



Educação
em Saúde

VOL. 119

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

ORIENTAÇÕES PARA O PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA BARIÁTRICA

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Sumário

Identificação do paciente	3
Cronograma de consultas	4
Cronograma de exames laboratoriais	5
Medicamentos	6
· Trituração de medicamentos	7
· Como conservar os medicamentos	8
Suplementação de vitaminas e minerais	9
Orientações gerais: aspectos cirúrgicos	10
Orientações nutricionais	12
Fases da dieta no pós-operatório	14
Gestação após cirurgia bariátrica	16

Identificação do paciente

Nome: _____

Telefones de contato: _____

atendimento das ____ às ____ horas

Data da cirurgia: ____/____/____

Data da alta: ____/____/____

CRONOGRAMA DE CONSULTAS

Atenção: as consultas abaixo serão realizadas no ambulatório do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e já estão agendadas no sistema.

Basta comparecer no dia e horário conforme tabela abaixo.

Pós-operatório	Nutrição Zona 16	Endocrinologia Zona 16	Cirurgia Zona 15
15 dias	Data: __/__/__ Hora: ____:____		Data: __/__/__ Hora: ____:____
30 dias	Data: __/__/__ Hora: ____:____		Data: __/__/__ Hora: ____:____
3 meses	Data: __/__/__ Hora: ____:____	Data: __/__/__ Hora: ____:____	
6 meses	Data: __/__/__ Hora: ____:____	Data: __/__/__ Hora: ____:____	
9 meses	Data: __/__/__ Hora: ____:____		
12 meses	Data: __/__/__ Hora: ____:____	Data: __/__/__ Hora: ____:____	

CRONOGRAMA DE EXAMES LABORATORIAIS

Atenção: os exames abaixo serão realizados no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Você receberá o pedido no momento da alta e nas consultas ambulatoriais com o endocrinologista.

Você deve ir à Zona 14 e agendar os exames, além de comparecer na data e hora indicados pelo setor, em jejum de 12 horas.

Pós-operatório	Data do exame
3 meses	Data: ___/___/___ Hora: ____:____ Local: _____
6 meses	Data: ___/___/___ Hora: ____:____ Local: _____
9 meses	Data: ___/___/___ Hora: ____:____ Local: _____

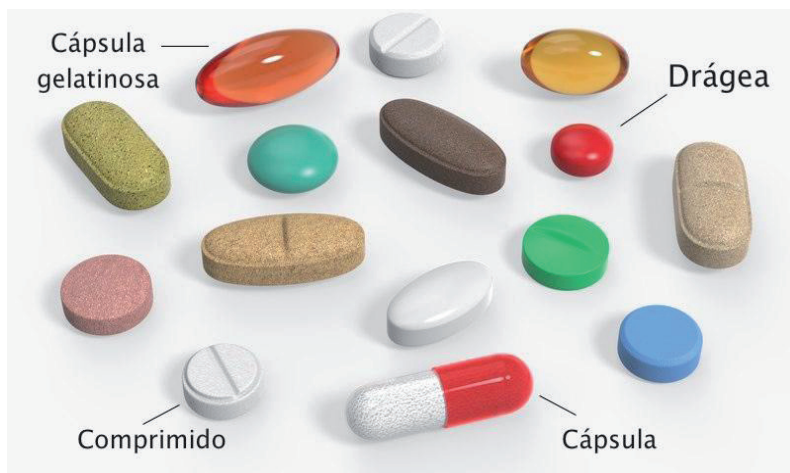


MEDICAMENTOS

- Após a cirurgia bariátrica, ocorre uma redução do tamanho do estômago e também do intestino, responsável pela absorção dos medicamentos, das vitaminas e de minerais dos alimentos consumidos. Isso pode levar a alterações no efeito dos medicamentos, diminuindo ou aumentando a sua ação.
- Não se esqueça de continuar tomando os remédios que você costumava tomar antes da cirurgia (exemplo: diabetes, pressão alta).
- Se necessário, os médicos da nossa equipe irão reduzir a dose ou suspendê-los.
- Não interrompa nenhum medicamento sem falar com o médico antes.
- O que fazer se você estiver utilizando algum remédio para o diabetes ou pressão alta e sentir tontura, fraqueza, tremores, suor frio, calafrios, irritabilidade, tonturas nos intervalos entre as consultas? Você deve procurar a **UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS) de referência** ou a **UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) de referência**. Talvez seja necessário fazer ajuste da dose ou suspender algum remédio, antes de retornar à consulta.

