

COMO POSSO FICAR “FORTE PARA A CIRURGIA”



Todos os anos, 15 milhões de Americanos são submetidos a algum tipo de operação. Se você vai ser operado, é importante conhecer os potenciais riscos que pode enfrentar, e o que você pode fazer para se preparar e obter os melhores resultados. Você tem papel fundamental na sua recuperação.

O *Strong for Surgery* é um programa que atua em conjunto com hospitais e cirurgiões, fornecendo ferramentas como *checklists*, que podem ser utilizadas por cirurgiões para avaliar os riscos dos doentes em quatro áreas principais: nutrição, controle glicêmico, cessação do tabagismo e medicamentos. Você pode reduzir seus riscos se preparando bem para a operação.

O *Strong for Surgery* desenvolveu ferramentas e recursos, que estão disponíveis aqui neste site, para pacientes que irão ser submetidos a alguma operação. Sugerimos que você os use quando for ser avaliado pelo seu médico. Leve para sua consulta cópias dos *checklists*, e pergunte se algum dos itens pode ser útil para você e a operação que irá realizar.

Coma bem

É importante comer alimentos saudáveis antes da operação. Informe o seu cirurgião se você estiver tendo problemas para se alimentar, ou se você não tem tido apetite. Informe também se perdeu peso sem querer (involuntariamente), se tem dificuldade para engolir, ou se não está tolerando bem alimentos. Seu cirurgião pode encaminhar você para médico especialista em nutrição ou nutricionista, que vai ajudar a preparar um plano alimentar para auxiliar no preparo para a operação.

Pare de fumar

Fumar aumenta o risco de muitos problemas depois da operação. Pode:

- Dificultar a respiração
- Aumentar o risco de infecção na cicatriz (incisão)
- Aumentar o risco de ter ataque cardíaco

Pergunte ao seu cirurgião sobre como parar de fumar. Ao parar, os riscos acima apontados não só diminuem, como sua saúde geral melhorará e, você terá mais anos de vida.

Controle de glicose no sangue

Se você tem diabetes, então você sabe o quão importante é o controle de açúcar no sangue. Seu cirurgião precisa conhecer como estão seus últimos exames de glicose sanguínea. No dia da operação, o seu cirurgião deve conferir o açúcar no sangue antes da operação.

Passar por uma cirurgia causa estresse ao seu corpo e o estresse pode afetar os níveis de glicose no sangue. Níveis muito altos ou muito baixos de glicose no sangue podem causar sérios problemas. Manter controle dos níveis de glicose no sangue antes, durante, e após a operação reduz o risco de infecções na incisão, além de ajudar na melhor cicatrização.

Mesmo que você nunca tenha sido diagnosticado como diabético, o seu cirurgião pode querer conferir a glicose no sangue. Muitas pessoas têm altos níveis de glicose no sangue e não sabem.

Recursos

- *Checklist* de controle de glicose no sangue

Medicamentos

Seu cirurgião precisa saber quais medicamentos, incluindo medicamentos de venda livre e suplementos e fitoterápicos você está usando. Alguns podem aumentar o risco de hemorragia. O cirurgião vai te informar quais você deve parar de usar – e quando parar de usar – antes da operação.

Alguns medicamentos não devem ser interrompidos. Se você está usando algum desses, seu cirurgião vai garantir que a equipe do hospital saiba, garantindo que você receba os medicamentos corretamente antes e depois da operação.

Recursos

- *Checklist* de medicamentos

Safe and Effective Pain Control

Controlling your pain after your surgery is important aspect of recovery. To help you have a successful surgical experience, it is important for you to have a presurgical discussion with your surgeon about how he or she will work with you to manage your pain.

Your physician may discuss using a combination of strategies to control pain. These alternative ways to control pain can be helpful and sometimes may provide better pain relief than medication alone. You may also be screened for current opioid use and potential risk for overuse. To ensure the safety and most effective way to control people the physician may advise using the lowest dose of opioids, safely getting rid of unused opioids, and knowing the signs of opioid overuse. The clinical team want to make ensure that you are informed about managing your pain in a positive manner.

Delirium

More than 7 million hospitalized Americans suffer from delirium each year. Delirium is a state of confusion that comes on very suddenly and can last from hours to days. The elderly are particularly impacted with delirium relating to a hospital admission, but bear in mind that a number of different things can cause delirium. Your surgeon and health care team will work with you and your family to screen for risk factors, and may possibly refer you for further evaluation and give your caregiver tools on how to manage delirium should you experience it.

Prehabilitation

Prehabilitation is defined as a process of improving the functional capability of a patient prior to a surgical procedure so the patient can withstand any postoperative inactivity and associated decline. In other words, to get you to a better place physically before an operation. Generally, the more fit and active you are going into a surgical procedure, the more likely you are to retain a higher level of function after. It is important for you to know and work on any functional deficits prior to your operation.

Patient Directives

Having an operation can be overwhelming. There are many things to consider before going in for surgery. The health care team may provide you with specific information related to the operation you are having. Review this material as it may help you understand what to expect from the procedure. Another topic to consider discussing with your surgeon are the costs related to the procedure. You may be referred to a social worker or a financial counselor to discuss the costs and payment options. Care provider details will also need to be discussed and confirmed. During this discussion, it may be helpful to go over advance directives and your living will options. They may not be needed for the procedure, but will help you establish them for yourself and your family.