

# RECOMENDAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS

Assista o vídeo com as explicações em:

[www.dentesfixos.com.br/po](http://www.dentesfixos.com.br/po)

*Você se submeteu a uma intervenção cirúrgica, por isso é importante que tenha em mente que o pleno restabelecimento da cirurgia depende também dos seus cuidados e da sua participação, seguindo as seguintes recomendações*

**1 - Edema pós-cirúrgico:** Algum inchaço é normal após a cirurgia. Ele atinge seu pico máximo em cerca de 48 a 72 horas. Para limitar a quantidade do edema é importante fazer duas coisas: repouso, quanto menos falar, menos movimentar a boca melhor, e aplicar bolsa de gelo na face. O gelo promove vasoconstrição, diminuindo o sangramento e o edema. A aplicação deve ser feita colocando a compressa com gelo na face durante uns 20 minutos de um lado e depois 20 minutos do outro, sempre alternando para não queimar a pele. Repita essa aplicação várias vezes durante as primeiras 24 horas após a cirurgia. Recomenda-se proteger a pele com vaselina ou cremes hidratantes.

**2 - Manter os lábios lubrificados:** Passar vaselina líquida ou cremes protetores nos lábios para mantê-los lubrificados, evitando ressecamentos. A manipulação cirúrgica pode ocasionar pequenos traumatismos aos lábios devido o uso dos afastadores. No período pós-operatório, a região pode ficar ulcerada e ressecada, causando certo incômodo. A utilização no período de vaselina líquida ou cremes protetores tem como objetivo lubrificar e proteger a região, principalmente nos cantos dos lábios.

**3 - Não fumar no pós-operatório:** a pressão negativa criada dentro da boca devido à sucção no ato de fumar pode promover sangramento, além da nicotina atrasar a cicatrização.

**4 - Febre:** febre discreta, em torno de 37,8°C, é normal nas primeiras 24 a 48 horas e isso não exige medicação adicional.

**5 - Sangramento:** Um pequeno sangramento é normal nas primeiras 24 horas. Aconselha-se não cuspir ou fazer bochechos vigorosos nas primeiras 24 horas após a cirurgia. Se ocorrer um sangramento mais intenso, umedeça uma gaze em soro fisiológico ou em água filtrada gelada, dobre-a, coloque-a sobre o local da cirurgia e mantenha pressão firmemente por aproximadamente 20 minutos. Se precisar, repita a operação com a gaze. É importante que esta gaze seja estéril para não levar contaminação para o local operado. Você pode encontrar manchas de sangue no seu travesseiro pela manhã, isso é normal. Não fique cuspidando nem faça sucção por canudo, pois isso pode provocar hemorragias. Mantenha sua cabeça elevada com vários travesseiros ou sente-se numa poltrona.

**6 - Sangramento nasal:** É comum acontecer após cirurgias no arco superior. É muito importante NÃO ASSOAR O NARIZ. Apenas limpe o nariz com gaze e comprima a parte lateral do nariz contra o septo por aproximadamente 20 minutos, passando a respirar pela boca. Sente-se ereto, não deite a cabeça para trás. Isto evita que o sangue seja deglutido. Caso tenha obstrução nasal, recomendamos aplicar *Afrin ou Sorine*, 2 gotas em cada narina a cada 12 horas durante 2 dias. Outra coisa importante: Os espirros criam uma alta pressão nas fossas nasais e isto pode provocar sangramento nasal. Se for espirrar, solte o ar pela a boca para não gerar a pressão no nariz.

**7 - Atividades físicas:** Nos primeiras 24 horas é necessário repouso absoluto. Ao deitar, manter a cabeça mais elevada que o resto do corpo. Quanto menos você abaixar a cabeça no período pós-operatório menor é o fluxo de sangue para a região operada. Em consequência, menores são as chances de hemorragia e de edema. Durante os 3 primeiros dias nenhum exercício físico deve ser feito pois pode

haver um aumento da pressão arterial podendo causar hemorragia e edemas. Após o sétimo dia, caminhadas já podem ser feitas e por volta do 10o dia atividades físicas normais pode ser realizadas.

**8 - Restrições da abertura de boca durante a recuperação:** É normal nas primeiras semanas, após a cirurgia, sentir algum desconforto ao mastigar ou abrir a boca, pois a mucosa ainda está em processo de cicatrização. Respeite esses limites impostos pelo seu organismo.

**9 - Alimentação:** Se alimentar adequadamente é fundamental para a sua recuperação. É necessário quantidades adequadas de proteínas, carboidratos e vitaminas.

