



Unidade de Cardiologia Intensiva



# Orientações Pós-operatórias de Cirurgia Cardíaca para alta

Universidade Federal de Santa Maria  
Hospital Universitário de Santa Maria  
Emprese Brasileira de Serviços Hospitalares



# Introdução

Você passou por uma cirurgia cardíaca, um passo importante para melhorar sua saúde e sua qualidade de vida. Agora, a próxima fase é fundamental: **sua recuperação em casa**. O cuidado com sua saúde continua tão essencial quanto no hospital, e essa etapa exige atenção especial para garantir que tudo corra bem. Pensando nisso, preparamos esta cartilha com orientações práticas que vão ajudar você e sua família a cuidarem de maneira adequada, garantindo uma recuperação segura e tranquila.

O processo de alta hospitalar é planejado com antecedência e envolve não só você, mas também seus familiares, para que todos compreendam as informações de maneira clara, tirem dúvidas e se sintam preparados para lidar com as demandas do pós-operatório. Ao longo deste material, você encontrará explicações simples e objetivas sobre como cuidar do seu corpo, reconhecer sinais de alerta e agir rapidamente em caso de complicações. Dessa forma, será possível garantir um diagnóstico precoce e tomar as medidas necessárias para evitar problemas.

Cada paciente tem um ritmo de recuperação diferente, e por isso, as orientações são personalizadas para atender às suas necessidades específicas. É fundamental que você siga atentamente as recomendações fornecidas e mantenha uma postura ativa no seu tratamento. Isso inclui adaptar seu estilo de vida para proteger sua saúde, prevenir complicações futuras e garantir que seu coração continue a se fortalecer ao longo do tempo.

Lembre-se: você não está sozinho nesse processo! Contamos com uma equipe multiprofissional que está à disposição para orientá-lo, e com a sua colaboração, a recuperação será mais tranquila. Siga as orientações com atenção, não hesite em esclarecer dúvidas e mantenha-se ciente de que seu envolvimento é essencial para alcançar a tão esperada melhora e garantir uma vida mais saudável e plena após a cirurgia.



# Orientações para **ALTA** de pacientes

Ao ser internado na Unidade de Cardiologia Intensiva (UCI), você será informado sobre o tempo previsto de permanência tanto na unidade de terapia intensiva quanto nas demais unidades de internação, até o momento da alta hospitalar. Durante sua estadia, você receberá atualizações sobre sua condição clínica e será orientado quanto aos acompanhamentos e encaminhamentos necessários para sua recuperação, conforme detalhado no quadro a seguir:

## TEMPO DE PERMANÊNCIA DE INTERNÇÃO E ENCAMINHAMENTOS NECESSÁRIOS

Pacientes	Dias internação UCI*	Dias internação enfermagem*	Encaminhamentos
Clínicos Infarto agudo do miocárdio (IAM)	48h	3-5 dias	Ambulatório Cardio pós ALTA
Cirúrgico	48h de Pós-operatório	3-5 dias	Ambulatório Cardio pós ALTA Ambulatório Cirurgia Cardíaca
Marcapasso (MP)	24h	1 dia	Ambulatório Cardio pós ALTA Ambulatório da eletrofisiologia
Vascular	24h	Conforme equipe Vascular	Ambulatório da Vascular

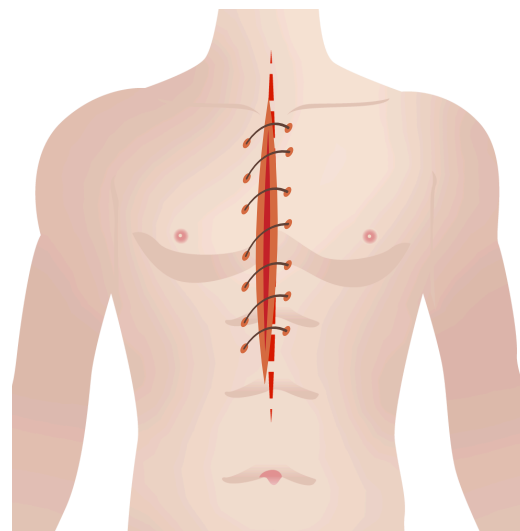
\* Exceto em casos onde outros tratamentos sejam necessários, o tempo de permanência nas unidades dependerão da avaliação e liberação médica.



No momento da ALTA hospitalar o médico entregará os encaminhamentos para retorno e solicitação de exames necessários para consulta de retorno. Lembre-se de agendar as consultas e exames com antecedência!

# Cuidados Feridas Cirúrgicas

---



## Higiene no Banho

Tome banho de chuveiro diariamente;  
Lave cuidadosamente a área da incisão com sabonete neutro ou outro sabonete específico (utilize-o apenas para você) e água morna;  
Seque bem com uma toalha limpa.

