



## **De Bem com a Vida após a Cirurgia Cardíaca**

- **Introdução**

Agora começa uma fase muito importante de sua vida – a recuperação longe do ambiente hospitalar. Neste momento, é natural o nervosismo e a ansiedade que surgem, associados a s dúvidas e insegurança em relação ao desconhecido. Afinal, muitas perguntas ainda estão sem respostas.

### **Vamos procurar exemplificar as mais comuns:**

Preciso de dieta?  
Quando poderei retornar as atividades normais?  
E a atividade sexual?  
E ao meu trabalho?

E muitas outras coisas que sabemos que o paciente só lembra quando deixa o hospital

Foi visando ajudá-lo que a equipe da GÁVEA CÁRDIO CIRURGIA colocou, nesse manual, os questionamentos mais comuns, para que a sua recuperação seja mais rápida e todo esse tempo tenha somado algo mais em sua vida.

**Nossa Intenção é fazer você conhecer mais sobre sua cirurgia cardíaca e sobre seu coração.**

**Queremos lembrar fatores importantes como:**

- Sua recuperação depende do tipo de cirurgia a que você se submeteu.
- Quão ativo você era antes da cirurgia.
- Do caráter da indicação cirúrgica, só para exemplificar, queremos lembrar que as cirurgias eletivas têm, em geral, um período de recuperação menor do que as cirurgias de emergência.
- Cada indivíduo responde de forma diferente ao procedimento realizado.
- Isso fará você compreender a variação da recuperação de cada paciente submetido à cirurgia cardíaca.

Temos certeza de que você vai ficar cada dia mais forte, conquistando a sua autoconfiança e começando a sentir novamente uma grande sensação de bem-estar.

A equipe do GÁVEA CÁRDIO CIRURGIA deseja uma ótima recuperação para você.

## Retornando Para Casa



No dia de sua alta hospitalar, programe-se de forma a obter bastante tempo para descansar.

Sabemos que a expectativa criada em torno do retorno\_ao lar pode ser bastante estressante para você, por esse motivo vão aqui alguns conselhos para aliviar bastante esta tensão, tanto para você (paciente) como para seus familiares.

Não há necessidade de voltar para casa de ambulância. É melhor que se faça de maneira comum: de carro, pois assim você poderá sentir-se á vontade, pois poderá usar travesseiros, almofadas, esticar as pernas, enfim, entrando novamente no seu habitat.

Não esqueça de usar roupas confortáveis e de colocar o cinto de segurança.

# **Voltando ao Normal**



Como já citamos, existem variações consideráveis na recuperação de cada paciente, isto se referente ao apetite, sono, bem-estar geral, segurança e confiança.

**Tudo que leve a fadiga e à exaustão devem ser evitados.**

É importante lembrar que a recuperação rápida vai depender do equilíbrio entre atividade física e repouso.

Todas essas alterações deverão se normalizar em cerca de seis a oito meses.

# Falando de Emoções



É normal, após a cirurgia cardíaca, haver depressão e desânimo. Você poderá ficar irritado, choroso, ter pesadelos, perder a capacidade de concentração e até mesmo a memória.

**Lembre-se: se gasta muita energia para lidar com o medo e a ansiedade.**

Essas emoções devem cessar no final da sua recuperação (06 a 08 semanas). Estaremos juntos para ver o seu primeiro sorriso, afinal, a vida voltou ao normal.



# Atividades Físicas



Os 10 (dez) primeiros dias em casa deverão ser como sua estada no hospital, realizando caminhadas lentas e suaves.

Após esse período, as caminhadas poderão ser feitas fora de casa, porém sempre em área plana.

Evolua gradativamente de acordo com orientação sugerida no final deste relatório ou use o bom senso. Descanse quando estiver cansado e altere uma atividade quando esta lhe cansar.

Exercitar-se em demasia não fará mal ao seu coração, mas irá lhe fatigar.

Atividades relaxantes como receber visitas breves, ler, escutar música e assistir a bons filmes lhe farão muito bem.

