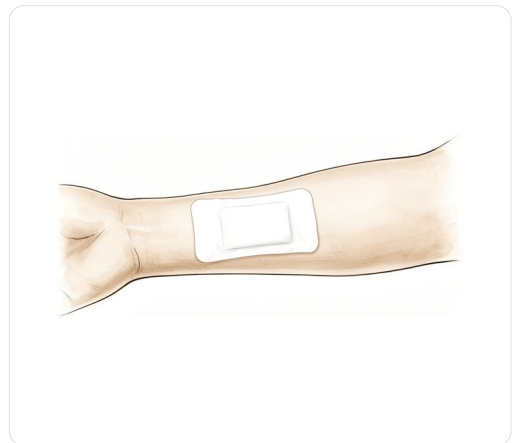


Cuidados com a sua ferida

Marcar a borda da vermelhidão com uma caneta é uma das formas mais simples de monitorar uma ferida quanto a infecção precoce: se a linha se expandir para fora ao longo de um dia, entre em contato com a equipe.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Uma ferida limpa e em cicatrização é a base de uma boa recuperação. As duas primeiras semanas após a cirurgia são o período em que a ferida está mais vulnerável a infecções e à deiscência, caso seja puxada ou esticada. Se tiver alguma preocupação em relação à sua ferida, entre em contato com a clínica; muitas vezes, é útil tirar uma foto da ferida e enviá-la por e-mail para avaliação.

O que esperar

O inchaço após cirurgia do membro superior frequentemente causa preocupação, mas é normal. Após cirurgia de mão ou braço, todo o braço pode inchar; após cirurgia de ombro, o braço e a mão também incham. Dependendo da extensão da lesão e da cirurgia, o inchaço pode persistir por várias semanas a vários meses. Se o inchaço for persistente, não melhorar ou causar rigidez, entre em contato com a clínica para obter orientação.

As feridas podem apresentar exsudato ou sangramento por alguns dias, particularmente feridas da mão e feridas do ombro por artroscopia (keyhole). O exsudato geralmente cessa por volta de 3–5 dias; exsudato persistente além desse período é motivo para ligar.

Partes do braço ou da mão podem ficar adormecidas inicialmente. O anestésico local aplicado na ferida geralmente desaparece ao longo de 6–12 horas, embora raramente possa continuar por 2–3 dias; a dormência decorrente de bloqueio nervoso do ombro comporta-se da mesma forma.

Curativos

Você deixará o hospital com um curativo já aplicado. Como regra geral, **não o toque**: um curativo cumpre sua função melhor quando não é perturbado, e a maioria permanece até a revisão da ferida. A exceção é um curativo que ficou sujo ou encharcado de sangue: esse deve ser trocado (curativos impermeáveis para reposição estão

disponíveis na maioria das farmácias). Se não tiver certeza se o curativo precisa ser trocado, envie-nos uma foto antes de perturbá-lo.

O que você tem depende da sua cirurgia:

- **Cirurgia de mão e cotovelo:** geralmente uma bandagem de lã e crepe com um curativo por baixo. A bandagem pode ser removida após 48–72 horas; o curativo por baixo permanece até cerca do dia 10. **Mantenha os curativos da mão e do cotovelo secos** até a revisão da ferida.
- **Cirurgia artroscópica (minimamente invasiva) do ombro:** vários curativos pequenos e impermeáveis, que permanecem no lugar por 10 dias.
- **Substituição do ombro:** um único curativo longo que deve durar 10–14 dias. Se você perceber que precisa trocá-lo (especialmente para exsudação persistente após 2–3 dias), entre em contato com a recepção para discutir. Após 10–14 dias, ele pode ser removido, mas, se estiver confortável, pode permanecer por mais tempo.

Tomar banho

Após a **cirurgia de ombro**, os curativos são impermeáveis, portanto você pode tomar banho a partir do primeiro dia: deixe a água correr sobre o curativo, mas não mergulhe a área nem a esfregue.

Após a **cirurgia de mão e cotovelo**, mantenha os curativos secos até a revisão da ferida: coloque o braço dentro de um saco plástico e feche-o com fita adesiva enquanto toma banho, ou use uma capa de banho disponível em farmácias.

Não tome banhos de banheira, não nade e não use piscinas de hidromassagem até que a ferida tenha cicatrizado completamente (geralmente 2–3 semanas), e evite qualquer atividade em que a ferida possa ficar molhada ou suja.

