



# BRUNO RIGHI

CIRURGIA GERAL / GASTRO CIRURGIA / CIRURGIA DIGESTIVA

## **Cuidados Gerais com a Ferida Cirúrgica: Orientações para uma Recuperação Segura**

Após uma cirurgia, cuidar bem da ferida cirúrgica é essencial para evitar infecções, promover uma cicatrização adequada e garantir uma recuperação tranquila. Abaixo estão algumas orientações para cuidar da ferida cirúrgica de forma segura e eficaz.

---

### **1. Higiene Adequada da Ferida**

- **Lave as mãos:** Sempre lave bem as mãos com água e sabão antes de tocar na ferida ou trocar curativos.
  - **Limpeza suave:** Caso seu médico autorize, limpe a ferida com soro fisiológico ou água e sabão neutro. Evite esfregar; apenas lave delicadamente com movimentos suaves.
  - **Secagem correta:** Seque a área dando leves toques com uma toalha limpa ou gaze, sem friccionar. A umidade pode favorecer infecções.
- 

### **2. Troca de Curativos**

- **Frequência:** Troque o curativo conforme a orientação médica, geralmente uma vez ao dia ou quando estiver úmido ou sujo.
  - **Material estéril:** Utilize gazes e fitas adesivas estéreis. Não reaproveite curativos antigos.
  - **Evite pomadas:** A menos que o médico tenha indicado, não aplique pomadas, cremes ou outros produtos na ferida.
  - **Hidratante corporal:** A partir do terceiro dia da cirurgia é permitido aplicar na ferida, após o banho, creme hidratante corporal ou óleo de girassol. Aplique na ferida e deixe descoberta por 5 minutos. Após esse tempo, cobrir com curativo.
  - **Fita micropore ou transpore:** em caso de uso de fita microporosa na ferida, é permitido a troca a cada 3 ou 5 dias. Durante o banho a fita pode ser molhada sem problemas. Caso a fita descole da pele, basta colar nova fita após a limpeza local. A cola da fita microporosa pode deixar resíduos na pele ao redor da ferida. Neste caso, a aplicação de creme hidratante facilita a remoção da cola. Evitar uso de álcool ou outras substâncias pois pode machucar ao redor da ferida.
-

### 3. O Que Evitar

- **Não mexa nos pontos:** Resistir à tentação de coçar ou puxar os pontos é fundamental para prevenir abertura da sutura.
  - **Nada de banhos de imersão:** Evite banheiras, piscinas e mar até a liberação médica. A umidade prolongada pode causar infecções.
  - **Roupas apertadas:** Prefira roupas leves e soltas que não pressionem a área da cirurgia.
  - **Exposição ao sol:** Evitar exposição da ferida operatória ao sol por 6 meses.
- 

### 4. Sinais de Alerta: Quando Procurar o Médico

- **Vermelhidão intensa:** Se a pele ao redor da ferida estiver muito vermelha, quente ou inchada.
  - **Secreções:** Pus amarelo-esverdeado, com mau cheiro, pode indicar infecção.
  - **Febre:** Temperatura acima de 38°C deve ser relatada ao médico.
  - **Dor intensa:** Dor forte e persistente, que não melhora com analgésicos indicados, merece atenção.
- 

### 5. Movimentos e Esforços

- **Evite esforços:** Não levante peso nem faça exercícios vigorosos até receber alta médica para essas atividades.
  - **Ginástica:** Aguardar de 30 a 60 dias para atividades físicas que envolvam esforços com cargas ou risco de impacto – musculação, crossfit, futebol, lutas.
  - **Posição correta:** Se a cirurgia foi no abdômen, ao levantar, apoie a região operada com as mãos para evitar dor.
  - **Atividades aquáticas:** aguardar 30 dias ou até a retirada dos pontos para tomar banho de piscina ou mar.
  - **Atividade sexual:** a atividade sexual pode ser retomada nas cirurgias laparoscópicas, a partir de sete dias. Cirurgias convencionais (abertas), sugerimos repouso por 10 a 15 dias, em geral.
- 

### 6. Alimentação Adequada para a Cicatrização

- **Proteínas:** Inclua ovos, peixes, frango e leguminosas, que ajudam na regeneração dos tecidos.
  - **Hidratação:** Beba bastante água para manter a pele hidratada e facilitar a cicatrização.
  - **Vitaminas:** Frutas cítricas (laranja, acerola) ricas em vitamina C fortalecem o sistema imunológico.
-

## 7. Não Retire os Pontos Sozinho!

- **Consulta de revisão:** Agende a retirada dos pontos com o médico ou enfermeiro. Remover em casa pode causar infecção ou reabertura da ferida.

---

### Resumo: Cuidados Básicos para uma Boa Cicatrização

1. **Higiene:** Lave as mãos antes de tocar na ferida.
2. **Curativos:** Troque-os conforme indicado, usando materiais estéreis.
3. **Alerta:** Fique atento a sinais de infecção como vermelhidão intensa, secreção ou febre.
4. **Alimentação:** Invista em proteínas, vitaminas e muita água.
5. **Retorno médico:** Compareça a todas as consultas de revisão.
6. **Informe ao médico anormalidades.**