

O Regresso a Casa depois da Operação à Próstata



(Going Home After Your Prostate Surgery – Portuguese)

UHN

Este folheto contém informações para o ajudar quando estiver pronto para regressar a casa depois da operação à próstata.

Cuidados a ter com a sua incisão (corte)

- Pode tomar banho enquanto os agramos estão no lugar. Use um sabonete suave para tomar banho. A seguir seque de modo suave, com uma toalha seca, a área à volta da incisão.
- Não aplique cremes, loções ou talco na sua incisão.
- Uma enfermeira do Community Care Access Centre (cuidados domiciliários) tirará os agramos, se os tiver, conforme instruções do seu médico. (Dar-lhe-emos um saca agramos antes da alta hospitalar).
- Contacte o seu médico se tiver estes sintomas:
 - Maior vermelhidão ou inchaço à volta da incisão
 - Maior sensibilidade à volta da incisão
 - Secreção na incisão
 - A incisão começa a abrir

Cuidados a ter com o seu Cateter Foley

- Pode tomar banho com o cateter Foley no lugar. Use um sabonete suave para limpar qualquer secreção. Seque suavemente a área com uma toalha seca. Aplique Polysporin™ sobre a área onde o cateter entra no pénis.

Com que frequência devo lavar a área?

- A limpeza do cateter deve ser efectuada 2 a 3 vezes por dia e sempre que necessário. Pode usar um toalhete de limpeza molhado para limpar a área em

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autora: Leah Jamnicky RN

Reviewed by: Susan Stehle, Jennifer Harris, Liz Allan, Rebecca McKinney, Monica Zarello, Audrey Bunce

Elaborado a: 07/2010

Formulário: D-5036 A



substituição de água e sabão, durante o dia, se for mais fácil. Pode comprá-los em qualquer farmácia ou supermercado.

Mudança do Saco de Perna

- Durante o dia, é importante o uso do saco de perna, visto este ser pequeno e poder ser usado por debaixo das calças.
- Durante a noite, é importante mudar para o saco maior. Este saco garante que o fluxo da urina se afaste da bexiga. Pode ser deixado no chão ao lado da sua cama.
- Quando se troca de um saco para o outro, é importante limpar o saco que não está em uso. Devem ser usadas umas pequenas gotas de sabão líquido e água morna para limpar o saco. Também pode ser usado vinagre. Deixe gotejar até secar.

O que deve saber sobre o cateter

- O cateter deve ser preso com adesivo, à parte superior da sua coxa para evitar os puxões no cateter que podem causar sangramento.
- Se o cateter se soltar, chame imediatamente o médico. A reinserção do cateter não deve ser feita pela enfermeira domiciliária.
- A urina deve ser clara. Se não beber líquidos suficientes, a cor da sua urina ficará mais escura.
- A cor da urina pode alternar entre âmbar claro (castanho amarelado) a grená escuro. Isto é normal, porque normalmente existem coágulos velhos na parte inferior da bexiga. Quando se movimenta, estes coágulos agitam-se e alteram a cor da urina.
- Os espasmos podem causar irritação e sangramento.
- Contacte o seu médico se o sangramento não diminuir mesmo quando bebe mais líquidos e descansa.
- Contacte o seu médico se estiver com calafrios e febre superior a 38° C.
- **NÃO FAÇA** exercícios Kegel enquanto o cateter estiver no lugar. Os exercícios provocarão espasmos e sangramento.
- Se a urina ficar vermelho vivo, beba mais líquidos e descanse por períodos curtos. A urina pode ficar mais vermelha se fizer esforço para defecar.
- É normal verter urina à volta do cateter; isto é causado pelos espasmos da bexiga. O mesmo pode acontecer quando defeca.
- Chame o seu médico se o sangramento (sangue vermelho vivo) não diminuir quando bebe mais líquidos e descansa.
- A passagem de coágulos à volta do cateter é normal porque são demasiado grandes para passar através do cateter.

- É importante parar de tomar medicamentos para os espasmos da bexiga, como o Ditropan ou supositórios O&B, 24 horas antes da retirada do cateter.

Escroto e pénis

O seu pénis e escroto podem ficar inchados por umas semanas depois da operação. Aconselhamos que use slipes (não boxers) para ajudar a apoiar o seu escroto e diminuir as equimoses e o inchaço.

Regresso às suas actividades anormais

Preste atenção ao seu corpo!

- Nas primeiras semanas depois da operação, evite exercícios vigorosos e levantar objectos pesados (peso não superior a 10 lbs/4,5 kg ou o tamanho de uma saca de farinha)
- Pode dar pequenos passeios ou usar o tapete rolante, com elevação ligeira e a passo lento.
- Evite longas viagens de carro e faça paragens frequentes para caminhar e esticar as pernas.
- Evite conduzir durante umas semanas a seguir à operação.
- Pode fazer os seus exercícios regulares seis semanas depois da cirurgia. Pode demorar algum tempo para retomar a força e pode ficar cansado com facilidade. Preste atenção ao seu corpo e descanse sempre que necessário.

Poucas semanas depois da cirurgia

- Pode experimentar desconforto na área perineal (a pele entre os órgãos genitais e o ânus), e/ou junto ao recto, algumas semanas depois da cirurgia. Isto faz parte do processo de recuperação e diminuirá com o passar do tempo. Alguns homens sentem-se desconfortáveis se estiverem sentados por longos períodos de tempo.
- Pode começar a estimular manualmente o pénis depois da remoção do cateter. A maioria dos homens descobre que quando excitados sexualmente, podem ter um orgasmo apesar de não terem conseguido uma erecção. A medicação para tratar a erecção será iniciada às seis semanas.
- Os orgasmos serão secos. Alguns homens constataam que urinam durante o orgasmo, mas geralmente isto diminui com o tempo.
- Estão disponíveis medicamentos para fortalecer as erecções. Pergunte ao seu médico, durante a visita de acompanhamento, quais são aconselháveis para si.