Pontos de sutura

A maioria das feridas é fechada com pontos de sutura absorvíveis. Alguns são colocados sob a pele, com uma pequena “cauda” em cada extremidade da ferida; a parte enterrada não precisa ser removida, e as pontas expostas podem ser simplesmente cortadas rente à pele após cerca de 10 dias. Outros utilizam pequenas tiras plásticas chamadas Steri-Strips, que caem por si próprias ao longo de 1–2 semanas. Feridas maiores podem ter pontos ou grampos que precisam de ser removidos na sua consulta de revisão da ferida. Se não conseguir regressar à nossa clínica de curativos, o seu médico de família geralmente estará disposto a aparar ou remover os pontos para si.

Seu acompanhamento

A equipe da clínica entrará em contato com você dois a três dias após a sua cirurgia para fornecer os detalhes das suas consultas de acompanhamento. O padrão habitual é:

- **Revisão da ferida cirúrgica entre 1 e 2 semanas** com a enfermeira da clínica. Se você mora em outra cidade, pode ser mais conveniente consultar o seu médico de família (clínico geral) para o cuidado da ferida; leve o seu relatório de alta, que contém os detalhes da sua cirurgia.
- **Revisão pós-operatória com o Dr. Hirpara entre 6 e 8 semanas:** antes, se a ferida necessitar de supervisão mais próxima.
- **Cirurgias de dedos e tendões** (Doença de Dupuytren, fraturas de dedos, reparos tendinosos e similares) geralmente são encaminhadas a um **terapeuta da mão**, que cuida de todo o pacote: cuidado da ferida, remoção de suturas, manejo da cicatriz e reabilitação. A terapia da mão está disponível apenas em algumas localidades do centro de Queensland; onde não há um terapeuta da mão próximo, um fisioterapeuta assume a reabilitação e a enfermeira da clínica (ou o seu médico de família) cuida do tratamento da ferida.

Sinais de cicatrização normal

Nos primeiros dias, você pode esperar:

- Vermelhidão leve ao redor das bordas da ferida
- Uma pequena quantidade de líquido claro ou rosado penetrando no curativo
- Sensação de tensão, coceira ou “formigamento” à medida que os nervos se reconectam
- Equimose ao redor da ferida, por vezes irradiando para baixo pelo braço

Nas semanas seguintes, a cicatriz estará elevada, rosada e firme; ela gradualmente se achata e clareia ao longo de 6 a 12 meses.

Sinais de que algo está errado – ligue para nós

- Vermelhidão que se espalha além das bordas da ferida
- A ferida está quente ao toque
- Secreção amarela, verde ou com odor desagradável
- Dor que aumenta em vez de diminuir após os primeiros dias
- Febre (temperatura acima de 38°C)
- A ferida se abre

Todos esses podem ser sinais precoces de infecção. Não espere pela sua consulta agendada; ligue para nós imediatamente.

Cuidados com a cicatriz após a cicatrização da ferida

Assim que os pontos forem removidos e a ferida estiver seca e fechada (geralmente duas a quatro semanas após a cirurgia), pode iniciar a massagem da cicatriz:

- **5–10 minutos, duas vezes ao dia.** Durante as primeiras 2–4 semanas, massageie ao longo da linha da incisão; após esse período, em todas as direções.
- Pressione com firmeza suficiente para esbranquecer a cicatriz, passando do rosa ao pálido, mas nunca com tanta força que cause dor. Não massageie uma cicatriz que esteja aberta ou com aspeto de infeção.
- A massagem funciona também como **dessensibilização**: é normal que uma cicatriz nova apresente hipersensibilidade, e o toque frequente ajuda a acalmá-la.
- Um hidratante simples e sem perfume (sorbolene, creme de vitamina E, aloe vera) amacia a cicatriz e facilita a massagem.
- Se a cicatriz estiver elevada, uma tira de fita Fixomull ou Hypafix colocada sobre a linha da incisão durante até 2 semanas (substituída diariamente; pode massagear por cima da fita) ajuda a achatar a cicatriz. A maioria das farmácias comercializa este produto.
- **A proteção solar é importante:** uma cicatriz recente queima-se facilmente e os danos solares podem escurecê-la permanentemente. Cubra-a com protetor solar FPS 30+ ou óxido de zinco, roupa ou sombra durante o primeiro ano.

Continue a massagear diariamente até a cicatriz ficar pálida, macia e plana.