

# ■ SUA CIRURGIA COM MAIS SEGURANÇA E TRANQUILIDADE

Cuidados Importantes Na Preparação  
da Sua Cirurgia

NASA – Núcleo de Acolhimento do Serviço de Anestesiologia e Ayurveda



Associação Hospitalar  
**Vila Nova**



## Uma palavra para você

A cirurgia é um momento importante. Nosso objetivo é cuidar do seu corpo e também da sua mente. Esta cartilha ajuda você a se preparar melhor, reduzir ansiedade e melhorar sua recuperação. Acompanhe cada etapa com atenção para garantir o melhor resultado possível.

# 7 a 14 dias antes da cirurgia – Mantenha uma alimentação leve e nutritiva. Chegar no dia da sua cirurgia com a digestão boa vai ajudar muito na sua recuperação.

Prefira:



Arroz e legumes cozidos. Evite saladas e frutas cruas. Pode cozinhar as frutas com cravo, canela e açúcar mascavo.



Sopas e caldos são ótimas opções. Evite preparos que deixem o alimento seco como grelhados e assados.



Kichari (receita inclusa). Uma ótima opção para o jantar no dia antes de sua cirurgia. Receita fácil e barata.



Especiarias ajudam muito na digestão. Use cúrcuma, cominho e gengibre em pequenas porções nas suas receitas.



Evite algumas combinações que não são boas para sua digestão:

1. Não consuma leite ou iogurte com frutas cítricas
2. Não consuma leite ou derivados com carnes
3. Não consuma frutas cruas junto com as refeições



### Água morna com limão

Beber um copo de água morna com algumas gotas de limão ao acordar, todas as manhãs, ajuda a melhorar sua capacidade digestiva.



**Evite** frituras, excesso de açúcar, álcool e alimentos muito gordurosos. Evite TODOS os alimentos industrializados ultra processados.

Jejum é segurança. Precisa estar com o estômago vazio para fazer uma anestesia.

8h

Sem comida sólida

Oito horas antes do horário marcado da sua cirurgia é o ultimo horário para fazer uma refeição!

2h

Sem líquidos claros

São permitidos água morna com algumas gotas de limão, água natural, chás sem açúcar, café preto sem açúcar, chimarrão, até duas horas antes da cirurgia.

**Nunca descumpra o jejum sem orientação médica.**

# Atividade Física



Se você já pratica:

Se você já faz alguma atividade física, deve manter de uma forma menos intensa. Reduzir para metade do esforço/tempo.



Se você não pratica:

Se você não pratica nenhuma atividade física, pode começar com caminhadas leves, de preferência ao ar livre.

 **IMPORTANTE:** Segue a orientação da equipe médica para casos individuais.



# O Sono como Alicerce da Sua Recuperação

Uma boa noite de sono é essencial na preparação para sua cirurgia. Ela restaura o corpo, acalma a mente, reduz a ansiedade e fortalece seu sistema imunológico, contribuindo para uma recuperação mais rápida e tranquila.

## Rotina de Sono Consistente

Mantenha horários fixos para deitar e acordar, regulando seu relógio biológico para o descanso necessário.