Seus familiares e amigos poderão tentar super protegê-lo e você poderá ajudá-los dividindo essa leitura com eles, mostrando o benefício da atividade física nesse momento. Evite esforço após as refeições.

Após 10 (dez) dias:

1ª semana 500 metros / dia
2ª semana 1000 metros / dia
3ª semana 1500 metros / dia
4ª semana 2000 metros / dia
5ª a 8ª semana 3000 metros / dia
9ª semana em diante 4000 metros / dia

# Incisões



Não se preocupe se durante as primeiras semanas após a cirurgia cardíaca sentir:

- Queimação,
- Formigamento,
- Coceira
- Discreto inchaço
- Alteração da sensibilidade da pele
- Alterações de temperatura

Excesso ou escassez de atividade e dormir na mesma posição poderá causar desconforto.

Tudo isso é comum, não desejamos que isso lhe traga preocupação.

Nossa equipe estará sempre pronta para levar tranquilidade e segurança.

## Na Hora do Banho



Assim que forem retirados os drenos e que estiverem consolidadas as feridas operatórias, você poderá tomar banho.

A princípio, é melhor ter alguém para auxiliá-lo, pois é normal você sentir fraqueza.

**Dica:** Use uma cadeira de preferência que possua borracha nos seus pés, para evitar que escorregue e provoque um acidente inesperado.

**Muito Importante:** Não tome banho muito quente. Você poderá se sentir fraco ou ficar tonto.

Lave as incisões suavemente com sabão neutro.

Não há necessidade de manter as incisões cobertas após a alta hospitalar.

# Sua Alimentação



Dietas ricas em gordura animal são prejudiciais à circulação.

- Frituras
- Massas
- Açúcar
- Sal em excesso
- Condimentos

**Tudo isso deve ser evitado.**

**DICA:** Recomendamos evitar a ingestão de alimentos em grande quantidade, prefira sempre racioná-los em quatro vezes ao dia.

**Procure usar:**

- Óleo vegetal
- Leite magro e derivado sem gordura
- Peixes
- Aves
- Legumes e verduras em geral.

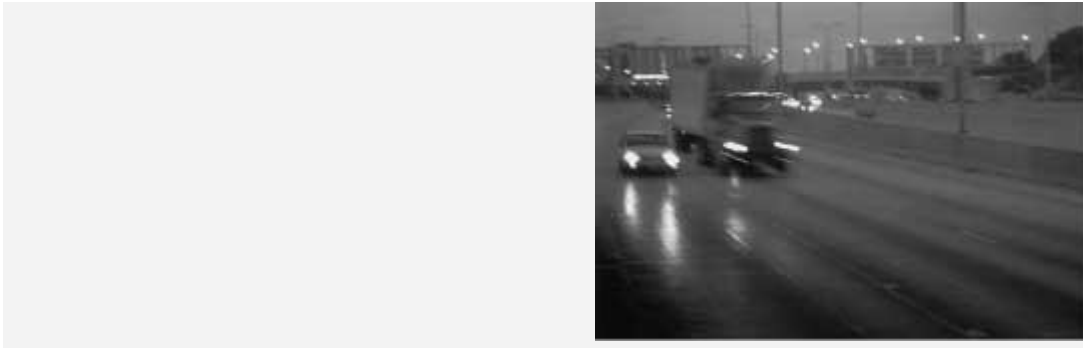
Sua alimentação balanceada vai contribuir muito para sua recuperação e logo se sentirá mais bem disposto. Apesar do seu apetite estar diminuindo, logo aumentar com sua recuperação. A dieta para manter um coração saudável deve conter baixos níveis de colesterol, gorduras saturadas, açúcar, cafeína e sódio.

**IMPORTANTE:** Não use bebidas alcoólicas durante os dois primeiros meses, e, mesmo após este período, só poderá ingeri-las com moderação.

**Em caso de diabetes, uso de tranqüilizantes ou analgésicos, EVITE-AS.**



# Dirigindo Veículos



Somente após sessenta (60) dias da alta hospitalar, você poderá voltar a dirigir.

