

RECOMENDAÇÕES PARA O PACIENTE ANTES, DURANTE E APÓS A CIRURGIA

**STRONG
FOR
COVID**

Nestlé
HealthScience

Orientações gerais para a pandemia

Preparo psicológico: pratique o autocuidado emocional. Dedique-se a práticas diárias que preencham sua vida de um modo saudável, como rotina para dormir, boa alimentação e realização de atividades importantes como trabalho, estudo, cuidados com a casa e atividade física. Aproveite também para relaxar. Mantenha contato com familiares e amigos, pois, apesar do distanciamento social, o afeto pode ser mantido com o uso de videochamadas, ligações telefônicas ou mensagens de texto. Busque uma rede de apoio afetiva. Evite enfrentar essa situação com artifícios como o tabaco, álcool ou outras drogas que possam piorar o seu bem-estar físico e mental, principalmente em longo prazo. Esteja sempre atento a seus sentimentos e demandas internas. **Seja otimista. O equilíbrio é a chave tudo.**

Segurança alimentar

- Priorize o consumo de refeições preparadas em casa.
 - Lave as mãos com água e sabão antes de qualquer contato com os alimentos, seja para preparo ou consumo; lave também após tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca; evite o uso de acessórios nos dedos e mantenha as unhas cortadas.
 - Reforce os cuidados de higiene no preparo das refeições: use água potável, lave as mãos, mantenha as unhas curtas, limpe frequentemente o ambiente em que realiza o preparo, bem como coleta constante do lixo.
 - Realize a higienização de vegetais e frutas com água clorada (cloro orgânico ou hipoclorito de sódio).
 - Mantenha os alimentos crus e cozidos separados, especialmente carne crua e produtos frescos.
 - Cozinhe bem a sua comida. O alimento estará totalmente cozido quando apresentar uma cor uniforme, independentemente do método adotado (grelhar, cozinhar, assar).
- Evite sair de casa. Escolha alguém próximo ou membro da família para fazer o trabalho de ir às compras e planeje as refeições que farão parte do cardápio semanal/quinzenal da residência para evitar idas frequentes ao mercado. Ao chegar do mercado as embalagens de plástico, papel, metal ou vidro devem ser higienizadas com papel-toalha ou pano limpo com álcool 70°.
 - Não compartilhe utensílios como copos, pratos, talheres, xícaras. Realize a lavagem dos utensílios com água e sabão ao término de cada refeição.

Cuidados pré-operatórios

• **Isolamento social**

1. Não receba nem realize visitas, evite contato com crianças e não frequente locais públicos por pelo menos 14 dias antes da cirurgia. Respeite o isolamento e distanciamento social absolutos até a data da sua cirurgia. Caso seja imprescindível sair de casa, utilize máscara, álcool em gel e lembre-se de lavar as mãos quantas vezes se fizer necessário.

• **Sintomas e sinais nos 14 dias que antecedem a cirurgia**

1. Comunique a equipe de saúde se apresentar falta de ar, sintomas gripais, tosse, dor de garganta, secreção nasal, dor de cabeça, perda de olfato ou paladar, dor no corpo, calafrios ou febre (temperatura aferida > 37,7°C).

2. Atenção também para critérios específicos de gravidade como desmaios, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e fraqueza.

• **Contato próximo com casos suspeitos ou positivos de COVID-19 nos 14 dias antes da cirurgia**

1. Converse com a sua equipe de saúde, pois você pode ser um portador assintomático do vírus e talvez não seja o melhor momento de realizar a cirurgia.

- Existe uma relação direta entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental. Sua alimentação desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento das doenças. Alguns de seus hábitos alimentares podem ser melhorados e, para começar, você poderá seguir dicas nutricionais durante a quarentena, e assim aprender sobre alimentação saudável e como colocá-la em prática no dia a dia, melhorando a qualidade das suas refeições e da sua saúde. **Nunca esqueça de procurar um nutricionista para avaliar, acompanhar, orientar sobre suas necessidades e individualizar seu tratamento.**
- Consulte <https://www.nestle.com.br/nestlehealthscience/pip/> para conhecer também nosso outro programa de preparo antes da cirurgia.

Cuidados intra-hospitalares

• Nutricionais

1. Não há mais a obrigatoriedade do tradicional jejum de 8 a 12 horas antes da cirurgia. Converse com a equipe de saúde sobre o protocolo de abreviação do jejum e se você pode consumir, em torno de 2 a 3 horas antes da cirurgia, uma bebida enriquecida com carboidratos de alta absorção diluídos em água ou chá (líquidos claros).
 - i. Nem todos podem fazer uso, especialmente aqueles com alguma dificuldade de esvaziamento gástrico. Converse com a equipe de saúde.
- Siga todas as orientações da equipe de saúde.
- Respeite as orientações sobre a rotina hospitalar em tempos de pandemia.
- Se acompanhantes forem permitidos, tenha no máximo um (1) e que fique com você durante todo o período de internação. O ideal é não ocorrer troca de acompanhantes. Faça o mínimo possível de pessoas circularem pelo hospital.
 1. O acompanhante não deve ter sintomas respiratórios ou gripais, assim como não ter tido contato com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 nos últimos 14 dias.
- Evite receber visitas. Use videochamadas, ligações telefônicas ou mensagens de texto para falar com amigos e familiares.

Referências bibliográficas: 1. Nabarrete JM, D’Almeida CA, Castro MG, Toledo DO. Recomendações nutricionais para o paciente com câncer durante a pandemia do coronavírus (COVID-19). Braspen J.2020;35(1):9-12.



Onde comprar:
www.nutricaoatevoce.com.br

Teleendas 0800 770 2461
seg-sab das 8h às 20h

Apoio:



SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA ONCOLÓGICA
Filada à FAMB

NHS000297

- Em relação aos itens pessoais, leve apenas o necessário ao hospital. Eles também são focos de contaminação.
- Você e seu acompanhante devem usar máscara durante todos os momentos em que transitarem pelo hospital.

Cuidados domiciliares pós-alta

• Monitoramento após a alta

1. Siga todas as orientações da equipe de saúde no momento da alta hospitalar.
2. Permaneça em um local com ventilação adequada e arejado.
3. Com desinfetante doméstico comum, realize a limpeza diária do banheiro e dos cômodos da casa. Não esqueça da higiene dos equipamentos eletrônicos frequentemente usados.
4. Comunique a equipe de saúde em caso de:
 - a. Contato próximo com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19;
 - b. Algum dos sintomas, como tosse, dor de garganta, falta de ar, corrimento nasal, dor de cabeça, perda de olfato ou paladar, dor no corpo, calafrios ou febre (temperatura aferida > 37,7°C), desmaios, confusão mental, sonolência.
- Isolamento social: utilize máscara (pode ser de tecido), e também, principalmente, os seus acompanhantes enquanto estiverem com você. Tenha o apoio de, no máximo, duas pessoas, que devem ser sempre as mesmas, e respeite todas as orientações já citadas. Não receba nem realize visitas, evite contato com crianças e não frequente locais públicos por pelo menos 15 a 30 dias após a alta hospitalar. Esse tempo pode se prolongar de acordo com a orientação individualizada de cada caso. Se for imprescindível sair de casa, utilize máscara, álcool em gel e lembre-se de lavar as mãos quantas vezes se fizer necessário.
- Não esqueça de realizar o acompanhamento com um nutricionista após o procedimento cirúrgico.

Boa cirurgia e uma excelente recuperação!