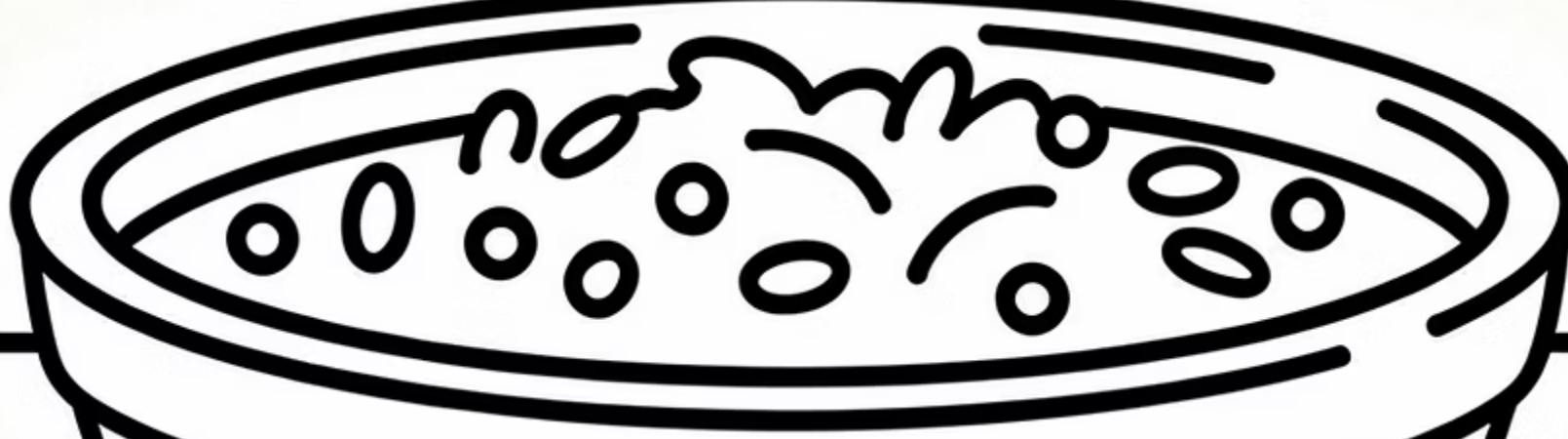
## Ambiente Ideal

Garanta um quarto escuro, silencioso, fresco e confortável. Evite telas antes de dormir.

## Evite Estimulantes

Nas horas antes de dormir, evite cafeína, álcool e refeições pesadas.

Seguir estas dicas cria uma base de bem-estar para uma cirurgia bem-sucedida e uma recuperação mais confortável.



# Receita de Kichari Simples

Alimento leve para preparar o corpo antes da cirurgia

O kichari é uma preparação tradicional do Ayurveda feita com arroz e leguminosa, de fácil digestão. Ajuda a melhorar o funcionamento do intestino e a reduzir toxinas.



## Ingredientes (2 a 3 porções):

- 1/2 xícara de arroz branco
- 1/2 xícara de lentilha
- 1 colher (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (opcional)
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (sopa) de azeite ou ghee
- 4 xícaras de água
- Sal em pequena quantidade

Opcional (se bem tolerado):

- Cenoura ou abobrinha picada



## Modo de preparo:

1. Lave o arroz e a lentilha
2. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o cominho e o gengibre
3. Acrescente o arroz, a lentilha e a cúrcuma
4. Adicione a água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 25–30 minutos
5. Cozinhe até ficar bem macio, com textura de mingau
6. Ajuste o sal com moderação



## Como usar no pré-operatório:

- Consumir 1 vez ao dia por 5 a 7 dias antes da cirurgia
- Preferir no almoço ou jantar

# Respiração Consciente (Pranayama)

Ansiedade é uma resposta natural do corpo, e técnicas milenares como o Pranayama, o controle da respiração, são poderosas ferramentas para acalmar a mente e reduzir o estresse. Experimente este exercício diariamente para cultivar tranquilidade.



