

UM GUIA PARA MELHORAR SUA RECUPERAÇÃO APÓS A CIRURGIA DE TIREOIDE

Este panfleto faz parte do programa da MGH de Recuperação Aprimorada Após a Cirurgia (ERAS – em inglês). ERAS é uma prática padrão para todos os pacientes cirúrgicos no Sistema da Mass General Brigham e hospitais afiliados.

As informações incluídas são desenvolvidas para ajudá-lo(a) a entender e se preparar para sua cirurgia. Por favor, revise e tire suas dúvidas com 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 deste programa é adaptada para minimizar sua dor, evitar complicações, permitir a retomada mais precoce da alimentação e da atividade, melhorar sua recuperação após a cirurgia e reduzir o número de dias que você precisa ficar no hospital.

Juntos, com a sua ajuda, podemos alcançar estes objetivos!

Nome do Seu Cirurgião:

Telefone do Seu Cirurgião:

Como você pode ajudar

SEMANAS ANTES DA CIRURGIA

- Continue ou considere iniciar uma prática diária de **relaxamento e gerenciamento de estresse**, que é conhecida por aumentar a imunidade do corpo e ajudar na recuperação. Isso pode incluir exercícios, meditação, ioga e outros.
- **Coma** uma dieta saudável mista ou siga uma dieta específica prescrita pelo seu cirurgião.
- É fortemente sugerido que você **pare de fumar completamente** pelo menos 3 semanas antes da sua cirurgia. Isso reduzirá as chances de complicações pulmonares durante e após a cirurgia e melhorará sua recuperação. Se quiser mais informações sobre como parar de fumar, fale com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- **Planeje com antecedência.** Providencie alguém para acompanhá-lo(a) no momento da admissão e no momento da alta. Faça preparativos prévios em casa para a sua chegada após a cirurgia. Certifique-se de que há comida e suprimentos suficientes. Você deve poder andar, comer e cuidar de si mesmo(a), mas você pode precisar de alguma ajuda adicional inicialmente da família ou amigos, especialmente para evitar tarefas extenuantes como lavanderia, limpeza e compras de supermercado imediatamente após a cirurgia.

7 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Pare** com suplementos de vitamina E.
- **Pare** com todos os suplementos de ervas, especialmente “krill”, alho, ginkgo, e óleo de peixe.
- **Pare** com os **Anti-inflamatórios Não Esteróides (NSAIDS – em inglês)**, a menos que o seu cirurgião tenha aconselhado o contrário. Isso inclui, mas não está limitado a ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn), e celecoxib (Celebrex).
- **Pare com a aspirina de 325 mg**, a menos que seu cirurgião tenha aconselhado dosagem alternativa.
- Você pode continuar com 81 mg de aspirina diariamente e pode tomá-la na manhã da cirurgia.
- **Informe o seu cirurgião** se tomar Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, ou quaisquer outros anticoagulantes.

3 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Mantenha-se hidratado(a).** Nas 72 horas que antecedem a cirurgia, hidrate-se frequentemente com água, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast ou outros líquidos claros.

2 DIAS ANTES DA CIRURGIA

- **Continue a hidratar-se.**
- Certifique-se de ter **20oz de Gatorade (exceto o vermelho)** ao alcance para a manhã da sua cirurgia.

1 DIA ANTES DA CIRURGIA

- **Evite** o consumo de álcool pelo menos 24 horas (idealmente, um mês) antes da cirurgia.
- Siga a dieta prescrita pelo seu cirurgião. Se você não tem uma dieta prescrita, por favor, coma e beba como faria normalmente.
- Certifique-se de que está bem hidratado(a).
- OK para tomar café da manhã, almoço e jantar.

Às 10 pm

- **Continue bebendo líquidos claros ao longo da noite para se manter hidratado(a).** A partir de agora, **beba APENAS LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUE	PARE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ água ➤ sucos (claros e sem polpa) <u>exemplos:</u> suco de maçã, suco de oxicoco (cranberry), 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 ➤ chiclete ➤ doce ➤ iogurte ➤ creme ➤ bebidas à base de laticínios/ vitaminas ➤ leite ➤ leite de soja ➤ leite de castanhas, como leite de amêndoas ➤ suco de laranja

Antes de ir dormir

- Beba 20-24 onças de Gatorade (exceto o vermelho)

DIA DA CIRURGIA

- Você pode tomar líquidos claros (ver tabela na página anterior) até pelo menos 2 horas antes do horário de sua chegada.
- Tome todos os medicamentos permitidos com 1-2 goles de água.
- Se você estiver usando qualquer um destes, leve-os ao hospital:
 - Inaladores ou colírios
 - sua máquina de CPAP, máscara, tubos
- Beba 20 onças de Gatorade (exceto o vermelho). Certifique-se de terminar essa bebida pelo menos 2 horas antes do horário programado de chegada. Não beba mais nada depois de terminar.

Não Menos Que 2 Horas Antes do Horário Programado de Sua 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 se 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 coma qualquer líquido ou fluido que aumente o nível de açúcar no sangue.
 - **É melhor adiar sua cirurgia do que ignorar um baixo nível de açúcar no sangue.**
- Se você se esqueceu de beber líquidos claros, tudo bem. Não beba nada neste momento – nós lhe daremos líquidos claros via IV quando você chegar ao hospital.