

# Cartilha do Paciente Pós-Bariátrica

Orientadora: Helloyza Pompeu.

Discentes: Antonio Novaes, Izabella Sampaio, Kauã Borges e Lara Barbosa.



# Sumário

- 1** *Apresentação*
- 2** *Por que seguir as orientações após a cirurgia?*
- 3** *Nutrição no pós-operatório*
- 4** *Higienização das mãos*
- 5** *Cuidados de enfermagem no pós-operatório*
- 6** *Atividade física e mobilidade*
- 7** *Acompanhamento ambulatorial*
- 8** *Sinais de alerta*
- 9** *Contatos da equipe de saúde*

# APRESENTAÇÃO



Esta cartilha foi elaborada para orientar pacientes que realizaram cirurgia bariátrica, com o objetivo de auxiliar na recuperação, prevenir complicações e favorecer a adaptação ao novo estilo de vida.

O sucesso da cirurgia depende de:

- alimentação adequada
- cuidados com o corpo
- acompanhamento com a equipe de saúde
- mudança de hábitos

“

*O cuidado no pós-operatório envolve orientação ao paciente, monitoramento contínuo e incentivo à adesão ao tratamento, com o objetivo de favorecer a recuperação e evitar complicações.*

*(POTTER et al., 2023)*

”

# POR QUE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES?

**Após a cirurgia bariátrica, o organismo passa por mudanças importantes, como:**

- redução do tamanho do estômago
- alteração da digestão
- necessidade de adaptação alimentar
- maior risco de desidratação e deficiência nutricional



---

**Seguir as orientações ajuda a:**

- evitar complicações
- cicatrizar corretamente
- perder peso com segurança
- manter a saúde

# NUTRIÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO

Após a cirurgia bariátrica, a alimentação deve seguir etapas progressivas para proteger o estômago, favorecer a cicatrização e evitar complicações. Siga sempre a orientação da equipe de saúde.

## 1º dia pós-operatório - DIETA ZERO

Sem ingestão por via oral, conforme orientação médica.

Hidratação por via venosa, se necessário.

## 2º dia pós-operatório - DIETA LÍQUIDA RESTRITA

Água, chá claro, água de coco, caldo coado, gelatina sem açúcar, suco diluído.

Beber devagar, em pequenas quantidades.

Evitar refrigerante, café e álcool.

30ml - 50ml a cada 1h, totalizando 600ml/dia.



## 3º ao 10º dia pós-operatório - LÍQUIDOS CLAROS

Água, chá claro, água de coco, caldo coado, gelatina sem açúcar, suco diluído.

Beber devagar, em pequenas quantidades.

Evitar refrigerante, café e álcool.

50ml a cada 15min, totalizando 2.400ml/dia.

## 11º ao 20º dia pós-operatório - LÍQUIDA COMPLETA

Chás, isotônicos sem gás, sucos não ácidos, leite desnatado, iogurte desnatado líquido, sopas liquidificadas, vitaminas sem açúcar.

Ingerir pequenas quantidades, lentamente.

50ml - 100ml a cada 1 hora, totalizando 2.400ml/dia.



# NUTRIÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO

## 21° ao 30° dia pós-operatório - LÍQUIDA PASTOSA

Sopa cremosa, purê ralo, mingau, iogurte, fruta amassada, ovo macio, creme de legumes.

Comer devagar e parar ao sentir saciedade.

150ml a cada 2h, totalizando 1.800ml/dia.



## 31° ao 35° dia pós-operatório - DIETA PASTOSA

Arroz bem cozido, feijão macio, carne moída, frango desfiado, legumes cozidos, purês, macarrão macio, banana amassada.

Evitar frituras, doces e alimentos duros.

200ml a cada 3h, totalizando 1.200ml/dia, ou 5 colheres de sopa, conforme a tolerância.

**Suplementação:** 2 colheres de sopa em 200ml de água, fracionar durante o dia.



## 36° dia em diante - DIETA BRANDA

Carnes magras, ovos, leite, feijão, legumes, verduras e frutas. Comer pouco, mastigar bem e não beber junto com as refeições.