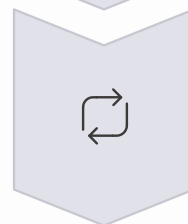
Inspire

Pelo nariz, contando até 3



Expire

Pela boca, contando até 6

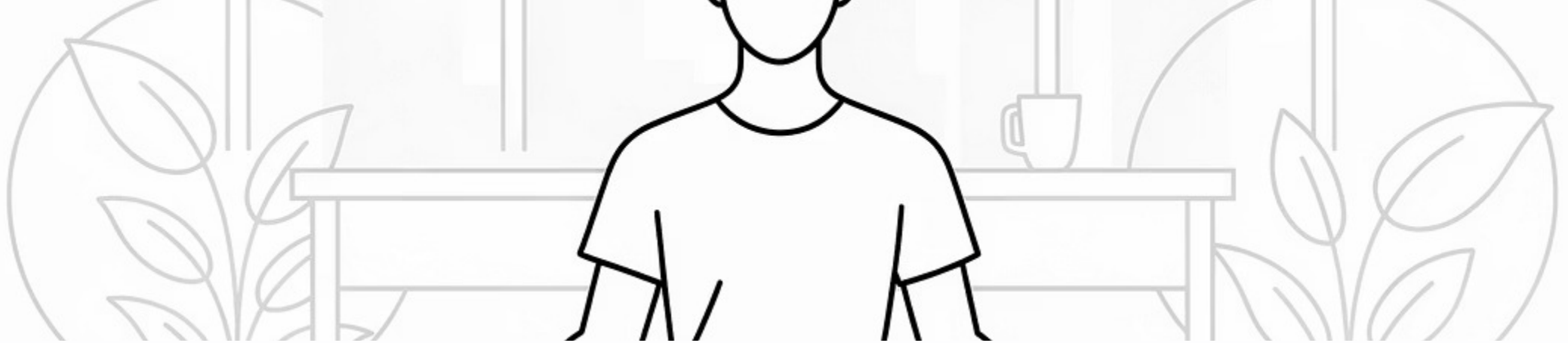


Repita

Por 5 minutos

## Orientações para a Prática:

- Pratique pelo menos uma vez ao dia, preferencialmente antes de dormir.
- Pode fazer mais vezes, sempre que sentir ansiedade.
- Encontre um lugar tranquilo e sem interrupções.
- Sente-se confortavelmente com a coluna ereta para facilitar a respiração profunda.



# Meditação Guiada

A meditação guiada é uma ferramenta poderosa para reduzir a ansiedade antes da cirurgia, promovendo relaxamento profundo e bem-estar mental e emocional.



Escaneie o QR Code para acessar as meditações guiadas

## Orientações:

- Escute com fone de ouvido
- Em um ambiente calmo e tranquilo
- Sem interrupções

# Benefícios da Meditação

- Reduz ansiedade e estresse
- Melhora a qualidade do sono
- Promove relaxamento profundo
- Prepara a mente para o procedimento cirúrgico

# O Horário da Sua Cirurgia e a Sua Chegada

É crucial entender que o horário de chegada à instituição não coincide necessariamente com o horário exato da sua cirurgia. Devido ao volume de procedimentos diários e à duração imprevisível de cada um, sua cirurgia pode ser agendada para ocorrer ao longo do dia, e não no momento exato da sua admissão.

Priorizamos sua segurança e bem-estar. Avaliações detalhadas e imprevistos podem ajustar a programação, causando atrasos. Agradecemos sua paciência e compreensão, pois trabalhamos para agilizar o processo e garantir um atendimento de qualidade.

## Sua Paciência é Fundamental

O planejamento cirúrgico é dinâmico, e sua compreensão facilita o processo.

## Sua Segurança é a Prioridade

Cada ajuste no cronograma visa o melhor resultado para você e outros pacientes.

# Medicações de Uso Contínuo

É fundamental que você **não interrompa** o uso de suas medicações contínuas, a menos que haja uma orientação médica específica para isso. Para a maioria dos procedimentos, a manutenção da sua rotina medicamentosa é crucial para a sua segurança e para o sucesso da cirurgia.

Se necessário, **antecipe o horário** da medicação para que não coincida com o período de jejum prolongado ou o momento da cirurgia. Você pode tomá-las com um pequeno gole de água, o que não apresenta riscos para o procedimento anestésico ou cirúrgico.

A interrupção indevida de suas medicações pode trazer riscos desnecessários e complicações inesperadas ao seu procedimento. A segurança é nossa prioridade, e isso inclui a gestão correta da sua saúde antes da cirurgia.

 **Na dúvida, sempre pergunte ao seu médico ou à equipe de saúde responsável pela sua cirurgia. Estamos aqui para esclarecer todas as suas questões e garantir que você esteja o mais seguro e bem preparado possível.**



# Higiene Essencial: O Banho Pré-Cirúrgico

A preparação da pele antes da cirurgia é fundamental para reduzir o risco de infecções. Um banho cuidadoso garante um ambiente mais estéril e sua segurança.