**DICA:** Mesmo após esse período, dirija com cuidado, pois é normal que seus reflexos ainda estarão lentos.

Durante sua recuperação seus reflexos ainda estarão lentos devido ao uso de medicamentos. Também levará algum tempo para a cicatrização do osso esterno.

**Evite:** Dirigir motos, bicicletas, andar a cavalo, etc.

Você poderá viajar de carro, mas longos percursos devem ser adiados para após a revisão do cirurgião.

Uma parada a cada uma ou duas horas para esticar as pernas melhorará o retorno do sangue e evitará o edema.

# Fazendo Exercícios



Com certeza o exercício irá melhorar seu tônus e sua força muscular e vai fazê-lo sentir-se feliz e confiante consigo mesmo. Mas é bom, antes de iniciar seu programa de atividade física, que você não deixe de lembrar que:

- Levara algum tempo para que sua força muscular retorne ao habitual; para isso, pedimos paciência, agora é hora de recuperação.
- Aqueça-se antes de iniciar qualquer atividade física
- Pratique quando estiver descansando.

**DICA:**

- Mova cabeça em círculos, lentamente e de olhos bem abertos, para soltar a musculatura do pescoço.
- Movimente seus braços em círculos, para soltar a musculatura do ombro.
- Projete seu tórax pra frente e para baixo, para soltar a musculatura das costas.

Apos o exercício, esfrie lentamente o corpo mantendo uma leve caminhada de três a cinco minutos. Pare imediatamente de exercitar-se, ao primeiro sinal de angina, cansaço ou falta de ar.

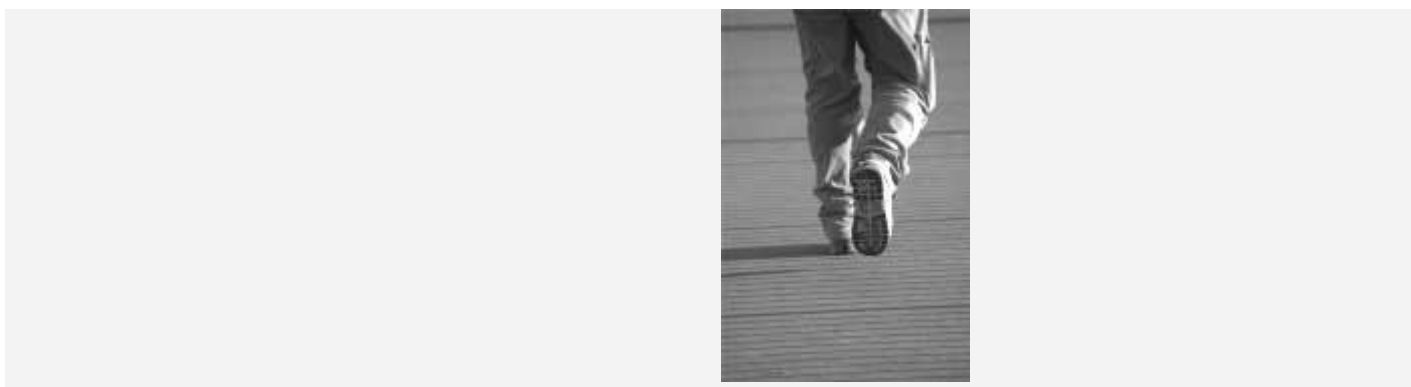
**Para sexo Feminino algumas informações:**

As atividades domesticas poderão ser iniciadas apos seis semanas de pós-operatório, salvo em situações especiais discutidas com seu medico.

**EVITE:**

- Carregar peso como: pacotes, compras, crianças e animais de estimação.
- Da mesma forma exercícios ou atividades com musculação, abrir recipientes hermeticamente fechados, fechar ou empurrar portas pesadas, mudar moveis de lugar, pois tudo isso poderá comprometer a estabilidade da sutura do osso externo.

# Caminhando



Comece a andar em casa em plano reto, para poupar energia.

Seu coração ira se tornar mais forte, dependendo de quanto mais rápido e mais tempo você caminhar.