Evitar frituras, refrigerantes e álcool.

200ml de alimentos líquidos, totalizando 1.200ml/dia ou 7 colheres de sopa de alimentos sólidos, a cada 3h.



## HIDRATAÇÃO

Beber líquidos ao longo do dia, em pequenas quantidades.

Evitar beber junto com as refeições.

Quantidade aproximada: 1,5 a 2 litros por dia, se tolerado.



# NUTRIÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO

## SUPLEMENTAÇÃO

Será necessário usar vitaminas e minerais, como: ferro, cálcio, vitamina B12, vitamina D e proteína.

Usar somente com orientação da equipe de saúde.



# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A higienização das mãos é uma das medidas mais importantes para prevenir infecções no período pós-operatório. As mãos podem transportar microrganismos que, ao entrar em contato com a ferida cirúrgica, alimentos ou objetos de uso pessoal, podem causar contaminação e dificultar a recuperação.



## **A limpeza adequada das mãos ajuda a:**

- reduzir o risco de infecção na ferida operatória
- evitar contaminação dos alimentos e medicamentos
- proteger o paciente e as pessoas ao redor
- manter a cicatrização segura

## **Deve-se higienizar as mãos:**

- antes de tocar na ferida ou no curativo
- antes de se alimentar
- após usar o banheiro
- após tossir, espirrar ou assoar o nariz
- sempre que as mãos estiverem sujas

A higienização pode ser feita com água e sabonete ou com álcool a 70%, quando as mãos não estiverem visivelmente sujas.

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A seguir o passo a passo de uma higiene das mãos de maneira adequada:



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



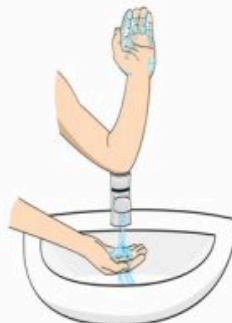
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

# CUIDADOS DE ENFERMAGEM NO PÓS-OPERATÓRIO



## 1 Ferida operatória

- Higienizar com sabão líquido neutro ao tomar banho.
- Limpeza após o banho com soro fisiológico e gase.
- Manter o local limpo e seco.
- Observar vermelhidão, dor, secreção ou mau cheiro.
- Evitar piscina, mar e levantar peso.

## 2 Higiene corporal

- Tomar banho normalmente após liberação médica.
- Não esfregar a ferida.
- Usar toalha limpa e secar bem o local.

## 3 Uso de medicamentos

- Tomar somente os medicamentos prescritos.
- Podem incluir analgésicos, antibióticos, protetor gástrico e vitaminas.
- Não se automedicar.

## 4 Prevenção de complicações

- Caminhar todos os dias, conforme orientação.
- Beber líquidos ao longo do dia.
- Seguir a dieta recomendada.
- Comparecer às consultas.
- Esses cuidados ajudam a prevenir: trombose, infecção, vômitos e desidratação.

# CUIDADOS DE ENFERMAGEM NO PÓS-OPERATÓRIO



5

## Acompanhamento de saúde

- Retornar às consultas com: médico, enfermagem e nutrição.
- Acompanhar peso e exames.

7

## Sinais de alerta

- Procurar atendimento se apresentar: febre, dor forte, vômitos frequentes, falta de ar, secreção na ferida, sangramento ou tontura.

6

## Uso de meias de compressão

- Durante 7 dias pós-operatório retirar a meia apenas para tomar banho.
- A partir do 8º dia pós-operatório retirar a meia apenas para dormir.

# ATIVIDADE FÍSICA E MOBILIDADE

## Primeiros dias após a cirurgia

- Levantar e caminhar conforme orientação da equipe.
- Evitar permanecer muito tempo deitado.
- Movimentar pernas e pés várias vezes ao dia.