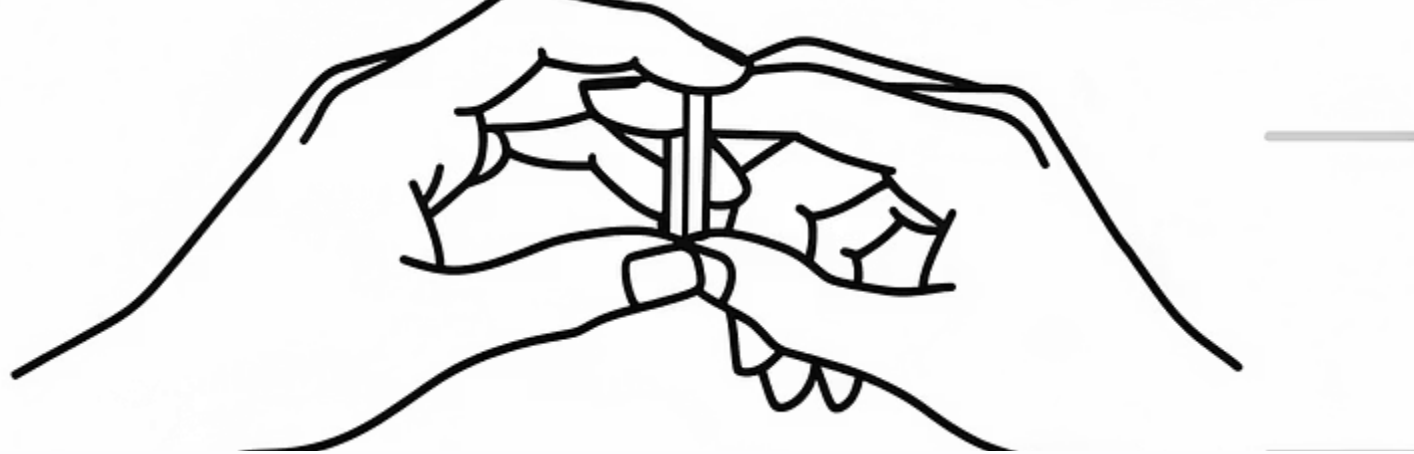
## Sabonete de Glicerina: Seu Aliado

Use sabonete de glicerina na noite anterior e na manhã da cirurgia. Sua suavidade e eficácia limpam profundamente, preparando a pele para antissépticos sem irritação.

## Evite Cremes, Óleos e Cosméticos

Não aplique loções, cremes, óleos, maquiagem, desodorantes ou perfumes após o banho pré-cirúrgico. Esses produtos deixam resíduos que interferem na cirurgia e na eficácia dos antissépticos.

Seguir estas recomendações garante que sua pele esteja nas melhores condições, contribuindo para um procedimento mais seguro e recuperação tranquila.



# Não Venha com Adornos: Sua Segurança em Primeiro Lugar

Para sua segurança e para evitar complicações, não use adornos e cosméticos no dia da cirurgia. Esses itens podem interferir no procedimento e na avaliação médica.

1

Jóias (Brincos, Colares, Anéis, Piercings)

Jóias de metal conduzem eletricidade e calor, podendo causar queimaduras. Elas também podem enroscar em equipamentos, causar lesões ou dificultar a monitorização dos sinais vitais. Remova todas as jóias.

2

Unhas de Gel, Acrílico ou Esmalte Escuro

Essas coberturas impedem a leitura do oxímetro de pulso, um aparelho vital que monitora sua oxigenação e circulação durante a cirurgia. Unhas devem estar limpas, curtas e sem esmalte.

3

Cílios Artificiais e Maquiagem

Cílios artificiais podem causar irritação, cair ou dificultar a visualização da equipe. A maquiagem mascara a coloração natural da pele, interferindo na avaliação médica e podendo reagir com desinfetantes.



# Doação de Sangue: Um Gesto de Segurança e Solidariedade

A doação de sangue é um gesto vital que salva vidas e garante a segurança de pacientes cirúrgicos. Sua contribuição fortalece o sistema de saúde e assegura recursos essenciais quando mais necessários.

## IMPORTÂNCIA VITAL

### Apoio Essencial

A disponibilidade de sangue é crucial para procedimentos cirúrgicos e emergências. Sua doação contribui diretamente para a segurança de sua cirurgia e a de outros, garantindo recursos essenciais quando mais necessários.

## PONTO DE DOAÇÃO SUGERIDO

### Detalhes para Doação

Para aqueles que desejam doar, o **HEMOCENTRO** está localizado na Av. Bento Gonçalves 3722, no bairro Partenon, em Porto Alegre (POA), RS. Eles atendem de segunda a sexta-feira, das **8h às 16h**. O telefone para contato é 51 3336-6755.