Além de caminhar, você também poderá exercitar-se com auxilio de uma bicicleta ergométrica.

**Nossa equipe falará sobre os benefícios e fará um programa para você totalmente adequado ao seu perfil.**

***VOCE DEVERA PARA DE CAMINHA QUANDO SENTIR QUALQUER UM DOS SINTOMAS ABAIXO***

<b>Coração</b>	<b>Pulmão</b>	<b>Músculos</b>
Dor precordial	Falta de ar	Fadiga
Batimentos anormais	Dificuldade para respirar	Câimbras
Tonteira		Instabilidade do esterno

Se os sintomas persistirem, chame o medico imediatamente. Lembre-se que seu medico sempre deve saber sobre a ocorrência de qualquer tipo de dor e batimentos cardíacos irregulares.

# Medicação





O uso de medicamentos será sempre orientado pelo seu médico.

Não altere a prescrição.

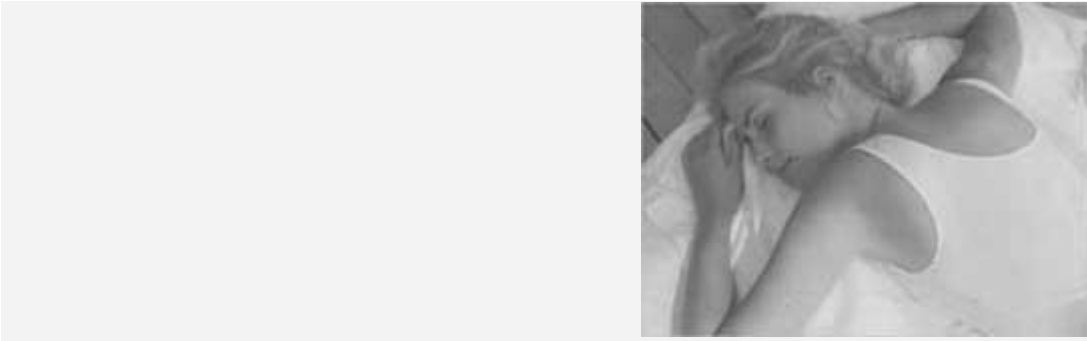
Se esquecer de tomar alguma dose, não duplique no próximo horário!

Os remédios foram prescritos para você, somente para você.

Procure sempre tirar suas dúvidas em relação aos medicamentos com o seu médico e sempre procurá-lo quando acontecer de surtirem efeitos indesejáveis.

**Lembrete importante:** A medicação que era tomada antes da cirurgia pode não ser a mesma prescrita após o procedimento. Siga corretamente todas as informações dadas pelo seu médico.

# Descansando



Neste momento, seu corpo atende como trabalho todas as atividades realizadas por você; coisas rotineiras como tomar banho, pentear cabelo, escovar os dentes, etc, podem tornar-se cansativas. Tudo isso já está previsto, não se assuste!

Você precisa descansar e não passar o dia dormindo. Tente dormir de 08 a 10 horas por noite. Evite dormir tarde e se sentir necessidade, durma um pouco à tarde. Toda sua força vai voltando aos poucos.

**Nossa equipe vibra com o seu sucesso!**

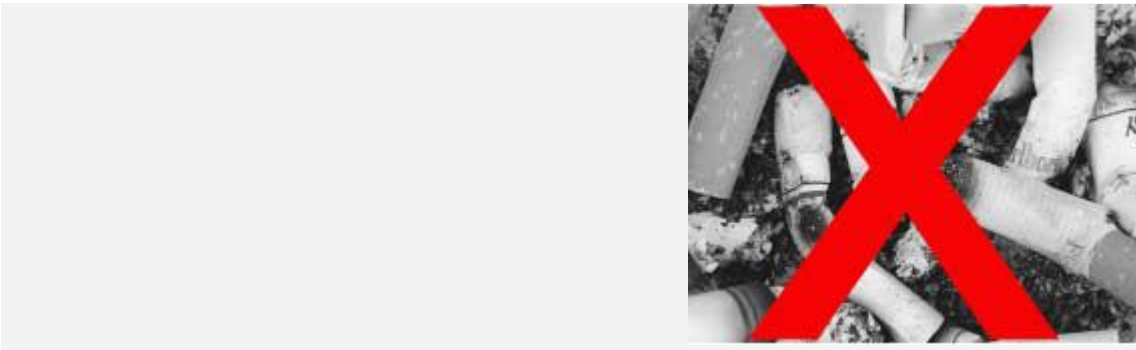
# Subindo Escadas



Para subir escadas, vai demorar um pouco mais de tempo, sabe por que? **Subir escadas gasta mais energia que andar.**

