

# Orientações sobre cuidados para cirurgia de Prostatectomia Radical Robótica - Dr Gustavo Schroeder

Antes da cirurgia:

- Fazer **exercícios da musculatura pélvica** para ajudar a continência pós-operatória.
  - Não há restrição para atividade sexual
  - Evitar esforço físico intenso nos 2 dias que precedem a cirurgia
- Durante a internação:

- Após a cirurgia o paciente fica algumas horas na sala de recuperação com a sonda na uretra, um dreno saindo do abdômen (em alguns casos) e os curativos.
- Na tarde após a cirurgia, já no quarto, é recomendável sentar na cama e sair do leito para caminhar com auxílio da enfermagem e familiares.
- O **tempo de internação** é em média 2 dias.
- Uma **dieta** leve pode ser liberada na tarde após a cirurgia.
- Na tarde da cirurgia ou no dia seguinte é recomendável sair mais do leito e caminhar no quarto com auxílio.
- É comum haver constipação nos dias seguintes à cirurgia e isto não impede a alta hospitalar. Cuidados pós cirurgia:
- Fazer os **exercícios da musculatura pélvica** desde a alta do hospital.
- A sonda geralmente é retirada em 5 a 7 dias após a cirurgia, no consultório. Os **pontos** são absorvidos, não é necessário retirá-los.
- Será prescrita medicação para auxiliar o retorno da potência sexual após a retirada da sonda.
- Alimentação: normal, com ingestão de água de 2 litros ao dia.

- Atividades físicas: Evitar ficar sentado ou deitado na cama por um tempo prolongado.

Caminhadas leves diárias são aconselhadas. Subir escadas lentamente, se necessário. Evitar dirigir automóveis por pelo menos 2 semanas. Nenhum trabalho pesado (mais de 10 Kg) ou exercício (corrida, natação, bicicleta) poderá ser feito durante quatro semanas após a cirurgia, até que sejam liberados pelo médico. Geralmente, a partir de 30 dias é possível iniciar caminhadas, de intensidade progressiva. A partir de 60 dias, em geral, as atividades físicas estão liberadas,

sempre respeitando os limites de cada paciente.

Cuidados de longo prazo:

- Acompanhamento com consulta, exame de PSA, de 3/3 meses no primeiro ano e de 6/6 meses nos anos seguintes.

- Exercícios físicos são recomendados.

## **Orientações para Exercícios da Musculatura Pélvica (Kegel)**

**O que são Exercícios da Musculatura Pélvica (Kegel)?** São exercícios que fortalecem os músculos que controlam o fluxo de urina e fezes. Eles podem melhorar o controle de vazamento de urina (incontinência). Também podem ajudar com uma condição que afeta mulheres, chamadas "prolapso de órgão pélvico".

### **Como para aprender como fazer os exercícios de Kegel?**

As mulheres podem aprender a fazer os exercícios de Kegel:

- Colocando um dedo dentro de sua vagina e apertando os músculos ao redor de seu dedo; ou
- Simulando que ela está sentada sobre um objeto e tentar "pegar"-lo usando a vagina.

Os homens podem aprender apertando seus músculos das nádegas como se estivesse segurando gás, ou: Tanto os homens como as mulheres podem aprender a fazer os exercícios, parando e iniciando o fluxo de urina. Se você fizer isso, certifique-se de fazer isso apenas algumas vezes para descobrir os músculos corretos. Não faça isso em todas as micções pois isso poderia causar problemas na bexiga.

Independente de como aprender a fazer os exercícios, é importante saber que os músculos envolvidos não estão em sua barriga ou coxas. Depois de saber quais músculos para apertar, você pode fazer os exercícios em qualquer posição (sentado em uma cadeira ou deitado). Você não precisa fazê-los enquanto estiver no banheiro.

### **Quantas vezes tenho que fazer os exercícios?**

- Faça os exercícios **3 vezes por dia, no mínimo 3 ou 4 dias por semana.**

Cada vez, contrair seus músculos de **8 a 12 vezes**, e mantê-los apertados por **6 a 8 segundos de cada vez que você apertar** e relaxar a contração pelo mesmo período de tempo. No início, pode ser difícil manter a contração durante mais de um segundo. Mantenha essa rotina por pelo menos 3 a 4 meses. Os resultados podem aparecer a partir de 1 mês, mas a maioria das pessoas percebem melhora a partir de 3 a 4 meses de prática dos exercícios.

Algumas pessoas podem se beneficiar de consultar com um fisioterapeuta para receber instruções mais detalhadas e para garantir que você use a técnica correta. Além disso, esses profissionais podem usar biofeedback para melhorar a sua técnica de exercício e força, usando um monitor de computador para

mostrar-lhe como os músculos se contraem e relaxam, e também mostrando se você está usando os músculos corretos.

### **Em quais situações os exercícios de Kegel ajudam?**

- Reduzir perdas de urina em pessoas que têm "incontinência de esforço", o que significa ter vazamento de urina ao tossir, rir, espirrar.
- Controle da vontade súbita de urinar, que acontece com pessoas com "incontinência de urgência".
- Reduzir a pressão ou abaulamento na vagina causada por prolapso de órgão pélvico. (Se você tem uma protuberância na vagina, consulte o seu médico para descobrir a causa.)
  
- Reduzir perdas de urina em homens que tiveram a cirurgia para tratar o câncer de próstata ou hiperplasia prostática.

### **FONTES:**

1. Uptodate, 2015. Patient information: Pelvic floor muscle exercises (Beyond the Basics); 2. Uptodate, 2015: Patient information: Pelvic muscle (Kegel) exercises (The Basics).

---