

Programa ERAS

O ERAS (*Enhanced Recovery After Surgery* – recuperação otimizada pós-operatória) é um programa inovador de preparação para a cirurgia.

O objetivo é fazer uma abordagem que irá permitir-lhe estar no seu melhor antes da operação e recuperar mais rápido e melhor após a cirurgia.

O Hospital Prof Doutor Fernando Fonseca foi oficialmente certificado pela *ERAS Society* como Centro E.R.A.S. (*Enhanced Recovery After Surgery*) para Cirurgia Major Colo-retal.

Atualmente, todos os doentes propostos para Cirurgia Colo-retal são tratados de acordo com esta abordagem, independentemente da sua faixa idade ou doenças associadas.

Onde se pode dirigir para informações?

Dirija-se ao Serviço de Cirurgia C, no 3º piso da Torre Sintra.

Horário dos serviços administrativos: 8h-16h

Contactos

Cirurgia Colo-rectal: 964 607 667

Morada: Prof. Doutor Fernando Fonseca E.P.E .
IC 19, 2720-276 Amadora

DI.0355/ E.CIRGER/ versão 01/ 30-08-2019/ Recuperação melhorada após cirurgia do cólon e reto/ Pág.1 de 2
H.F.F./ U.C.I. Mod. 12 - Cirurgia / Agosto 2019

RECUPERAÇÃO MELHORADA

APÓS CIRURGIA

DO CÓLON E RETO

INFORMAÇÃO PARA O UTENTE E FAMÍLIA
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

Programa *Enhanced Recovery After Surgery* (ERAS)



Reduzir a ansiedade através do esclarecimento das suas dúvidas

Vir ao hospital pode ser um momento de alguma tensão e preocupação. No Programa ERAS o doente está no centro dos nossos cuidados. Seguem-se aqui algumas sugestões para o tranquilizar:

- Converse com a sua equipa peri-operatória e coloque as suas dúvidas.
- Informe-se dos horários de visitas para que os seus familiares e amigos o possam acompanhar.
- Poderá haver tempos de espera pelo que poderá trazer um livro ou uma revista.
- Aprenda técnicas de respiração ou relaxamento.
- Cumpra as indicações de jejum com rigor de modo a não estar demasiado tempo sem comer ou beber.
- Idealmente, deve ter alguém em casa para o ajudar no seu regresso. Se tal não for possível, informe-nos para que possamos adaptar a nossa atuação.
- Assegure que facilita o seu regresso a casa ao organizar refeições, com comida leve e fácil de preparar, e verifique que tem a sua medicação habitual disponível em quantidade suficiente.

Programa E.R.A.S.

O ERAS é um programa inovador de preparação para a cirurgia.

O objetivo é fazer uma abordagem que irá permitir-lhe estar no seu melhor antes da operação e recuperar mais rápido e melhor após a cirurgia.

Estando proposto para cirurgia colo-retal irá integrar o programa e a abordagem ERAS.

O programa inicia-se assim que é proposto para a cirurgia e inclui uma série de etapas.

A jornada cirúrgica no Programa ERAS

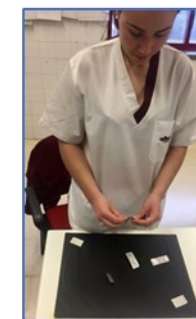
- Vamos discutir consigo todos os **detalhes** da sua operação, do seu internamento e como **pode ajudar** na sua recuperação.
- Vai realizar uma série de consultas antes da sua cirurgia. Aqui, será feita uma avaliação cuidada da sua condição física. Ser-lhe-ão explicados uma série de exercícios e dados suplementos nutricionais que lhe vão permitir melhorar a sua capacidade de recuperação durante e após a cirurgia.



- Terá um número de contacto direto através do qual **poderá esclarecer as suas dúvidas 24h/dia** mesmo após a alta do hospital.

Depois da operação:

- Iniciará ingestão de líquido, sólidos e suplementos individualizados mais cedo.
- Iniciará levante e caminhada mais cedo.
- Terá a sua dor controlada para poder estar confortável e participar na sua recuperação.



Para mais informações consulte o
Guia do doente da Cirurgia Colo-retal