# A Importância do Acompanhante: Apoio Essencial em Cada Etapa

A presença de um acompanhante é essencial para a segurança e conforto durante o processo cirúrgico e recuperação. Compreender quando ele é obrigatório ou opcional otimiza sua experiência e garante o cuidado necessário.

## MOMENTO DA ADMISSÃO

### Presença Obrigatória na Chegada

Desde a chegada ao hospital até a alta para o leito pós-procedimento, o acompanhante é indispensável.

Ele será seu ponto de contato, auxiliará na compreensão de informações e garantirá sua segurança após a cirurgia e os efeitos da anestesia.

## ALTA HOSPITALAR

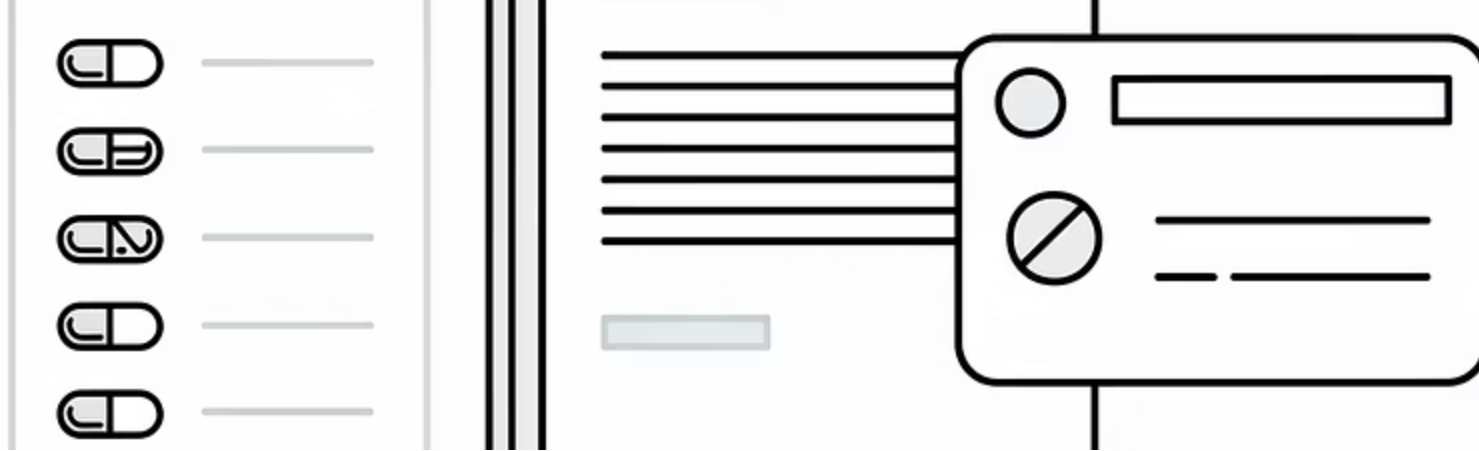
### Obrigatória na Saída

No momento da alta, a presença de um acompanhante volta a ser obrigatória. Isso assegura suporte para o transporte de volta para casa, o recebimento claro das orientações pós-cirúrgicas e o atendimento a qualquer necessidade de ajuda, garantindo uma transição segura para a recuperação em domicílio.

## DURANTE A INTERNAÇÃO

### Acompanhamento Opcional

Durante a internação, a presença do acompanhante é opcional. Contudo, sua permanência pode ser crucial para o bem-estar emocional, oferecendo suporte contínuo e auxiliando na comunicação com a equipe de saúde, o que pode acelerar a recuperação e reduzir a ansiedade.



# Sua Preparação Documental e Medicamentosa

A organização de seus documentos e informações médicas é fundamental para sua cirurgia. Trazer os itens corretos garante um processo fluido, evitando atrasos e fornecendo à equipe médica todas as informações necessárias para sua segurança.

## DOCUMENTAÇÃO ESSENCIAL

### Identificação e Credenciais

Leve todos os seus documentos de identificação oficiais (RG, CPF) e o Cartão do SUS. Essenciais para registro e protocolos hospitalares.

