

## MUITO IMPORTANTE:

Será contactado telefonicamente pelos nossos serviços, ou visitado pelas nossas equipas de apoio domiciliário durante o dia de amanhã.

Terá a próxima consulta de \_\_\_\_\_,

no dia \_\_/\_\_/\_\_, às \_\_\_\_ horas.

Em caso de necessidade, por favor contacte:

Serviço de Cirurgia de Ambulatório:  
932030861

Cirurgião:  
\_\_\_\_\_

## CONTACTOS:

### CENTRO HOSPITALAR DO BAIXO VOUGA

Hospital de Águeda | Rua da Misericórdia | 3750-130 Águeda | Telefone: 234 611 000  
Hospital de Aveiro | Av. Artur Ravaral 3814-501 Aveiro | Telefone: 234 378 300  
Hospital de Estarreja | Rua da Agra 3864-756 Estarreja | Telefone: 234 810 000

# Cirurgia de Ambulatório

## Pós-operatório

### Informações





# CIRURGIA DE AMBULATÓRIO

## Durante o dia de hoje e amanhã, **NÃO DEVE:**

- Viajar em transportes públicos coletivos. É normal sentir tonturas na viagem de carro até casa;
- Trabalhar com máquinas (a sua capacidade de concentração está diminuída);
- Conduzir (poderá começar a conduzir 48 horas após a cirurgia, se não tiver dores);
- Tomar bebidas alcoólicas;
- Ficar muito tempo de pé;
- Cozinhar;
- Tomar decisões importantes (tem a capacidade de concentração diminuída).

## Durante o dia de hoje e amanhã, **DEVE:**

- Tomar os medicamentos que lhe foram indicados para as dores (mesmo que não as sinta), durante 3 dias; depois deverá tomá-los apenas se necessitar e, no máximo, mais 4 dias;
- Manter a sua medicação habitual;
- Tomar banho 48 horas após a cirurgia, com cuidado para não molhar o penso;
- Tomar alimentos ligeiros, líquidos, frutas e legumes. Inicie a sua alimentação habitual de forma progressiva;
- Repousar entre a cama e o sofá durante 2 dias; aumente gradualmente a sua atividade física durante a 1ª semana;
- Fazer exercício ligeiro e evitar esforços físicos.

## ACOMPANHAMENTO:

Deverá ficar acompanhado, por um adulto responsável, nas 24 horas seguintes à operação.

## CONTACTE O CENTRO HOSPITALAR SE TIVER:

- Febre superior a 38,5º;
- Saída abundante de líquido ou sangue pela ferida (pequenas manchas avermelhadas nos pensos são normais);
- Aumento significativo de dores que não cede com a terapia (é normal sentir uma dor ligeira ou uma sensação de encortijamento e endurecimento da ferida);
- Vermelhidão na ferida;
- Enjoo, vómitos por mais de 1 dia (se vomitar deixe de comer e beba apenas água açucarada, 3 a 4 golos de cada vez, de 15 em 15 minutos);

## **NÃO SE ESQUEÇA:**

### ...SE FOI OPERADO ÀS VARIZES

- Deve repousar com as pernas ligeiramente elevadas no dia da operação;
- Manter as pernas "ligadas" ou usar a meia elástica que lhe foi prescrita;
- Deve recomeçar a andar e a fazer a sua atividade habitual no dia seguinte ao da operação, devendo evitar ficar de pé parada.

### ... SE FOI OPERADO A HÉRNIAS

- A tarde e noite do dia da operação são de repouso (não necessariamente na cama), pode ir à casa de banho;
- Nas primeiras 48 horas pode passear pelo domicílio (pequenos passeios);
- A área da ferida pode inflamar. Não se assuste! (No homem, o pénis e os testículos podem mudar de cor—equimose/ hematoma);
- Pode retomar a atividade dentro de 8/15 dias;
- Evite pegar em pesos antes de 1 mês.

