



CLÍNICA ELIO BARRETO

ONCOLOGIA

Orientações Gerais

“ A força não provém da capacidade física e sim, de uma vontade indomável. (Mahtma Gandhi) ”

Orientações Gerais

1. Comunique ao seu médico sobre doenças que você já teve ou ainda possui como pressão alta, diabetes, hepatites, dor nas articulações, asma, entre outras;
2. Caso tome algum medicamento todos os dias, semanas ou meses (anticoncepcionais, remédios para pressão, diabetes, asma e coração), informe seu médico e pergunte quais irá continuar tomando para poder ter uma cirurgia mais segura;
3. A maioria dos medicamentos podem ser tomados inclusive no dia da cirurgia, pergunte ao médico quais podem e quais não podem ser tomados;
4. Os remédios caseiros devem ser informados. Qualquer polivitamínico, chá e fitoterápico deve ser relatado, pois alguns podem causar complicações cirúrgicas;
5. Possui alguma alergia a medicamentos e/ou alimentos? Lembre se de informar.
6. Já fez cirurgias antes? Conte ao seu médico quando aconteceram e se você vomitou muito, sentiu muitas dores ou alguma outra complicação que possa ter acontecido, inclusive se aconteceu com algum familiar seu;
7. Pode realizar a higiene oral normalmente antes dos procedimentos;
8. Questione seu médico sobre quanto tempo antes da cirurgia precisa parar de comer alimentos sólidos e líquidos;
9. Caso tenham sido solicitados exames, lembre-se de levar todos para as consultas e no dia da cirurgia;
10. Tem alguma dúvida sobre a cirurgia ou anestesia? Pergunte tudo. A maioria dos medos é relacionada ao desconhecimento dos procedimentos.

11. Cada paciente é único. Então os exames e as orientações dadas a você não serão as mesmas de outros pacientes. Esse é apenas um guia para facilitar sua comunicação com seu médico;

Cirurgia

1. **Infecções prévias**- Comunique ao cirurgião, antes da cirurgia, se estiver com alguma infecção (furúnculo, foliculite, sinusite, dor de garganta, infecção urinária ou gripe, por exemplo). Nesses casos, se possível, é melhor postergar a cirurgia para evitar que haja risco de infecção pós-operatória.
2. **Cigarro**- Deixe de fumar um mês antes da cirurgia. O fumo pode prejudicar a cicatrização.
3. **Depilação** - Não depile o local a ser operado antes da cirurgia. A retirada dos pelos será realizada no hospital com tricotomizador elétrico.
4. **Termo de Consentimento**- É importante que os termos de consentimento para a realização da cirurgia e da anestesia estejam devidamente preenchidos e assinados.
5. **Higiene** - Tome banho completo na noite anterior e novamente no dia da cirurgia, o mais próximo possível do horário da operação. Use toalha e roupas limpas. Não molhar o cabelo.
6. **Curativo** – Mantenha o curativo da ferida cirúrgica limpo e seco, seguindo a recomendação do seu médico.
7. **Sintomas de infecção** – Comunique o cirurgião caso apresente qualquer sinal de infecção, como febre, dor excessiva no local operado, vermelhidão, calor local ou secreção.

8. Cinta Cirúrgica Abdominal- Recomendamos o uso de cinta cirúrgica abdominal durante internação hospitalar e no pós-operatório.

Orientações aos Acompanhantes

- 1. Encaminhamento** – O paciente será encaminhado ao centro cirúrgico por um auxiliar de enfermagem. Ele também pode ser acompanhado por uma familiar até a entrada do local.
- 2. Durante a cirurgia** – Você pode aguardar no quarto do paciente ou em frente ao centro cirúrgico.
- 3. Contatos** – Deixe sempre um telefone para que a equipe assistência possa entrar em contato.
- 4. Encaminhamento pós-cirúrgico** – Ao término da cirurgia, a equipe de enfermagem entrará em contato para informá-lo do encaminhamento do paciente (UTI ou quarto)..
- 5. Informações dos médicos** – Ocasionalmente, após o término do procedimento, o cirurgião pode solicitar a presença dos familiares ou acompanhantes, junto ao centro cirúrgico (1º andar), para informá-los da cirurgia e orientá-los quanto ao pós-operatório.
- 6. Recuperação Anestésica** – **Pacientes com mais de 65 anos, crianças (até 14 anos) e pacientes especiais poderão ser acompanhados por um familiar na Recuperação Anestésica.**

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Importância de uma alimentação saudável: A ingestão dos nutrientes em quantidades adequadas vai proporcionar uma vida mais saudável, controle

do peso, parâmetros bioquímicos e otimização na recuperação pós-operatória. Devemos ter uma alimentação bem variada nas cores e consistência, com alimentos na forma mais natural, consumindo mais frutas, verduras e legumes, para receber maior fonte de vitaminas, minerais e fibras.

