

# CIRURGIA BARIÁTRICA

## ORIENTAÇÕES PARA O PÓS-OPERATÓRIO

---



---

Equipe Multidisciplinar



# BEM-VINDO AO GUIA PÓS-CIRÚRGICO DO PACIENTE BARIÁTRICO!

---

Querido paciente, que honra fazermos parte da sua vida!

Com certeza, a cirurgia bariátrica é a ferramenta que te ajudará a alcançar melhora na qualidade de vida e melhor condição de saúde. Parabéns pela coragem e decisão. Essa trajetória será o início de um novo ciclo de renovações.

Lembre-se: a manutenção da perda de peso depende de mudança de hábitos alimentares e comportamentais.

O procedimento cirúrgico, independente da técnica, é mais seguro, efetivo e com melhores resultados sempre que conjugado ao acompanhamento junto à equipe multidisciplinar.

Nossa equipe cirúrgica e nossa equipe multidisciplinar, que tanto nos orgulham, estarão sempre à disposição para te auxiliar!

*Um forte abraço,*

***Dra Isabel Yoko Takasaka***

***Dr. Jaime Teles***

***Dr. Vinicius Harada***



# SOBRE O NOSSO GUIA

---

Sabemos que toda cirurgia pode causar um certo medo e trazer muitas dúvidas consigo, e com a cirurgia bariátrica não poderia ser diferente.

Foi pensando nisso que elaboramos esse pequeno guia para você, paciente bariátrico, encontrar orientações e dicas para o seu período pós-operatório, durante os primeiros quinze dias.

Esperamos que este conteúdo possa esclarecer suas dúvidas e te deixar mais confiante para mais esse passo importante na sua jornada!

Com carinho,

***Equipe Multidisciplinar SUZANCLIN/BARISPACE***



# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

---

PÁGINAS

04

## **Apresentação**

Conheça a Equipe Multidisciplinar Suzanlin/Barispace responsável pelo conteúdo deste guia.

05

## **Fisioterapia**

Confira orientações e exercícios para o período após a cirurgia, tanto no hospital como em casa.

07

## **Saúde Mental**

Entenda a importância do cuidado com a saúde mental e por que se preparar para vencer os desafios com redes de apoio adequadas.

08

## **Nutrição**

Descubra o que é *dumping* e como amenizá-lo. Confira dicas de alimentação e manipulação de alimentos para o pós-operatório, bem como orientações para sua dieta líquida.

12

## **Orientações gerais**

Confira alguns cuidados gerais para o pós-operatório imediato.



# EQUIPE

---

## MULTIDISCIPLINAR

**Amanda Holanda - CRP 06/150849**

*Psicóloga Clínica / Hospitalar*

Graduada pela Universidade Braz Cubas em 2017. Técnica em nutrição, pós-graduada em Psicologia Organizacional (FAVENI), pós-graduada Neuropsicologia (Faculdade Metropolitana), Aperfeiçoamento pela IPOG - Avaliação psicológica para procedimentos cirúrgicos 2020.



**Luana Carvalho - CREFITO- 137873**

*Fisioterapeuta*

Fisioterapeuta formada pela Universidade de Mogi das Cruzes, especializada na área RPG/Técnicas manipulativas, em Tratamento de Escoliose, e Acupuntura. Formada há 15 anos, atua no atendimento com pacientes Bariátricos há 7 anos.



**Natasha Stefany - CRN-3 -68290/p**

*Nutricionista*

Nutricionista formada pela Faculdade Piaget, com especializações em Nutrição na Prática Esportiva e Patologias Nutricionais e Dietoterapia. Atua na área clínica e esportiva desde 2021. No ano de 2022, passou a atuar na área clínica voltada para cirurgia bariátrica na Suzanclin.





### Não se esqueça de levar para o hospital:

Meias compressivas para o Centro Cirúrgico

No hospital, deverá **dormir com as meias compressivas**. Assim que possível, você poderá **levantar e andar com ajuda**. Isso é necessário para eliminação dos gases, evitando, assim, sentir dores.

As meias deverão ser **usadas em casa até 15 dias**, retirando-as apenas para dormir.

Já em casa, deverá fazer **exercícios metabólicos**, que são específicos para evitar trombose e melhorar a circulação:



Movimentos de flexão e extensão dos pés



Movimentos circulares

Esses exercícios devem ser **feitos sempre com as pernas elevadas**, para facilitar o retorno venoso.



## NÃO SE ESQUEÇA:

O uso do *Respiron* deverá ser mantido **até 15 dias**, no grau 0, para evitar acúmulo de secreções e manter melhor ventilação pulmonar.

As caminhadas em casa deverão ser realizadas em **local plano e de forma leve, por 15 minutos apenas**. Evite ficar períodos prolongados na mesma posição, para ajudar na circulação, e não ter perda de massa magra.

Durante esse período é importante que você não realize atividades como dirigir, atividade sexual, dormir em decúbito ventral e não carregar pesos acima de 5kg.



## SAÚDE MENTAL E CIRURGIA BARIÁTRICA: ORIENTAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS

Neste período, é comum surgirem **desconfortos como insegurança, ansiedade** e até mesmo problemas relacionados à **adaptação** da nova rotina alimentar do paciente.

