



um novo jeito de cuidar

10 dicas WellCare de pós-operatório para uma excelente recuperação

Veja abaixo 10 dicas do que fazer para ter um excelente pós-operatório:

1. Mantenha uma alimentação saudável

De forma geral, deve-se manter uma dieta líquida nas primeiras 24h após a cirurgia, devido ao efeito da anestesia. Após esse período, a recomendação é ter uma alimentação branda e de fácil digestão, mas é essencial consultar seu médico a respeito e seguir suas orientações quanto a dieta correta.

2. Respeite os horários das medicações

O médico pode receitar alguns medicamentos para controle de sintomas como dor ou a fim de evitar infecções, como analgésicos, anti-inflamatórios ou até antibióticos. É imprescindível tomar a medicação na dosagem e hora indicadas pelo profissional, contribuindo para o processo de recuperação.

3. Faça repouso

Em algumas cirurgias o tempo sugerido pode ser maior que em outras, mas é importante respeitar os dias recomendados pelo médico, uma vez que o repouso auxilia na cicatrização correta dos tecidos, além de evitar que os pontos se abram.

4. Tome banho com cuidado

Quando houver liberação médica, o banho deve ser feito com cautela, preferencialmente com ajuda e na posição sentada para evitar quedas e possíveis tonturas. É importante proteger os curativos para não molhar e contaminar os pontos.

5. Levante de maneira correta da cama

Isso ajuda a diminuir o risco de lesões, aliviar a dor e também evita esforços excessivos. Peça auxílio de alguém, vire-se de lado, utilize os braços para apoiar e se sentar na cama por 5 minutos antes de levantar-se.

6. Não fume

O cigarro pode provocar problemas na circulação sanguínea e prejudicar o processo de cicatrização.

7. Cuidado com dicas caseiras

Apesar de muitas vezes serem bem-intencionadas, as indicações de receitas ou dicas caseiras compartilhadas por familiares ou amigos podem ter consequências desagradáveis. Consulte sempre seu médico antes de adotar qualquer medida fora do plano terapêutico programado.

8. Cuidado com o curativo

Existem vários tipos de curativos. As indicações e o tempo de permanência dependem do tipo de cirurgia. De maneira geral, a recomendação é lavar com água e sabão e secar bem para realizar a troca e evitar infecções.

9. Não se compare

Cada indivíduo é único, assim como seu organismo, por isso o tempo e o processo de recuperação após uma cirurgia não seguem regras universais, tem particularidades, de acordo com cada paciente. Seja paciente e confie em sua equipe médica.

10. Converse com seu médico

Mantenha um diálogo franco e frequente com o profissional que te acompanha, ele é a pessoa mais adequada para esclarecer suas dúvidas e oferecer orientações. Ao menor sintoma incomum, como febre, dor aguda, sangramento, inchaço, não hesite e procure seu médico ou um serviço de saúde de urgência.