

PÓS-OPERATÓRIO NA CIRURGIA ABDOMINAL

Voltando para casa depois de cirurgia do abdome

Todos nós somos diferentes e, nossos corpos reagem e se recuperam de maneiras diferentes. Há poucas regras rígidas sobre o que você deve ou não deve fazer quando chegar em casa. O importante é achar um equilíbrio – tente não se apressar em fazer tudo, mas aos poucos aumentar a quantidade de atividades que faz. Escute seu corpo, e faça somente aquilo que achar que consegue fazer.

Movimentos e exercícios físicos

Você deve aumentar seu nível de atividade física gradativamente depois que for para casa. Comece com uma caminhada curta, por cerca de dez minutos, duas ou três vezes por dia, e aumente a distância à medida que sentir que consegue. Ao fim de seis semanas você deve conseguir andar cerca de meia hora ou mais. Sempre tente andar com a coluna tão reta quanto conseguir, para evitar dor nas costas. Você talvez ache que subir escadas, seja desconfortável no começo.

Tente sentar numa cadeira que seja alta o suficiente para você se levantar com facilidade, sem forçar os músculos do abdome. Sentar num sofá baixo ou numa cadeira baixa significa que você ficará numa posição próxima a um agachamento, o que vai forçar seu abdome ao se levantar. Tente sentar com a região lombar bem apoiada, talvez com uma almofada, ou uma toalha enrolada na altura da cintura.

O trabalho de casa pode exigir que você se abaixe e se levante bastante, alongando os músculos, o que pode causar dor e desconforto. Tente conseguir ajuda para esse tipo de atividade, pelo menos nas duas primeiras semanas depois que você chegar em casa. Você deve evitar ficar de pé por períodos mais longos e evitar movimentos que envolvam se esticar, empurrar ou puxar. Você deve evitar levantar objetos pesados, incluindo aspiradores de pó, sacolas pesadas e crianças. E evitar qualquer coisa mais pesada do que 3-4 quilos (uma chaleira cheia, por exemplo). Se você precisa cuidar de crianças, tente deixá-las subir no seu colo quando estiver sentado, o invés de os levantar.

Descanso e sono

Você vai muito provavelmente se surpreender com o quão cansado se sente ao chegar em casa. No hospital estava tudo bem, mas agora você se sente exausto. Isso é normal. Você provavelmente não percebeu quão pouco se faz enquanto se está no hospital, você não faz nem mesmo uma xícara de chá. Não se preocupe, sua força e resistência vão voltar gradativamente.

Tente planejar uma hora para descansar todos os dias, de preferência, descanse na sua cama. Avise sua família e seus amigos que isso é importante e, que eles devem evitar visitar você, se possível.

No começo você talvez ache que dormir durante a noite está difícil. Isso pode ser porque sua rotina saiu do normal. Ou você talvez sinta um pouco de dor e seus movimentos sejam

restritos. Não é raro que se sinta um pouco de dor mesmo depois de chegar em casa. Um analgésico não muito forte, como paracetamol, pode ser de ajuda.

Trabalho e outras atividades

O período de tempo que você precisará passar afastado do trabalho dependerá do tipo de operação que você sofreu e do tipo de trabalho que você faz. Pacientes que precisam lidar com trabalho manual pesado precisam de mais tempo afastados do trabalho do que aqueles que tem empregos menos ativos, mas mesmo que você trabalhe num escritório e passe a maior parte do tempo sentado, isso pode ser bastante cansativo depois de uma operação. Você talvez queira considerar trabalhar somente meio-período primeiro, se isso for possível. Se você executa trabalho manual pesado, você não deveria voltar ao trabalho até que tenha ido ao hospital para seu check-up pós-operatório, dentro de seis a oito semanas.

Dirigir

Você não deve dirigir até que suas forças e velocidade de movimento sejam suficientes para lidar com uma situação de emergência. Você deve também se certificar que você não está sonolento por causa de analgésicos e que sua concentração é boa. A maioria das pessoas não volta a dirigir por pelo menos duas semanas, e algumas esperam ainda mais, dependendo do tipo de cirurgia que você sofreu. Se você achar que o cinto de segurança sobre o corte incomoda, uma toalha dobrada entre o cinto e o ferimento deve ajudar.

Não há um tempo pré-determinado para voltar a ter relações sexuais. Muitas pessoas esperam uns dois meses e, então se sentem mais confortáveis, mas é você quem decide quando se sente pronto.

Higiene e cuidados com o ferimento

É seguro molhar o local da cirurgia (a menos que você tenha sido instruído em contrário). Você pode tomar banho tanto de banheira como de chuveiro, só não use água muito quente logo no começo. Não há evidência que acrescentar sais à água ajuda a cicatrizar e eles podem ressecar sua pele. Não use antissépticos, espuma de banho ou qualquer outra coisa na água do banho, pelo menos até que o ferimento esteja completamente cicatrizado. Se você não se sentir muito firme, use um tapete antiderrapante e procure ter alguém por perto, caso você tenha alguma dificuldade em sair da banheira.

O ferimento passa por várias fases de recuperação. No começo você pode sentir uma dormência ou coceira. Talvez você sinta como se tivesse um caroço, ou inchaço enquanto tecido novo está se formando. Se você sentir que a dor, a vermelhidão ou o inchaço aumentam, ou você tem algum tipo de corrimento do seu ferimento, você deverá contatar seu médico, ou enfermeiro. É uma boa ideia manter o ferimento coberto até que esteja seco e cicatrizado. Você não deve nadar até que esteja completamente cicatrizado.

Voltando ao normal

Passar por uma cirurgia pode ser uma experiência estressante, tanto física como emocionalmente. Logo que você chegar em casa é normal que você se sinta cansado e não

muito bem por algum tempo. Isso vai melhorar. Algumas pessoas dizem que eles levaram de três a seis meses para voltarem a seu estado normal, outras pessoas se recuperam bem mais rápido. É comum se sentir um pouco “para baixo” nas primeiras semanas e se sentir frustrado por não se conseguir fazer tudo o que gostaria. Seja paciente!

O que devo fazer se quiser mais informações?

Se você tem algum problema, ou quaisquer perguntas imediatamente depois de ir para casa, por favor, ligue para o lugar onde você foi operado. Se algum problema ocorrer alguns dias depois que você chegar em casa entre em contato com o seu médico.