



GUIA DO PACIENTE

Cuidados importantes para a cirurgia

Um guia feito para cuidar de você: preparação tranquila, chegada segura e primeiros cuidados em casa.

1

Na semana anterior

Alimentação e hidratação

- Beba bastante líquido ao longo do dia.
- Prefira alimentos saudáveis e leves, ricos em antioxidantes e vitamina C, como frutas cítricas, frutas vermelhas e vegetais crus.
- Inclua proteínas em todas as refeições e evite alimentos gordurosos.

Rotina e recuperação

- Interrompa bebidas alcoólicas e tabagismo.
- Procure dormir pelo menos 8 horas por noite.
- Pratique apenas atividade física leve, se já estiver acostumado e não houver restrição médica.

Higiene pré-operatória

- Nos 3 dias anteriores, tome banho diariamente com **Riohex® 2% — clorexidina degermante líquida 100 mL**, conforme orientação da equipe.
- No dia da cirurgia, tome banho ao acordar e seque completamente os cabelos.
- Não raspe nem depile a área que será operada, a menos que a equipe tenha orientado especificamente.

Avise a equipe antes de ir ao hospital

Informe febre, gripe, tosse, falta de ar, infecção, ferida ou irritação na pele, possibilidade de gravidez, internação recente ou qualquer mudança importante no seu estado de saúde.

Visão rápida

- 1 semana antes: alimentação leve, hidratação, sono e pausa de álcool/tabaco.
- 3 dias antes: higiene diária com o sabonete indicado.
- No dia: jejum, acompanhante, documentos, exames e chegada no horário confirmado.



2 Jejum e medicamentos

Jejum

Para cirurgias pela manhã, fique em jejum absoluto — inclusive sem água — a partir da meia-noite da noite anterior. Para cirurgias à tarde, a equipe dará uma orientação individualizada. Siga sempre a orientação mais recente da equipe, do hospital e da anestesia.

Medicamentos

- Medicamentos para pressão podem ser tomados no horário habitual com pouca água, aproximadamente 1 a 2 dedos, quando essa for a orientação da equipe.
- Leve ou envie uma lista completa de remédios, insulina, anticoagulantes, vitaminas, suplementos, fitoterápicos, nicotina, álcool, cannabis/CBD e alergias.
- **Não suspenda, inicie nem ajuste medicamento por conta própria.** Diabetes, anticoagulantes e alguns medicamentos para perda de peso exigem orientação individual.

3 Chegada e acompanhante

Horário e apoio

- Para cirurgia marcada às **8h**, chegue ao hospital às **6h30**. Para cirurgia marcada às **9h**, chegue às **7h30**. Para outros horários, siga a confirmação individual da equipe.
- Vá com acompanhante adulto responsável, que permaneça disponível, receba as orientações e acompanhe sua alta.

4 Checklist do que levar

Leve com você

- Documento de identificação e carteirinha do convênio.
- Exames pré-operatórios e risco cirúrgico.
- Lista atualizada de medicamentos e alergias.
- Roupas limpas, folgadas e fáceis de vestir.
- Vá sem aplique, cílios/unhas postiças, mega-hair, piercing, esmalte escuro, presilhas, lentes de contato, próteses removíveis, joias, maquiagem, cremes ou adornos.

5 Itens conforme o procedimento

Confirme os itens com a equipe

- **Lifting facial, rinoplastia, mamoplastia ou abdominoplastia:** meia antitrombo branca **3/4**.
- **Cirurgias combinadas ou associadas à lipoaspiração:** meia antitrombo branca **7/8**.
- Marcas sugeridas: **Venosan® ou Sigvaris®**. Leve a meia no dia da cirurgia: ela será usada durante o procedimento e na primeira semana do pós-operatório; em casa, use por **12 horas ao dia**.
- **Mama e/ou abdome:** sutiã e/ou cinta pós-cirúrgica indicados.
- **Cirurgias corporais:** Impact® Nestlé — incluindo mamoplastia redutora, mastopexia, abdominoplastia, braquioplastia, cruroplastia e outras cirurgias corporais. A orientação é 1 caixa com 12 frascos, tomando 1 frasco ao dia e começando 6 dias antes, conforme confirmação da equipe.



6

Antes da alta

Acompanhamento e transporte

- Após o procedimento, você permanecerá em observação no centro cirúrgico antes de ir para o quarto.
- O cirurgião conversará com familiar/acompanhante sobre a cirurgia e os cuidados imediatos; o acompanhante precisa estar no hospital.
- Na alta, saia com adulto responsável e não dirija.
- Evite ônibus, trem ou metrô e trajetos abafados, lotados, irregulares ou com balanço intenso. Prefira veículo capaz de retornar rapidamente ao hospital.

7

Curativo, dreno e cicatriz

Cuidados por fase

- **Primeira semana:** mantenha curativo fechado e seco. Se houver dreno, esvazie diariamente conforme demonstrado.
- **Após 1 semana:** evite molhar diretamente a ferida; limpe com Merthiolate® spray e retire o excesso com gaze estéril somente se mantido na alta.
- **Após 1 mês:** fita gel de silicone sobre as cicatrizes por 12h/dia. Marca sugerida: Siliforma®. Inicie apenas após confirmar que a pele está fechada.

8

Quando procurar ajuda

Não espere a próxima consulta

Entre em contato com a equipe ou procure atendimento urgente se houver piora rápida, dificuldade para respirar, dor no peito, desmaio, sangramento importante, febre persistente, dor fora do esperado, inchaço/dor em uma perna, alteração importante da ferida ou qualquer sintoma preocupante.

9

Seguro pós-operatório opcional

Para pacientes sem convênio médico

Considere um seguro pós-operatório: **Lucas Duarte · Cirurgia Segura · (22) 97400-9088.**

É uma honra acompanhar este novo capítulo da sua história.
Guarde este guia, compartilhe-o com seu acompanhante e conte conosco.

Este material organiza as orientações da Dra. Danyelle e reúne lembretes importantes de segurança. A orientação individual mais recente da equipe, hospital e anestesia sempre prevalece.