## HISTÓRICO CLÍNICO COMPLETO

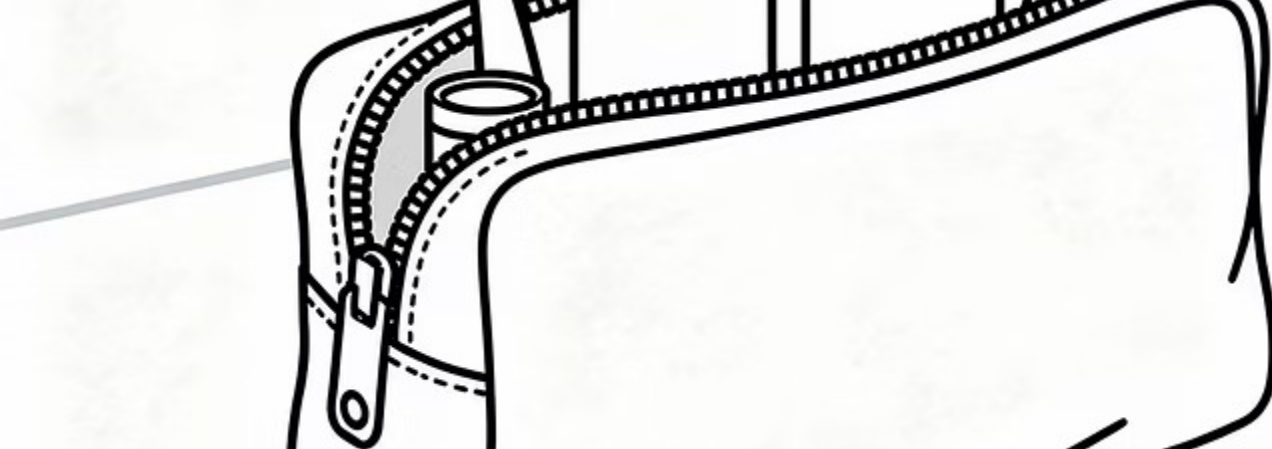
### Resultados de Exames Recentes

Traga todos os exames médicos recentes, incluindo laudos e imagens. Crítico para a equipe cirúrgica e anestesiológica planejar seu procedimento com segurança.

## TRANSPARÊNCIA MEDICAMENTOSA

### Lista Detalhada de Medicamentos

Prepare uma lista completa e atualizada de \*todos\* os medicamentos (uso contínuo, fitoterápicos, suplementos, vitaminas, chás) com dosagem e frequência. Vital para evitar interações e ajustar a anestesia.



# Sua Cirurgia: Preparação Essencial

Para uma estadia hospitalar confortável e uma recuperação tranquila, organize seus itens pessoais e confirme seu agendamento. Esta preparação simples otimiza sua experiência.

## CONFORTO PESSOAL

### Kit de Higiene

Traga seus itens de higiene pessoal (toalha, sabonete, escova, etc.) e, se preferir, roupas confortáveis. Seus pertences ajudam a manter a rotina durante a internação pós-cirurgia.

## CONFIRMAÇÃO CRUCIAL

### Agendamento Cirúrgico

Entre em contato conosco uma semana antes da cirurgia para confirmar. Isso garante que equipe, centro cirúrgico e recursos estejam alinhados, evitando imprevistos.

Agradecemos sua colaboração para uma jornada segura e confortável.

# Integração entre Anestesiologia e Ayurveda

## Segurança e Cuidado Humano

---

NASA

Núcleo de Acolhimento do Serviço de Anestesiologia

AHVN

Associação Hospitalar Vila Nova

Desejamos a você uma cirurgia tranquila e uma recuperação plena. Estamos aqui para cuidar de você em cada etapa.



# Dúvidas Antes da Cirurgia? Estamos Aqui para Ajudar.

É normal ter perguntas e preocupações. Nossa equipe está pronta para esclarecer suas dúvidas, garantindo que você se sinta informado(a) e seguro(a) em cada etapa.

## CANAIS DE CONTATO

1

Bloco Cirúrgico: Atendimento

Para questões sobre seu procedimento ou agendamento, entre em contato:

**51 3245-8919**

**51 3245-8900**

Sua tranquilidade é nossa prioridade. Conte conosco para todo o suporte necessário antes de sua cirurgia.