Por isso, o apoio psicológico é fundamental e favorece a expressão dos sentimentos, auxiliando na compreensão da situação vivenciada, proporcionando um clima de confiança entre o paciente e equipe multidisciplinar, e facilitando a verbalização das fantasias advindas do processo cirúrgico.

“*Vamos lá! Esse é começo de uma nova fase!*”



A **rede de apoio familiar e social** será fundamental nesse momento. Ela possui um papel muito importante durante todo o tratamento, pois os familiares tanto podem sabotar a cirurgia, como oferecer apoio devido a questões emocionais envolvidas no processo de mudanças de hábitos.

## DUMPING - O QUE VOCÊ DEVE SABER

**Dumping** é um conjunto de sinais e sintomas que são causados por conta da ingestão de alimentos ricos em açúcares, gorduras e temperos industrializados.

### Sintomas

- náuseas;
- vômitos;
- diarreia;
- taquicardia;
- sudorese;
- hipotensão (queda da pressão);
- síncope (perda súbita e transitória da consciência secundária a hipoperfusão cerebral difusa).



### Como amenizar o quadro

- observe quais alimentos que lhe causam dumping;
- mastigue bem os alimentos;
- coma devagar;
- não consuma líquidos durante as refeições.

# ALIMENTAÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO

Para te auxiliar nas dietas do pós-operatório, procure utilizar:

- Talheres e pratos de sobremesa;
- Peneira de malha fina;
- Copo medidor;
- Copo de 50ml, descartáveis ou não;
- Sacos de congelar, para armazenamento e congelamento dos alimentos;
- Potes pequenos, de vidro que possam ir ao forno e ao congelador.

## FIQUE DE OLHO: HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS



**Todos os alimentos *in natura* (frutas, verduras e legumes), devem ser higienizados com água corrente, fazendo a remoção das partes impróprias para consumo e sujidades;**

**Para os alimentos que foram ser consumidos crus, estes devem ficar de molho em água com hipoclorito (1 colher de sopa/Litro) por 15-30 minutos.**

## 15 DIAS APÓS A CIRURGIA E DIETA LÍQUIDA



- Caso você tenha problemas com constipação intestinal, é recomendado o **uso de alimentos laxativos** no preparo das refeições líquidas: laranja-lima, mamão, ameixa fresca, manga, caqui, abóbora, bortalha;
- Alimentos ricos em enxofre como: agrião, brócolis, batata-doce, couve-flor, couve, ervilha, todos os tipos de feijão, lentilha, nabo, pepino, rabanete, pimentão, repolho, uva, melão e melancia **NÃO devem ser consumidos** nessa fase da dieta, já que eles podem causar gases, e desconfortos abdominais pós-cirúrgicos;



- **Alimentos ácidos** e que seja irritantes para a mucosa gástrica como: TODOS industrializados, sucos em pó, sopas instantâneas, molhos prontos, embutidos (salsicha, linguiça, bacon, mortadela, presunto, peito de peru, salame, mussarela

e outros queijos), café, chá mate, guaraná natural, chá preto, chá verde, chá branco, também **devem ser EXCLUÍDOS da dieta líquida;**



- CUIDADO com a **temperatura do caldo**, consumir alimentos muito quentes ou muito gelados pode causar dor e uma sensação de queimação ao deglutir. O ideal é que os caldos sejam **consumidos em temperatura ambiente.**

- É **INDISPENSÁVEL** o uso da **peneira de malha fina** durante a dieta líquida;
- Para o preparo dos caldos salgados, **NÃO devem ser utilizados temperos industrializados** e gorduras. Refogue bem os alimentos antes de cozinhá-los para adquirir o caldo. Dessa forma, ele ficará mais saboroso, e você terá uma melhor aceitação da dieta líquida.



## ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O PÓS-OPERATÓRIO IMEDIATO

- Banhos muito quentes e locais com temperaturas muito elevadas devem ser evitados, pois o **calor pode contribuir no desenvolvimento de hemorragias;**
- **Lave** as incisões com água corrente e sabonete líquido e depois **seque -as muito bem;**
- Coloque a fita de silicone sobre as incisões para **garantir que a cicatrização fique perfeita!;**
- Cuidado ao se movimentar. **Evite movimentos bruscos** que forcem a cicatriz, pois o tecido precisa de cerca de **45 dias** para recuperar parte significativa da força e elasticidade;



- O sol em excesso também é um risco durante esses dias, pois
- pode aumentar o inchaço, assim como facilitar o sangramento e o surgimento de manchas na pele.





---

# PALAVRAS FINAIS

O sucesso da cirurgia bariátrica depende de muitos fatores, e o acompanhamento junto à equipe multidisciplinar é um deles.

Na Suzanclin/Barispace, contamos com uma equipe de profissionais habilitados e especializados no cuidado aos pacientes bariátricos para que você possa se recuperar com confiança e segurança.

Conte conosco para combater a obesidade e alcançar uma vida com mais saúde e disposição!

Abraços,

*Equipe Multidisciplinar SUZANCLIN/BARISPACE*

---

R. Baruel, 650 - Vila Costa, Suzano - SP

 R. Cel. Jordão, 282 - Vila Guilherme, São Paulo - SP

R. Francisco Franco, 346 - Centro, Mogi das Cruzes -SP

 (11) 4745-3600

 @suzanclin

 @barispaceesp