Trituração de medicamentos

- Nas primeiras semanas, após a cirurgia bariátrica, há uma limitação do volume de alimento sólido nas refeições e, isso, fará com que alguns medicamentos sejam ingeridos com dificuldade, como, comprimidos ou cápsulas muito grandes.
- Existem preparações alternativas no mercado, como soluções orais e comprimidos dispersíveis (rápida absorção), no caso de dificuldade em ingerir os comprimidos e cápsulas. Também, caso necessário, alguns medicamentos poderão ser triturados. Entretanto, é importante ressaltar que os comprimidos de liberação prolongada, com revestimento entérico, drágeas e cápsulas gelatinosas NÃO podem ser triturados.
- Os comprimidos que possuem sulco (sinal de divisão) usualmente, podem ser triturados. Eles devem ser amassados até que se forme um pó fino e dissolvidos com um pouco de água. Cada medicamento deve ser triturado e ingerido separadamente, logo após o seu preparo.
- A ingestão de medicamentos triturados ocorre geralmente nas primeiras semanas após a cirurgia, enquanto estiver em uso da dieta líquida.





Como conservar os medicamentos

- Guarde os medicamentos em locais fechados, secos, com temperaturas amenas (até 30°C) e fora do alcance de crianças e animais de estimação. Evite guardá-los na cozinha, banheiro ou em locais onde haja forte incidência de luz solar.
- Procure guardar os medicamentos nas suas embalagens originais, evitando contaminações ou troca de um medicamento por outro.
- Não use medicamentos vencidos (observar o prazo de validade na embalagem).
- **Em caso de dúvidas, consulte a equipe multiprofissional da cirurgia bariátrica para esclarecimentos.**



SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINAS E MINERAIS

Após a cirurgia bariátrica, ocorre redução do tamanho do estômago e do intestino, que é o órgão responsável pela absorção de vitaminas e minerais dos alimentos consumidos.

Por isso, um dos efeitos colaterais esperados da cirurgia é a redução da absorção de vitaminas e minerais.

Para evitar deficiências nutricionais e complicações após a cirurgia, todos os pacientes devem receber suplementação de vitaminas e minerais, permanecendo por toda a vida, para prevenir deficiências e suas consequências.

Pacientes que realizam cirurgia bariátrica e não fazem a suplementação de vitaminas e minerais podem ter problemas como: anemia, osteoporose e risco de fraturas no futuro, câimbras, dificuldade de memória, queda de cabelo.

ORIENTAÇÕES GERAIS: ASPECTOS CIRÚRGICOS

- Após a alta hospitalar, você deve observar, **diariamente**, a cicatrização da sua ferida operatória (região onde foram realizados os pontos).
- O banho é normal, de chuveiro, e a ferida operatória pode ser lavada com sabonete neutro (de preferência líquido) e utilizar gazes para enxugá-la.
- Evite o contato direto com animais.
- É normal sentir dor leve na região abdominal e saída de seroma (líquido amarelado) em pequena quantidade, após a cirurgia.

Se isso acontecer:

- Lave bem as mãos antes e depois de tocar a ferida operatória.
- Limpe o local da ferida com gazes umedecidas com soro fisiológico.
- Comprima (aperte com cuidado) em volta da ferida operatória para a saída do líquido amarelado.
- Limpe, novamente, com gazes umedecidas, soro fisiológico e enxugue com gazes secas.
- Cubra a ferida operatória com gazes.
- Fixe as gazes com fita microporosa.
- Evite o uso de fitas adesivas (esparadrapo, crepe), pois podem lesionar a sua pele.

ATENÇÃO: se você observar qualquer alteração abaixo, antes de completar 15 dias de operação, entre em contato com a equipe do hospital ((51) 3359.8573/3359.8045 das 8 às 18h, de segunda-feira a sexta-feira) ou, **fora dos horários de atendimento, procure a emergência do Hospital de Clínicas:**