1. **Realize** de cinco a seis refeições por dia. Alimente-se a cada 3 horas sem exagero;
2. Beba pelo menos **2 litros** (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. **Beba água mesmo se não sentir sede.**
3. **Utilize a suplementação imunomoduladora** de acordo com a orientação da nutricionista. A suplementação é de extrema importância para uma melhor cicatrização da ferida operatória, fortalecimento do sistema imunológico e menores complicações pós-operatórias.
4. **Procure incluir os seguintes alimentos no seu dia-a-dia (orgânicos se possível):** Abacate, abóbora, acelga, acerola, alho, azeite de oliva, brócolis, cajá, caju, canela, castanhas, chá verde, chicória, coco, couve, cúrcuma, gengibre, hortelã, laranja, limão, óleo de coco, ovo caipira, própolis, romã, rúcula e tomate.
5. **Consuma ao menos 4 porções de frutas e 2 porções de verduras e legumes por dia.** As frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras (tente variar).
6. Consuma mais alimentos integrais - as fibras auxiliam no **controle da glicemia e ajuda na regulação do trânsito intestinal.**

7. **Utilizar temperos naturais**, como cebolinha, coentro, alecrim, manjeriço, orégano. **Evite temperos industrializados (Sazon, Knorr, tempero completo dentre outros)**. Adicione diariamente azeite de oliva nas saladas ou outras preparações; **Evite** o sal em excesso e **retire o saleiro da mesa!** Fique de olho no consumo exagerado, isso pode causar retenção de líquidos.

8. **Evite o consumo de carnes gordas**, preferindo frango sem pele, peixes grelhados, assados ou cozidos; **Evite o consumo de alimentos gordurosos na sua dieta** como: frituras, salgados de pacote, biscoito recheado e leite e derivados integrais.

9. **Prefira os adoçantes naturais e não-calóricos (Stévia, Sucralose ou Xilitol)**. Use no máximo 4 a 6 gotas de adoçante por copo. **Evite adoçantes com ciclamato de sódio e sacarina;**

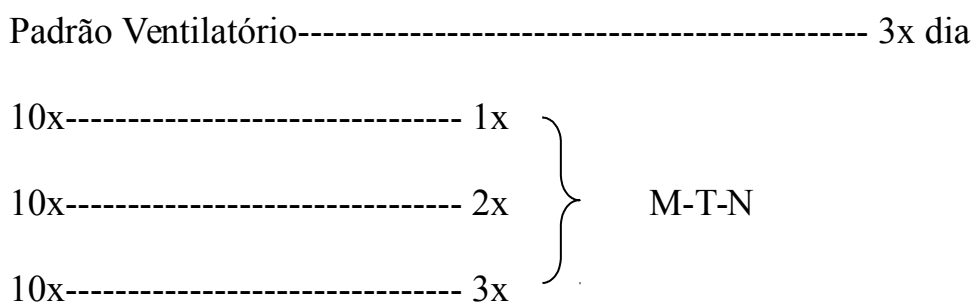
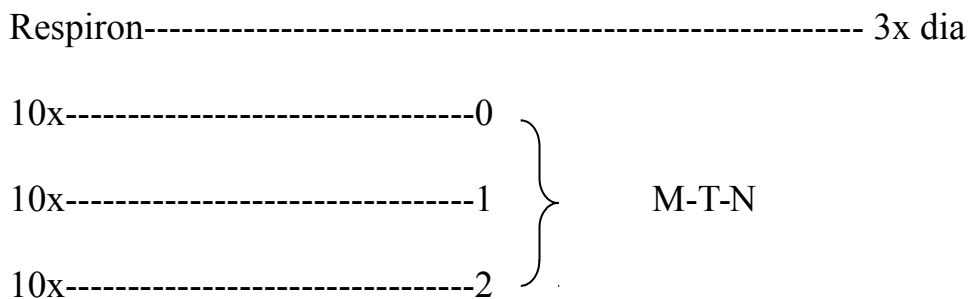
10. Leia os rótulos dos alimentos, preferindo os alimentos que contenham menor teor de gordura e sódio ou cloreto de sódio, verificando a quantidades de gordura saturada e trans;

