

## **UM GUIA PARA APRIMORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL**

Este panfleto faz parte do programa Recuperação Aprimorada Após a Cirurgia (ERAS - em inglês) da MGH. O ERAS é uma prática padrão para todos os pacientes cirúrgicos do Sistema de Mass General Brigham e hospitais afiliados.

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

O ERAS foi projetado para mantê-lo(a) ativamente envolvido(a) 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.

## Como Você Pode Ajudar

### SEMANAS ANTES DA CIRURGIA

- 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 DA CIRURGIA

- **Informe ao seu cirurgião** se você toma Ibuprofeno, Advil, Motrin, naproxeno, Celebrex (NSAIDs - em inglês), aspirina, Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis ou qualquer outro anticoagulante ou diluente de sangue, pois esses medicamentos podem precisar ser interrompidos ou ajustados antes da cirurgia.
- **Suspenda** os suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos os suplementos de ervas, especialmente krill, alho, ginkgo e óleo de peixe

### 3 DIAS ANTES DA CIRURGIA

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

## 1 DIA ANTES DA CIRURGIA

- ❑ **Evite** o consumo de álcool pelo menos 24 horas antes da cirurgia.
- ❑ Continue a ter uma dieta saudável.
- ❑ Não há problema em tomar café da manhã, almoçar e jantar.
- ❑ Certifique-se de que você esteja bem hidratada.
  - ➔ Beba de 20 a 24 onças de uma bebida de carboidrato pré-operatória **antes de ir para a cama**. Exemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

### Após as 22h:

- ❑ **NÃO COMA** alimentos sólidos.

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

## DIA DA CIRURGIA

- Você pode ingerir líquidos claros (consulte a tabela na página anterior) no mínimo duas horas antes do horário de chegada agendado.
- Tome todos os medicamentos permitidos com um ou dois goles de água.
- Se estiver usando algum desses produtos, traga-os para o hospital:
  - ➔ inaladores ou colírios
  - ➔ seu aparelho de CPAP, máscara, mangueiras
- **Beba de 20 a 24 onças de bebida de carboidrato pré-operatória**
  - Exemplos: Gatorade (sem vermelho), Powerade (sem vermelho), Pedialyte, ClearFast.
- **Certifique-se de terminá-los pelo menos duas horas antes do horário de chegada agendado. Não beba mais nada depois de terminar.**

### Não Menos que 2 horas Antes do Horário de Chegada Agendado:

- **PARAR DE BEBER COMPLETAMENTE:** Não beba absolutamente nada ou sua cirurgia será cancelada.
- Se você se esqueceu de beber líquidos claros, não há problema. Não beba nada nesse momento - nós lhe daremos líquidos claros por via intravenosa quando você chegar ao hospital.
  - ➔ **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.**

## APÓS A CIRURGIA

Após a cirurgia da coluna vertebral, você irá para a Unidade de Recuperação Pós-Operatória (PACU - em inglês).

- O objetivo é a mobilização pós-operatória precoce nas primeiras horas após a chegada ao PACU.
- Sua dor será tratada em uma abordagem gradual, começando com paracetamol, medicamentos anti-inflamatórios, adesivos de lidocaína e compressas de calor/gelo. Continuaremos a monitorar a sua dor e a tratá-la adequadamente com relaxantes musculares e/ou analgésicos narcóticos, conforme necessário, para a dor de início de atividade.
- Incentivamos a mobilidade precoce no PACU com as equipes de enfermagem e fisioterapia.

- Quando receber alta para casa, recomendamos que você se locomova conforme tolerado. Siga as precauções pós-operatórias para a coluna vertebral, conforme orientado pela equipe cirúrgica (não dobrar-se, torcer-se ou levantar mais de 5 a 10 libras).
- O consultório do seu cirurgião o/a autorizará a fazer fisioterapia ambulatorial quando for apropriado.