- febre acima de 38°C;
- dor intensa na região abdominal;
- vermelhidão;
- calor;
- saída de grande quantidade de seroma ou saída de líquido escuro espesso, líquido malcheiroso pela região dos pontos.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- A cirurgia bariátrica é um **tratamento** para a obesidade e deve estar associada a mudanças comportamentais.
- Não faça as refeições assistindo à TV, nem no carro ou em ambiente muito tumultuado.
- Mastigue bem e lentamente os alimentos para auxiliar na digestão, evitando desconforto abdominal, sensação de estufamento, náuseas e vômitos.
- Não tome líquidos imediatamente antes e após nem durante refeições.
- Não se esqueça de beber água pura nos intervalos das refeições. **Manter a ingestão média de água de 2 litros por dia.**
- Não fique longos períodos sem comer.
- Siga corretamente as orientações do nutricionista.
- A suplementação de proteína (em pó) é fundamental no pós-operatório e será prescrita pelo nutricionista.
- Consuma frutas e vegetais de cores variadas, ao longo do dia (amarelo, laranja, verde, vermelho, roxo, branco).
- Inicie as refeições preferencialmente pelos alimentos ricos em proteínas (carnes, ovo, leite e derivados).
- Modere o consumo de produtos dietéticos, como, doces, balas, biscoitos, chocolates, pois se consumidos em excesso, levam ao aumento do peso.
- Pratique exercícios físicos regularmente, **após liberação da equipe médica.**

- Algumas pessoas podem apresentar **síndrome de dumping**, que é caracterizada por um rápido esvaziamento do estômago, devido ao consumo de alimentos com carboidratos simples (ex: doces e açúcar), gorduras (frituras, molhos, nata) e ingestão de líquidos durante as refeições ou de grande volume de alimentos em uma refeição.

Os sintomas gastrointestinais são:

- plenitude (estufamento) e distensão gástrica;
- náusea;
- cólica intestinal;
- suor excessivo;
- aumento da frequência cardíaca;
- diarreia e vômitos.

Os sintomas podem aparecer rapidamente (dentro de 30 minutos após a refeição) ou cerca de duas horas após a refeição.



Fases da dieta no pós-operatório

A evolução da dieta será orientada pelo nutricionista durante as consultas. Abaixo estão listados apenas os alimentos permitidos em cada uma das fases da dieta

1ª FASE

Dieta líquida (duração: 15 a 20 dias)

Chás claros, sucos de frutas coados sem açúcar, bebidas isotônicas, água de coco, leites desnatados, iogurtes desnatados sem adição de açúcar e sem pedaços de frutas, caldos e sopas coados, gelatina diet (sem adição de açúcar), suplemento proteico conforme orientação do nutricionista.

2ª FASE

Dieta pastosa (duração: 15 a 30 dias)

Legumes e vegetais cozidos na forma de purê, creme ou suflê, frutas amassadas ou bem picadas, carnes desfiadas ou moídas (gado, frango ou peixe), ovo cozido, purê de batata, mingau, pão torrado ou biscoito água e sal, suplemento proteico conforme orientação do nutricionista.

3ª FASE

Dieta normal

alimentos de consistência normal, 6 a 8 pequenas refeições ao dia, plano alimentar individualizado e suplemento proteico conforme orientação do nutricionista.



Alimentos que devem ser EVITADOS no pós-operatório:

- Cafeína (café, chá preto, chá verde, chimarrão, refrigerantes);
- Bebidas gaseificadas (água com gás, refrigerantes);
- Bebidas alcoólicas;
- Açúcar e doces em geral;
- Frituras;
- Alimentos industrializados;
- Condimentos e temperos industrializados;
- Lanches prontos.



Alimentos que devem ser ESTIMULADOS no pós-operatório:

- Carnes em geral;
- Ovos;
- Leites;
- Iogurte;
- Queijos
- Leguminosas (feijões, lentilhas, ervilha seca, soja e grão de bico).



GESTAÇÃO APÓS CIRURGIA BARIÁTRICA

ATENÇÃO: mulheres em idade fértil devem utilizar algum método anticoncepcional, por pelo menos, 18 meses.

- Importante lembrar de que a cirurgia bariátrica diminui o efeito da pílula anticoncepcional, havendo risco de gravidez.
- Consulte o seu ginecologista para avaliar o melhor método.
- Não é recomendado engravidar antes de completar 18 meses (um ano e meio) de operatório.
- A rápida perda de peso, imediatamente após a cirurgia, é um risco potencial para o desenvolvimento de deficiências nutricionais e prejuízos para o crescimento do bebê.
- As mulheres devem relatar imediatamente à equipe assistencial qualquer sintoma ou confirmação de gravidez.
- Caso alguma mulher engravide, será encaminhada ao endocrinologista, para revisar as doses de suplementação de vitaminas e minerais.



SERVIÇO DE ENFERMAGEM AMBULATORIAL

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br