



GUIA DO PACIENTE


Protocolo **ERAS** na Cirurgia Cardíaca

Enhanced Recovery After Surgery
Recuperação Otimizada

ERAS

O que é o Protocolo ERAS?

O ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) é um conjunto de cuidados modernos e baseados em evidências que reduz complicações, acelera a recuperação e melhora a sua experiência durante toda a jornada cirúrgica. Ele envolve cuidados antes, durante e após a cirurgia.

 **Você é o protagonista da sua recuperação.** Sua participação ativa e o seguimento rigoroso das orientações da equipe de saúde são fundamentais para garantir sua segurança e a melhor recuperação possível.

Atenção às Medicações

De acordo com o Protocolo ERAS, será necessário realizar ajustes em suas medicações. Algumas deverão ser suspensas temporariamente, enquanto outras serão introduzidas conforme orientação médica.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a equipe antes de fazer qualquer alteração por conta própria.

— SUA JORNADA CIRÚRGICA

Antes, Durante e Depois

Pré-operatório

* Preparo adequado:

O preparo para a realização de uma cirurgia envolve muito mais do que apenas os cuidados imediatos antes do procedimento. Um acompanhamento multiprofissional é essencial para garantir melhores resultados e uma recuperação mais eficiente. Nesse contexto, a fisioterapia, a nutrição e o suporte psicológico desempenham papéis fundamentais.

A fisioterapia, especialmente por meio da pré-habilitação, ajuda a preparar o corpo para a cirurgia, promovendo melhora da capacidade funcional, fortalecimento muscular e otimização das condições físicas gerais. Esse preparo contribui diretamente para uma recuperação pós-operatória mais rápida e com menos complicações.

Já o acompanhamento com nutricionista é indispensável, pois a alimentação adequada impacta diretamente os processos fisiológicos envolvidos na cicatrização e na recuperação. Um bom estado nutricional fortalece o sistema imunológico, favorece a regeneração dos tecidos e reduz riscos de complicações no pós-operatório. A abreviação do jejum tem impacto na redução da resistência insulínica, diminui o estresse metabólico e otimiza a recuperação.

SUA JORNADA CIRÚRGICA

Por fim, o suporte psicológico é igualmente importante, especialmente no manejo da ansiedade e do estresse que costumam acompanhar o período pré-cirúrgico. O acompanhamento com psicólogo auxilia o paciente a lidar melhor com as expectativas, medos e inseguranças, promovendo maior equilíbrio emocional.

Dessa forma, o preparo para cirurgia, com uma abordagem integrada e multiprofissional, contribui significativamente para melhores desfechos clínicos e uma recuperação mais tranquila e eficaz.

FASE 1

Pré-operatório

01

- Alimentação equilibrada e controle de doenças de base
- Pré-habilitação fisioterapêutica para fortalecer o corpo
- Acompanhamento nutricional para otimizar estado nutricional
- Suporte psicológico para manejo da ansiedade
- Orientações detalhadas da equipe multiprofissional
- Jejum abreviado conforme protocolo

— SUA JORNADA CIRÚRGICA

Durante

* **Cirurgia segura e controle eficaz da dor**

Durante a cirurgia, é fundamental contar com uma equipe dedicada, bem treinada e com expertise nas suas áreas específicas de atuação. Esse cuidado especializado garante maior segurança em todas as etapas do procedimento, desde a condução técnica até a tomada de decisões em tempo real, contribuindo para melhores desfechos clínicos.

O manejo adequado da dor, tanto no período intraoperatório quanto no pós-operatório, é um dos pilares para a recuperação do paciente.

Estratégias eficazes de controle da dor permitem maior conforto, reduzem o estresse fisiológico e facilitam a mobilização precoce, que é essencial para evitar complicações e acelerar o processo de reabilitação.

Dessa forma, a atuação integrada de uma equipe qualificada, aliada a um cuidado rigoroso com o controle da dor, promove uma recuperação mais rápida, segura e com melhor qualidade para o paciente.

SUA JORNADA CIRÚRGICA

FASE 2

Cirurgia

02

- Equipe especializada e altamente treinada em cirurgia cardíaca
- Técnicas modernas e seguras
- Controle eficaz da dor intraoperatória
- Manejo anestésico otimizado pelo Protocolo ERAS
- Monitoramento contínuo e rigoroso durante o procedimento

Depois

* Mobilização precoce, alimentação precoce

No pós-operatório, contar com uma equipe integrada e bem alinhada faz toda a diferença para uma recuperação segura e eficiente. A fisioterapia pós-operatória precoce é fundamental nesse processo, pois contribui para a mobilização antecipada, melhora da função respiratória e prevenção de complicações, como trombozes e infecções pulmonares.

