

**Nome:**

**Data da cirurgia:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Bom dia,

Este documento pretende ser uma ajuda e um apoio para quem que vai ser submetida a uma cirurgia ginecológica. Não pretende ser exaustivo e caso haja alguma dúvida contacte por favor o seu médico.

João Sequeira Alves

+351966125130

[jmiguelalves@gmail.com](mailto:jmiguelalves@gmail.com)

## Pré operatório

A preparação intestinal é importante para reduzir o risco cirúrgico e facilitar o procedimento proposto. Desta forma é fundamental seguir as seguintes indicações:

### *Preparação 1:*

1) dieta sem fibras nos 5 dias anteriores

2) Na véspera da cirurgia

- 9h dieta líquida sem leite ou produtos lácteos
- citrafleet - 2 saquetas
- ao deitar 1 comprimido lorazepan

3) No dia da cirurgia

- 2 microlax
- jejum 6 horas
- vem para o hospital em hora a combinar

### *Preparação 2:*

1) Na véspera da cirurgia

- 14h dieta líquida sem leite ou produtos lácteos
- ao fim da tarde dois microlax
- ao deitar 1 comprimido lorazepan

2) No dia da cirurgia

- 2 microlax
- jejum 6 horas
- vem para o hospital em hora a combinar

## O que levar para o Hospital

Documentos pessoais

Todos os exames médicos relacionados com a sua cirurgia

O que necessitar para pernoitar no hospital nomeadamente:

Pijama

Roupa se assim o desejar

Os seus produtos de higiene íntima

Chinelos

Uma muda de roupa para quando tiver alta puder sair do Hospital.

## Dia da cirurgia

Neste dia não precisa de se preocupar. Estará entregue à nossa equipa de enfermagem e médicos. Vai correr tudo bem.

Tipicamente usamos 4 incisões: umbilical (que não se vai ver) de 10 mm e outras 3 de 5 mm infraumbilicais ao nível ou abaixo da linha do bikini (a central por vezes um pouco mais alta).

## Pós operatório

### *Imediato*

Nas cirurgias por laparoscopia há habitualmente **desconforto relacionado com o gás** utilizado durante a cirurgia no pós operatório.

Pode então sentir: dor e distensão abdominal assim como dor no ombro direito.

Estes sintomas são esperados e há medicação prescrita para as dores de modo a estar confortável.

**Antes de sair do hospital os pensos deverão ser mudados.**

**A recuperação será mais rápida** se andar e deambular porque dessa forma mais depressa o gás irá desaparecer. Caso só se sinta confortável na cama é importante ir mudando de posição (virando para a esquerda e para a direita) de modo a que o gás se vá dissipando.

**Qualquer queixa** (como por exemplo ardor vaginal, ardor urinário ou outras) deverá ser comunicada à equipa médica e de enfermagem de modo a que a avaliação seja rápida e eficaz.

A recuperação é habitualmente **todos os dias um pouco melhor**. Caso tal não aconteça digam-nos.

**A alimentação em regra** inicia-se 6 horas após a cirurgia com líquidos, e, se tolerar, passar para sólidos.

É importante a emissão de gases antes de ter alta porque significa que o seu **intestino funciona**. Não é imprescindível que evacue antes de ter alta. Caso tenha falta de apetite não exagere na alimentação e aumente a ingesta de líquidos até ter mais apetite para sólidos.

**A alta** após um laparoscopia mais simples como salpingectomia ou quistectomia é tipicamente no dia seguinte ao da cirurgia.

**A alta** após cirurgias mais complexas como histerectomia ou de endometriose podem ser no dia seguinte ao da cirurgia mas, mais habitualmente, são dois dias depois.

## Pós operatório

*Tardio (depois da alta hospitalar)*

A recuperação é habitualmente **todos os dias um pouco melhor**. Caso tal não aconteça digamos.

**Cinco (5) dias após a cirurgia deve retirar os pensos** e deixar as suas cicatrizes secar ao ar. A cicatriz umbilical vai demorar mais tempo a cicatrizar pelo que após tomar banho deve com o secador secar bem o umbigo (sem o queimar claro).

Só deve usar cremes cicatrizantes quando as cicatrizes estiverem completamente cicatrizadas.

Numa cirurgia de histerectomia (remoção do útero) poderá ter entre 4-6 semanas após a cirurgia uma **perda de sangue relacionada com a cicatrização da vagina**.

Após qualquer cirurgia onde haja abertura da vagina (histerectomia ou endometriose com foco vaginal) só deve iniciar **a vida sexual** após observação do médico, geralmente 6 semanas após a cirurgia.

### Dúvidas frequentes:

1- Tenho cirurgia marcada para dentro de 15 dias e **ainda não fui contactada** pelo Hospital da Luz. O que faço?

R: pode sempre enviar um mail para as secretárias clínicas mas normalmente será contactada a curto prazo com todas as recomendações e ainda lhe será dada a data e hora da consulta de anestesia se ainda não tem essa consulta marcada.

2- Tenho cirurgia marcada para a semana e ainda não fiz **consulta de anestesia**. O que fazer?

R: será contactada pelo hospital – por vezes a consulta de anestesia é feita poucos dias antes da sua cirurgia. Confirme com o secretariado a data dessa consulta.

3- **Não tive aprovação do seguro**. O que faço?

R: as questões financeiras são tratadas com o secretariado. O hospital ajuda mas não se substitui à relação das senhoras com as suas seguradoras e todas as dúvidas devem ser esclarecidas com a seguradora em primeiro lugar.

4- Sou de fora de Portugal ou de longe de Lisboa e quero fazer uma cirurgia convosco, mas quero estar **pouco tempo em Portugal**. É possível?

R: é possível. Um mês antes da data pretendida contacte-nos [jmiguelalves@gmail.com](mailto:jmiguelalves@gmail.com) para que possamos agendar a sua cirurgia, consulta de anestesia e consulta de ginecologia pré operatória. Dessa forma conseguimos habitualmente no máximo numa semana ter toda a logística montada para que a possamos tratar da melhor forma. Caso sejam necessários ainda exames (ressonância e/ou colonoscopia e/ou ecografia) podem ser necessário mais alguns dias.

5- Quais os **subsistemas / seguros** com os quais têm acordo?

R: O Hospital da Luz Lisboa não tem acordo com a Medicare.

Temos acordo com a Multicare, Advancecare, Medis, SAMS, ADSE, IASFA entre outros.

Consulte o site do Hospital da Luz:

<https://www.hospitaldaluz.pt/lisboa/pt/apoio-a-clientes/acordos-e-convencoes/>



Contacto médico:

João Sequeira Alves

+351966125130

[jmiguelalves@gmail.com](mailto:jmiguelalves@gmail.com)

[jmsalves@hospitaldaluz.pt](mailto:jmsalves@hospitaldaluz.pt)