Orientações pré operatórias da Fisioterapia

1- RESPIRON -----3x 10'

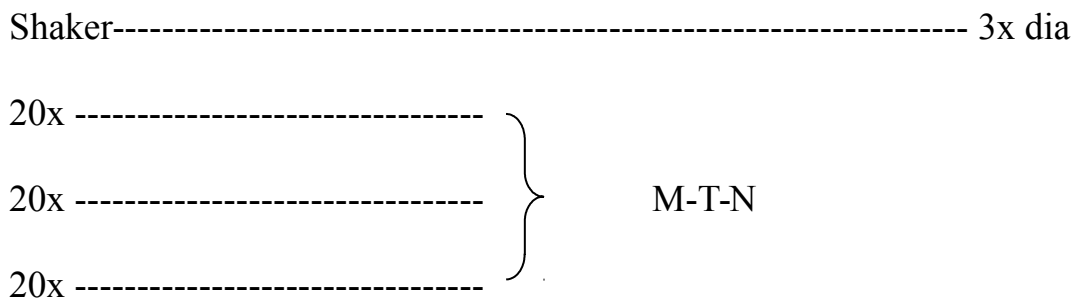
- ✓ O RESPIRON deverá ser adquirido pelo menos 10 dias antes da cirurgia.

- ✓ O Exercício do RESPIRON deverá ser efetuado três vezes ao dia nos cinco dias antes da cirurgia em 3 series de 10 repetições.
- ✓ O RESPIRON deverá ir junto com o paciente para o Hospital no dia da cirurgia.
- ✓ Deverá ser associado com o RESPIRON, os exercícios respiratórios que foram ensinados pelo fisioterapeuta no consultório.
- ✓ Padrão Ventilatório (1T + 2T + 3T) + Inspiração sustentada
- ✓ É importante que os exercício respiratório assim como o Respirn serem realizados no pré-operatório, visando evitar complicações pulmonares.



2- SHAKER -----3x 20' (TABAGISMO)

- ✓ A função do aparelho SHAKER é fazer uma respiração por turbilhonamento e com isso ajudar a descolar secreções que encontram-se aderidas nos brônquios.
- ✓ O SHAKER deverá ser adquirido pelo menos 10 dias antes da cirurgia.
- ✓ O Exercício do SHAKER deverá ser efetuado três vezes ao dia nos cinco dias antes da cirurgia em 3 series de 20 repetições.
- ✓ O SHAKER deverá ir junto com o paciente para o Hospital no dia da cirurgia.
- ✓ Deverá ser associado com o SHAKER, O RESPIRON e os exercícios respiratórios que foram ensinados pelo fisioterapeuta no consultório.



**3- Meias de Compressão anti-trombo cirúrgica 18-23 MMHg-----
Contínuo**

- ✓ As meias devem ser adquiridas e levadas para o centro cirúrgico no dia da cirurgia.
- ✓ As meias devem ser usadas por no mínimo 15 dias no pós-operatório durante o dia.
- ✓ Mesmo com o uso das meias o paciente(a) deverá realizar caminhadas no interior do hospital.

- ✓ É importante que as meias sejam usadas visto que as mesmas tem a função de evitar as TVP (Trombose Venosa Profunda);

4- Meias Antiderrapantes ----- (LUPO/PUKET)

- ✓ As meias devem ser adquiridas e levadas para o centro cirúrgico no dia da cirurgia.
- ✓ As meias devem ser usadas durante toda a permanência do paciente no hospital para a realização da deambulação e com isso evitar quedas.
- ✓ Mesmo com o uso das meias de compressão anti-trombo o paciente(a) deverá usar as meias antiderrapantes para realizar caminhadas no interior do hospital.
- ✓ É importante que as meias sejam usadas visto que as mesmas tem a função de evitar as quedas no interior do hospital, ja que a mesma fornecem uma boa aderência ao solo e permanece fixa aos pés;

5- Deambulação + Atividade Física----- (Diaria).