Por isso será mais confortável você planejar uma forma de não precisar fazer este tipo de exercício. Em geral, não há necessidade de mudar o seu quarto, se você dorme no segundo andar. O importante é que, se por acaso você ficar cansado, tonto ou com falta de ar – **sente e descansa.**

# Cigarros



## **Não fume nunca!**

O fumo aumenta a pressão arterial e os batimentos cardíacos, provoca constrição vascular nas artérias e danifica irreversivelmente o tecido pulmonar.

## **Algumas dicas para ajudá-lo:**

- Não fique perto de fumantes.
- Não pense que uma única tragada não te fará mal. FARÁ!
- Mude os hábitos que levam ao fumo, por exemplo:
- Não fique sentado à mesa após as refeições.
- Não tome café
- Evite lanches hipercalóricos
- Escove os dentes após as refeições.

## **Nunca esqueça:**

Peça ajuda ao seu médico, se for necessário.

## Recebendo Visitas





Nos primeiros quinze dias em casa, é importantíssimo que você fique em ambiente tranquilo. É prudente restringir telefonemas e visitas em excesso (tanto no número de pessoas como no tempo de permanência das visitas).

Aconselhamos que você receba uma média de duas curtas visitas a amigos e parentes, mas nunca esquecendo que elas deverão ter um curto período de tempo. Apesar de sabermos que todos estão ansiosos pelo seu convívio, é importante que você preserve o seu espaço.

## Cuidados com a Perna



Nas cirurgias de revascularização do miocárdio, em que se utiliza a veia safena como enxerto para as pontes coronarianas, poderá haver edema da perna de onde foi retirada a veia. Caso isso aconteça e o inchaço persista, aqui vão algumas dicas:

- Usar meia de compressão elástica, conforme orientação médica.
- Elevar as pernas, quando estiver sentado.
- Evitar ficar de pé por longos períodos durante o dia.

# Sexo



Essa talvez seja uma das maiores preocupações que o paciente sinta. Afinal, como vai ficar minha vida sexual?

Esta preocupação não acomete só ao paciente, mas também ao seu parceiro (a). E aí surgem mais perguntas.

- Será a atividade sexual capaz de traumatizar o esterno?
- Fará mal ao coração recém-operado?
- Estarei apto a concretizar o ato?
- Como falar com meu companheiro (a)?
- Terei a mesma performance?

**Não se preocupe! Vamos verificar que:**

- A energia dispensada no ato sexual é a mesma usada para subir dois lances de escadas!  
Temos certeza de que agora você ficou mais tranqüilo!
- O retorno à atividade sexual é muito saudável e poderá ser retomada apenas 30 dias após a cirurgia.