O que é que pode comer

- Pode comer o que come normalmente quando está em casa. Uma refeição grande talvez não assente-lhe bem no estômago. Experimente comer refeições ligeiras, mais frequentes.
- É normal ter diarreia depois de uma cirurgia abdominal. Nas primeiras semanas a seguir à cirurgia, deverá aumentar a quantidade de líquidos que ingere e adicionar sêmas e fibras, tais como frutas e vegetais, à sua dieta.
- Uma Dieta Saudável da Próstata (As recomendações nesta brochura são parte de uma Dieta Saudável da Próstata)
- Uma dieta com baixo teor de gordura como a Dieta Saudável para o Coração
- Apesar de o nosso corpo necessitar de alguma gordura para funcionar normalmente e absorver nutrientes, existe uma relação entre o consumo de uma dieta à base de gorduras e o risco de desenvolver cancro da próstata.
- Evite ou diminua a quantidade de comida rápida, comidas fritas, molhos, cremes e excesso de queijo, chocolate, nozes, etc.
- No princípio, pode ser difícil continuar com a dieta de baixo teor de gordura, mas ao fim de algum tempo a escolha de alimentos pouco gordos torna-se mais fácil.

Tome 40 gramas de soja diariamente

- É importante comer proteína suficiente; no entanto, a proteína animal contém altos níveis de gordura. A soja é uma proteína vegetal com baixo teor de gordura. De todas as proteínas vegetais, a soja é a mais completa, oferecendo uma gama variada de aminoácidos e isoflavonas que "protegem contra o cancro".
- Os tipos de proteína de soja incluem tofu, leite de soja, *tempeh* e soja em pó.
- Se não gosta de soja ou se for uma mudança difícil de fazer, pode tomar suplementos de soja.
- A adição de soja à sua dieta regular pode fazer com que ganhe peso.
- Os homens que têm uma dieta limitada por razões médicas devem falar com o seu médico ou dietista antes de adicionarem soja à sua dieta.

Tome 100 a 200 UI de Vitamina E diariamente

- A vitamina E é um dos antioxidantes com maior potencial no atraso da progressão do cancro da próstata.
- A Vitamina E encontra-se em vegetais com folhas verdes, sementes e óleo de girassol, avelã, azeite de milho e de oliveira, grãos integrais, espargos, etc. Infelizmente, algumas fontes de Vitamina E



contêm um alto teor de gordura; os suplementos podem ser consumidos em segurança diariamente.

- NÃO tome mais do que a dose recomendada porque isso pode causar outros problemas de saúde.
- Deve parar de tomar Vitamina E 2 semanas antes da cirurgia, porque isso pode interferir com a coagulação do sangue.

Tome 200 ug de Selênio diariamente

- O Selênio é um antioxidante.
- Geralmente, o Selênio encontra-se no solo. É quase impossível consegui-lo através dos alimentos, por isso pode comprar um suplemento na farmácia ou loja de produtos naturais. Tem sido sugerido que em países com um baixo nível de selênio, tais como o Canadá e os Estados Unidos, a percentagem de cancro é maior, incluindo o cancro da próstata.
- NÃO tome mais do que a dose recomendada porque isso pode causar outros problemas de saúde.

Tome 30 mg de Licopeno

- O Licopeno é um antioxidante.
- O Licopeno encontra-se no tomate, papaia e melancia.
- Os estudos realizados sugerem que os homens que comem mais de 10 doses por semana de tomates cozidos têm uma redução de um terço na contracção do cancro da próstata.
- O licopeno é melhor cozinhado do que cru.

Tome 400 IU de Vitamina D

- A Health Canada recomenda um suplemento diário de Vitamina D contendo 400 UI para os homens e mulheres com mais de 50 anos de idade
- A Vitamina D encontra-se no Sol e no peixe, como o arenque do atlântico, o salmão vermelho, o alabote da Gronelândia, o peixe-lobo-riscado, o atum, o bacalhau do atlântico e as sardinhas do Pacífico

Chá Verde

- O Chá Verde é um antioxidante poderoso que pode contribuir para o atraso do crescimento de tumores. É o favorito em muitos países asiáticos onde os homens têm níveis mais baixos de cancro da próstata.
- Recomenda-se 5 a 10 copos diariamente. Também pode ser ingerido em forma de comprimidos.



Tome menos de 10 mg de Zinco

- O Zinco é um mineral que tem muitas qualidades úteis. Ajuda o nosso corpo a sarar as feridas.
- As exigências diárias são muito baixas e de fácil manutenção através da ingestão de uma dieta equilibrada.
- O Zinco pode ser encontrado na maioria da carne de aves, ovos, fígado e marisco, em particular nas ostras e nos caranguejos.
- Também se encontra no tofu, feijão-frade e gérmen de trigo.

Excertos de “Desafiando o Cancro da Próstata, Nutrição, O Exercício e Você”, J Trachtenberg, Neil Fleshner, Kristen Currie, Daniel SantaMina, Andrew Matthew, Carol Lancaster RN, Barbie Casselman Paul Ritvo e Jane Irvine

Um ficheiro PDF deste folheto encontra-se disponível no website do PMH ou visitando <http://www.prostatecenter.ca>