**1o. dia: Alimentação líquida pastosa e gelada.** imediatamente após a cirurgia, é recomendado algo bem gelado, como por exemplo, um sorvete ou raspas de fruta gelada. Recomendamos sucos naturais, vitaminas (adicionar ao leite farináceos à base de cereais integrais), pudim, gelatina, papinha, mingau de maizena, raspa de fruta, iogurte batido com frutas (evitando frutas ácidas), água de côco, chá, requeijão, papinha, milk shake de frutas. Não tomar líquidos com canudinho nos primeiros dias, pois estimula o sangramento. É importante também ingerir proteínas, desse modo sugerimos o uso de shakes suplementares hipercalóricos e hiperprotéicos (nos 3 primeiros dias). Caso sinta necessidade de alto salgado você pode comer caldo de feijão ou sopa liquidificada, desde que estejam frios.

**2o. dia: Alimentação líquida pastosa temperatura ambiente.** todos alimentos anteriores mais: mingau de aveia, sopa de frango e legumes liquidificados, caldo de feijão, batata doce, purês (de batata, aipim, abóbora, e outros vegetais), azeite de oliva, polenta, pão de forma sem casca molhado no leite, creme de milho, soufflé de verduras e/ou legumes (ex: aspargos, cenoura, chuchu, couve-flor) batida com molho branco, caldo verde, ovo cozido amassado.

**3o. dia: Alimentação pastosa morna.** todas as anteriores.

**4o. dia: Alimentação macia sem restrição de temperatura.** Neste momento, você já estará com os dentes fixos. A partir desse dia, alimentação macia pode ser ingerida: massas, carnes macias em pedaços pequenos, feijão, arroz, evitando alimentos condimentados, como mostarda, pimenta e vinagre. Mastigação mais forte como morder uma maçã, só é permitido após 3 meses, quando os implantes já estarão totalmente integrados no osso.

**10 - Hematomas:** eventualmente poderão ocorrer **hematomas** (manchas arroxeadas na pele). Isso é mais comum em pessoas de pele clara. Essas manchas geralmente desaparecem espontaneamente entre 7 e 14 dias. Para acelerar a degradação desses hematomas pode fazer 2 coisas: 1) A compressa mornas após o 4o. dia: promove aumento da vascularização local, contribuindo para acelerar o processo de reabsorção do hematoma 2) Aplicar *Hirudoid, gel, massageando suavemente pelo menos 3x ao dia.*

**11 - Escovação e bochechos:** É extremamente importante manter a higiene oral. Nos casos onde existem dentes em alguns dos arcos, estes devem ser escovados e utilizado o fio dental normalmente. Na região dos implantes recém instalados, você irá notar que existem tampas metálicas sobre os implantes. Nas 24 horas iniciais, esses dispositivos não precisam ser escovados para que não ocorra sangramento. A higiene será feita apenas com o antisséptico prescrito. Não faça bochechos fortes nas primeiras 24 horas, apenas deixe a solução banhar os dentes e as tampas dos implante. A partir do segundo dia, a higienização pode ser feita suavemente, utilizando a escova *Curaprox UltraSoft* e/ou de preferência a *Curaprox Surgical (MegaSoft)*. Utilize pouco creme dental para facilitar a visualização. O creme dental pode ser o que você tem em casa ou usar um creme dental especial com ação anti-inflamatório *Flogoral Creme Dental*. Após a instalação dos dentes fixos sobre os implantes, iremos lhe orientar como proceder a higiene da dentes sobre os implantes.

**12 - Medicamentos:** Tome a medicação prescrita corretamente! Não tome outros medicamentos sem prescrição. Qualquer reação adversa relacionada com a medicação dever ser comunicada imediatamente.

**13 - Desconforto pós operatório:** desconforto leve é normal nos primeiros dias. Deve passar com o medicamento indicado. No caso de dor intensa, contínua e pulsátil e que não cessa após tomar a medicação, entre em contato para passarmos medicação adicional.

**14 - Dormência na face:** é normal sentir os lábios dormentes durante algum período após a cirurgia. Isso acontece pelo afastamento dos nervos. A sensibilidade retornará em algumas semanas ou meses.

**Em caso de dúvidas não urgentes você pode estar me contatando por email ou ligar na clínica (horário comercial).**

**Você vai entrar em contato com meu celular pessoal somente em caso de:**

1. *Desconforto excessivo que não é controlado mesmo tomando rigorosamente as medicações analgésicas que foram prescritas.*
2. *Reações adversas ou alérgicas aos medicamentos prescritos.*
3. *Sangramento intenso que não pode ser controlado apenas com o ato de comprimir a compressa de gaze, repetidamente.*
4. *Apresentar aumento do edema (inchaço) após o 4o dia .*
5. *Tiver febre acima de 38o C*

contato@fernandogiovanella.com.br  
Clínica: (47) 3237-6610

***Desejo a você uma boa recuperação!  
Um forte abraço!  
Dr. Fernando Giovanella***