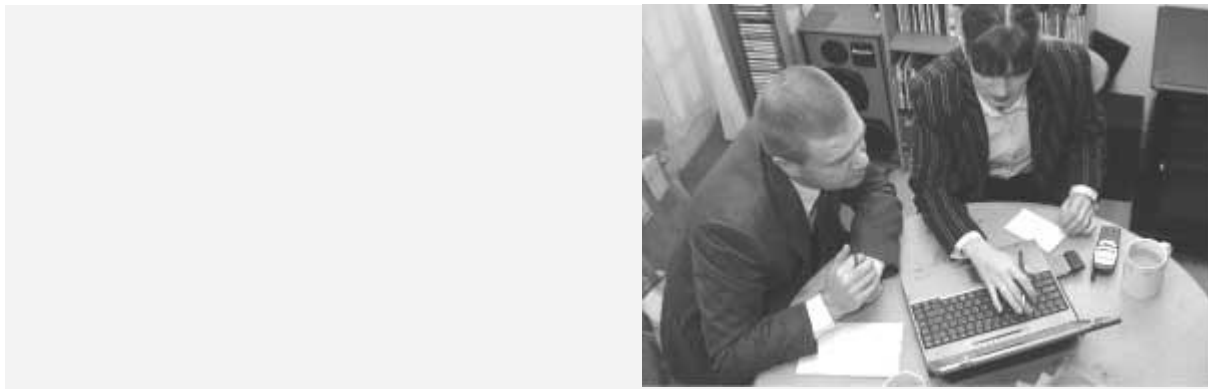
**Restrições:** Com moderação e posições (que não causem nenhum desconforto), você retornará gradativamente ao normal.

**Muita atenção:**

As mulheres não devem planejar ter filhos até a total recuperação. **A maioria dos médicos aconselha um período de 01 (um) ano para engravidar.** E em alguns casos haverá contra-indicações para gravidez após esta cirurgia.

**Outra informação importante:** Alguns anticoncepcionais não poderão ser utilizados após a cirurgia cardíaca, **seu médico poderá fornecer-lhe maiores informações.**

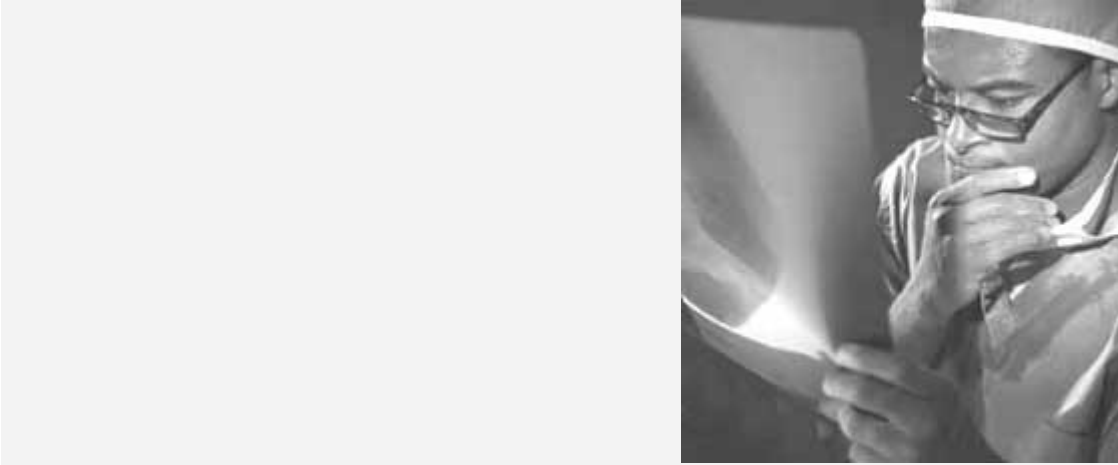
# O Retorno ao Trabalho



Após quatro semanas, você poderá, gradativamente, reassumir seu trabalho, trabalhando somente meio expediente.

Apenas a partir da oitava semana é que você estará apto a trabalhar no tempo integral.

# Consultas Médicas





Um relatório sobre o ato cirúrgico vai ser entregue uma semana após sua alta hospitalar.

Uma cópia para você entregar ao seu médico e outra para você. Marque uma consulta com seu médico após 02(duas) ou quatro (quatro) semanas.

Antes disso, procure seu médico, caso:

- Haja edema, vermelhidão ou calor no local da cicatriz cirúrgica. Alguma drenagem de secreção pela perna pode ocorrer, mas você deverá avisar qualquer drenagem pela incisão torácica.
- Volte a sentir angina.
- Dor no peito, pescoço e ombros.
- Febre maior que 38°.
- Falta de ar de repouso, ou que não ceda após atividade física.
- Ganho de peso exagerado.
- Cansaço extremo que não passe em dois ou três dias.
- Alterações no ritmo cardíaco
- Sangramento