoas ➤ suco de laranja

DIA DO PROCEDIMENTO

- Você pode ingerir líquidos claros (consulte a tabela na página anterior) no mínimo duas horas antes do horário programado de chegada.
- Tome todos os medicamentos permitidos com um ou dois goles de água.
- Se estiver usando algum desses produtos, traga-o para o hospital:
 - inaladores ou colírios
 - seu aparelho de CPAP, máscara, manguueiras

Não Menos que 2 horas Antes do Horário Programado de Chegada:

- **Pare de beber completamente.**
Não beba absolutamente nada ou sua cirurgia será cancelada.
 - **Se tiver diabetes** e seu nível de açúcar no sangue estiver baixo ou começar a sentir sintomas de baixo nível de açúcar no sangue, beba um líquido claro com açúcar, como suco de maçã, suco de uva ou refrigerante comum. Se isso não ajudar, beba ou consuma qualquer líquido ou fluido que aumente o nível de açúcar no sangue.
 - **É melhor adiar a cirurgia do que ignorar um nível baixo de açúcar no sangue.**
 - Se você for diabética, siga a dieta recomendada e não consuma a bebida de carboidrato, pois ela pode aumentar o nível de açúcar no sangue.