**Ajuda a prevenir:** trombose, dor muscular e dificuldade respiratória.



## Após a alta hospitalar

- Realizar caminhadas leves diariamente.
- Iniciar com 10 a 15 minutos e aumentar aos poucos.

**Objetivo:** 30 a 60 minutos por dia, se tolerado.

**Evitar:** correr; pular; levantar peso; exercícios intensos; esforço abdominal.

## Cuidados importantes

Parar o exercício se sentir:

- dor forte
- tontura
- falta de ar
- palpitação
- mal-estar

Procurar orientação da equipe de saúde.

## Após liberação médica

Pode iniciar exercícios gradualmente, como:

- caminhada mais longa
- bicicleta leve
- alongamentos
- exercícios orientados

A prática regular ajuda na perda de peso e na recuperação.

# ACOMPANHAMENTO AMBULATORIAL

O acompanhamento após a cirurgia é necessário para avaliar a recuperação, prevenir complicações e garantir perda de peso com segurança.

## ✓ Consultas de rotina

Comparecer às consultas com:

- médico
- enfermagem
- nutricionista
- psicólogo
- outros profissionais, se necessário

As consultas ajudam a ajustar a alimentação, os medicamentos e os cuidados.



## ✓ Controle da saúde

Durante o acompanhamento podem ser avaliados:

- peso
- exames laboratoriais
- pressão arterial
- glicemia (quando necessário)
- estado nutricional

Esse controle permite identificar problemas precocemente.

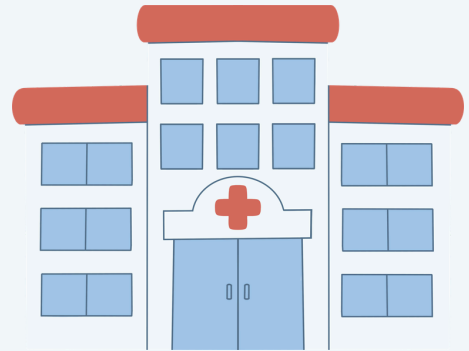


# ACOMPANHAMENTO AMBULATORIAL

## ✓ Acompanhamento contínuo

O seguimento deve ser mantido mesmo após a recuperação inicial.

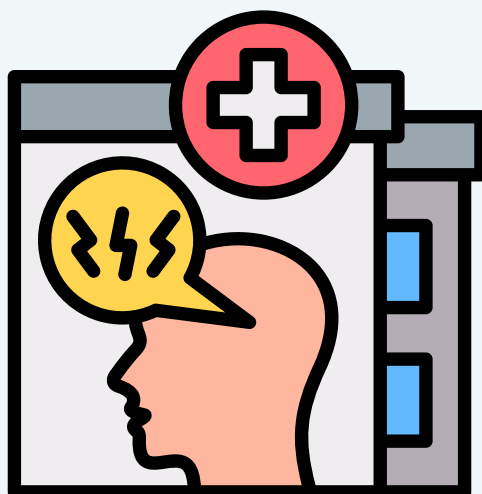
Pode ser presencial ou por atendimento remoto, conforme orientação do serviço de saúde.



# SINAIS DE ALERTA

## Procurar hospital se tiver:

- febre acima de 38°C
- dor forte
- vômitos frequentes
- falta de ar
- saída de pus na ferida
- sangramento
- tontura
- dificuldade para beber líquidos
- formigamento ou dor na panturrilha
- dor nos membros superiores e inferiores
- alteração de cor dos dedos dos pés



# CONTATO DA EQUIPE

Descrição

Celular

Email

NOME

NÚMERO

EMAIL

HOSP. JEAN BITAR



# REFERÊNCIAS

CARTAZ higienização mãos. Scribd, [s.d.]. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/761634202/cartaz-higienizacao-maos>.

HINKLE, Janice L.; CHEEVER, Kerry H.; OVERBAUGH, Kristen J. Brunner & Suddarth: tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 15. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023.

POTTER, Patricia A.; PERRY, Anne Griffin; STOCKERT, Patricia; HALL, Amy. Fundamentos de enfermagem. 10. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2023.