— SUA JORNADA CIRÚRGICA

Aliada a isso, a introdução precoce da nutrição, realizada de forma segura e individualizada, tem papel essencial na recuperação do paciente. Um suporte nutricional adequado favorece a cicatrização, fortalece o sistema imunológico e ajuda a restabelecer o equilíbrio metabólico do organismo.

Nesse contexto, o alinhamento entre a equipe da UTI, a fisioterapia e a nutrição é primordial. A atuação conjunta e coordenada desses profissionais permite um cuidado mais completo, garantindo que cada etapa da recuperação seja conduzida com eficiência, segurança e foco na melhor evolução clínica do paciente.

Após a cirurgia

* Levantar o quanto antes, caminhar com segurança e seguir as orientações médicas

No período pós-cirúrgico, a colaboração do paciente é um fator essencial para otimizar toda a jornada de recuperação. Seguir as orientações da equipe de saúde e participar ativamente do processo faz diferença direta nos resultados e na velocidade da reabilitação.

— SUA JORNADA CIRÚRGICA

A fisioterapia pós-operatória é um dos principais pilares nesse momento, auxiliando na recuperação funcional, na melhora da mobilidade e na prevenção de complicações. A caminhada precoce, realizada com segurança e conforme orientação profissional, contribui para a circulação, reduz o risco de trombozes e favorece o retorno gradual às atividades do dia a dia. Da mesma forma, os exercícios pulmonares são fundamentais para manter a boa função respiratória e prevenir complicações como atelectasias e infecções.

É importante seguir todas as orientações da equipe médica, especialmente em relação aos cuidados com a ferida operatória, uso de medicações e sinais de alerta. O retorno à dieta habitual deve ocorrer o mais breve possível, sempre de forma segura e orientada, pois uma alimentação adequada contribui significativamente para a recuperação, fornecendo os nutrientes necessários para a cicatrização e o restabelecimento do organismo.

O engajamento do paciente, aliado ao suporte da equipe multiprofissional, é determinante para uma recuperação mais rápida, segura e eficaz.

SUA JORNADA CIRÚRGICA

FASE 3

Pós-operatório

03

- Mobilização precoce e caminhada com segurança
- Alimentação progressiva e precoce
- Fisioterapia respiratória e exercícios pulmonares
- Controle adequado da dor pós-operatória
- Equipe UTI, fisioterapia e nutrição integradas
- Alta hospitalar mais precoce e segura

SUPOORTE INTEGRAL

Equipe Multiprofissional



Fisioterapia

Pré-habilitação, reabilitação precoce, função respiratória e mobilização segura em todas as etapas.



Nutrição

Preparo nutricional pré-operatório, abreviação do jejum e reintrodução alimentar segura e precoce.



Psicologia

Suporte emocional, manejo da ansiedade e acompanhamento do equilíbrio psicológico ao longo da jornada.



Anestesiologia

Protocolos anestésicos modernos, alinhados ao ERAS, com foco em segurança e controle da dor.



Cirurgia Cardíaca

Expertise e dedicação em cada etapa do procedimento, garantindo segurança técnica e melhores resultados.



Equipe UTI

Cuidado contínuo, monitoramento rigoroso e suporte integral durante a recuperação hospitalar.

— ATENÇÃO

Sinais de alerta - Procure ajuda médica

Após uma cirurgia cardíaca, é fundamental estar atento a sinais de alerta que podem indicar complicações e exigem avaliação médica imediata. Reconhecê-los precocemente pode fazer toda a diferença na segurança e na recuperação. Entre os principais sinais de atenção estão:

- Dor no peito intensa, persistente ou diferente do esperado
- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Febre acima de 38°C (pode indicar infecção)
- Vermelhidão, inchaço, calor ou saída de secreção na ferida cirúrgica
- Batimentos cardíacos irregulares, muito acelerados ou muito lentos
- Tontura, desmaios ou sensação de fraqueza intensa
- Inchaço importante nas pernas, pés ou abdômen
- Ganho rápido de peso em poucos dias (retenção de líquidos)
- Tosse persistente ou com secreção, especialmente se houver sangue
- Náuseas, vômitos ou perda de apetite prolongada

Qualquer piora geral do estado clínico ou sensação de que “algo não está bem” deve ser levada a sério. Diante de qualquer um desses sinais, entre em contato com a equipe médica ou procure atendimento de urgência.

RESULTADOS

Benefícios do Protocolo ERAS

01

**Recuperação
mais rápida**

02

**Menos
complicações**

03

**Alta hospitalar
mais precoce**

04

**Retorno mais
rápido à rotina**

Este guia foi elaborado pela equipe CORE Cardio com base no Protocolo ERAS para cirurgia cardíaca. Em caso de dúvidas, entre em contato com sua equipe assistente.



**Excelência em cirurgia cardíaca com foco
em resultado e experiência do paciente**