- ✓ O paciente deve realizar caminhadas leves durante a manhã, ou a tarde e ou a noite de iniciando com 30 minutos e aumentando 5 minutos todos os dias até 60 minutos, conforme descrito na tabela.
- ✓ Realizar se possível exercícios na piscina (natação) com tempo 30 minutos diários.
- ✓ **Retornar ao fisioterapeuta com 10 dias antes da cirurgia**

Orientações pós operatórias da Fisioterapia

1. RESPIRON

- ✓ Realizar o exercício do RESPIRON por mais 15 dias em 3 séries de 10 repetições nos níveis 1 - 2 - 3, 3 vezes ao dia conforme a tabela abaixo.

10 X	1	
10 X	1	M / T / N (alta até o
5ºdia)		
10 X	1	

- ✓ ✓ Logo após este período o Respirom deverá ser usado 1X conforme descrito na tabela abaixo por no mínimo mais 60 dias ou até terminar o tratamento como a Quimioterapia e Radioterapia.

10 X	2	
10 X 10º dia)	2	M / T / N (do 6º ao
10 X	2	
10 X	3	
10 X 15º dia)	3	M / T / N (11º ao
10 X	3	
10 X	1	
10 X	2	
10 X	3	

2. Meias de compressão Anti-trombo

- ✓ Usar as meias de compressão cirúrgica por mais 15 dias durante o dia e dormir sem as meias.
- ✓ Atenção– Em caso de viagens durante um período de 3 meses, as meias devem ser usadas independente se a viagem for diurna ou noturna, além de ter que ser realizada paradas a cada 2 horas para que o paciente realize caminhada de no mínimo 20 minutos. .

3. Deambulação (pós alta hospitalar)

- ✓ O paciente deve realizar caminhadas leves durante a manhã, iniciando com 10 minutos e aumentando 2 minutos todos os dias no período de 15 dias, conforme descrito na tabela.
- ✓ Não permanecer por mais de 1 hora seguida em repouso.
- ✓ Evitar deixar a dieta próximo, pois desta forma o paciente será obrigado a levantar e buscar sua dieta, e ajudando a circulação.
- ✓ O paciente não está proibido de subir ou descer escada, este deve ter calma para usar a escada

4. Atividade Física no pós operatorio tardio (15 dias após a cirurgia)

- ✓ O exercício físico além de seguro traz muitos benefícios para o paciente enfrentar esta fase.
- ✓ O exercício melhora de uma forma geral o funcionamento orgânico, diminuindo a sensação de fadiga que a quimioterapia pode causar, reduz a ansiedade e melhora a autoestima do paciente.
- ✓ Os exercícios são bastante importante na manutenção corporal, além de reduzir a perda de massa magra, bem como a atividade física ajuda na manutenção cardíaca.
- ✓ Aos pacientes sedentários é importante que as atividades físicas sejam iniciadas de forma leve, iniciando com 10 minutos de caminhada leve durante 1 semana, aumentando esta atividade gradativamente em 2 minutos diários até chegar em 20 minutos de caminhada diária.
- ✓ O ideal é que o paciente realize 150 minutos de atividade física ao longo da semana.
- ✓ Este tempo deverá ser dividido entre os exercícios de resistência muscular e exercícios aeróbicos.

CUIDADOS

- ✓ Não realizar exercícios que estejam relacionados com o musculo abdominal, o ideal são os exercícios em MMSS e MMII, e que só

sejam realizados exercícios em abdômen quando o cirurgião responsável libere.

- ✓ Não realizar exercícios quando apresentar anemias, o ideal é que seja normalizada antes do início da prática da atividade física.
- ✓ Evitar atividade física em locais públicos ou com muita gente quando apresentar baixa de imunidade o ideal neste caso são os exercícios ao ar livre em parques e praias.
- ✓ Quando o paciente estiver realizando RADIOTERAPIA, este deverá evitar piscina com água clorada, já que a RADIOTERAPIA deixa a pele bastante sensível.
- ✓ Quando o paciente estiver em uso de cateter e sondas, este deve ter bastante cuidado com a contaminação de microrganismos em água de piscina, mar, rios, açudes e lagos.
- ✓ Evitar exercícios de resistência nos grupos musculares próximo ao cateter ou sonda, para que não ocorra descolamento.

*“Vencedor não é aquele que sempre vence,
mas sim aquele que nunca para de lutar.”*