## Cuidados com Feridas

A ferida cirúrgica deverá permanecer descoberta;  
Use roupas limpas e que se abotoem na frente;  
Fique atento para sinais de infecção (vermelhidão ou inchaço ao redor da ferida, drenagens de líquidos pela incisão, febre);  
Não coçar, não usar cremes e/ou pomadas nas feridas.

## Retirada dos pontos

A maioria dos pontos é feita com fios absorvíveis, que não precisam ser removidos;  
Se houver necessidade de retirar os pontos, você será avisado. Isso normalmente ocorre uma semana após a saída do hospital.

## Postura e Movimentação

Lembre-se que seu osso do peito (esterno), que foi fixado com fios cirúrgicos, requer um período de até **3 meses** para sua completa cicatrização;  
Ao sentar e levantar, evite usar os braços como apoio;  
Não carregue peso e evite dormir de bruços.

# Orientações

## Retorno as Atividades

### Física e postura



Comece caminhando dentro de casa, aumentando a distância aos poucos. Caminhe todos os dias ou, no mínimo, em dias alternados.

Nas primeiras caminhadas, tenha sempre um acompanhante.

Não carregue peso (malas, cadeiras, crianças) por **3 meses**.



Suba escadas devagar, e pare para descansar, se necessário.



Evite atividades como limpar a casa ou carregar objetos pesados nos **primeiros 30 dias**.



 Inicie gradualmente após **4 semanas**, conforme sua recuperação.

### Cotidianas



Espera **02 meses** após a alta para voltar a dirigir, e tenha cautela com seus reflexos. Esse tempo é necessário para cicatrização do esterno!

Relações sexuais podem ser retomadas **após 30 dias** da alta, em posições que evitem pressão sobre o tórax



Durma pelo menos 08 horas diárias. Recomenda-se **POSIÇÃO DORSAL**.





**Os pacientes geralmente começam a se sentir bem para retorno ao trabalho após 04-06 semanas. Vá devagar, cada pessoa tem seu TEMPO!!!**

### Alimentação



 Carnes magras, frutas, vegetais, leite desnatado e refeições leves.

 Fracione a alimentação em 4 refeições diárias: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

 Alimentos ricos em gordura animal (carnes gordas, queijos amarelos, manteiga, etc.), condimentados e o excesso de sal.

### Controle de Fatores de Risco



Não fume. O cigarro aumenta o risco de complicações pós-operatórias, especialmente cardíacas.

Bebida alcoólica deve ser evitada! O médico orientará quanto a frequência e quantidade permitida;

 Evite se for diabético ou estiver tomando medicamentos, como **tranquilizantes e anticoagulantes!** **4**



# Orientações

## Retome suas atividades gradativamente

### TAREFAS LEVES E RECREATIVAS

Primeiras 6 semanas

- Tirar o pó, preparar a mesa, lavar louça, dobrar roupas, plantar flores;
- Costurar, ler, cozinhar, subir escadas, jogos de tabuleiro/baralho, cinema, passeios;
- Caminhar, esteira, lavar o cabelo, fazer compras.



### TAREFAS MODERADAS\*

Após 6 semanas

#### Progredindo com atividades moderadas:

- Usar aspirador, varrer a casa, passar roupas, tarefas domésticas mais pesadas;
- Viajar, pescar, ginástica aeróbica sem peso, dirigir, caminhar com cachorro;
- Trabalho meio turno (se o trabalho não exigir esforço físico).



### TAREFAS EXIJA MAIS ESFORÇO\*

Após 3 meses

#### Progrida para atividades que exijam mais esforço:

- Esfregar o chão, levantar pesos;
- andar de bicicleta, correr, praticar esportes, flexões;
- andar de moto;



\* Se houver alguma contra-indicação a atividades de moderado a intenso esforço você irá receber as orientações no retorno com seu cardiologista clínico (Consulta de 30 dias).

## Mantenha Cuidados com...

### MEDICAÇÕES



- Tome as medicações conforme prescrição médica, respeitando as dosagens e horários indicados;
- Não aceite medicações sugeridas por vizinhos e familiares;
- Pacientes em uso de Varfarina - atentar para controle e acompanhamento da anticoagulação (exame RNI)

### SINAIS DE ALERTA!!!!



- Fezes com sagraimento vivo e/ou sangramento incomum;
- Dor no peito;
- Febre;
- Tonturas e sensação de desmaio;
- Batimentos cardíacos acelerados ou muito lentos;



- Náuseas, vômitos e diarreia;
- Falta de ar e aumento do edema membros inferiores;
- Fraqueza braços e pernas;
- Dor de cabeça forte e repentina;
- Dor ou rigidez na panturrilha;
- Sangramento incontrolável;



**Estes sintomas podem indicar complicações e exigem atenção médica imediata. Não hesite em procurar ajuda!**





MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO



Comissão Editorial -2024/HUSM