

MEU PLANNER

Bariátrico

Bem-vindo!

Este planner pertence ao período pré e pós operatórios da sua cirurgia bariátrica.

Utilize-o para registrar suas conquistas, dificuldades e superações!

Ele sempre será uma lembrança de momentos importantes da sua jornada.

BOA SORTE!

01

MEUS DADOS PESSOAIS

Nome

.....

Idade

.....

Endereço

.....

Tel/Cel

.....

Rg

.....

Cpf

.....

Email

.....

Passaporte

.....

Val.

.....

02

MEUS DADOS EMERGENCIAIS

Grupo Sanguíneo

.....

Alergias

.....

Otto. emergência

.....

Endereço

.....

Tel/Cel

.....

M E U

Pré Operatório

03

MEU PRÉ OPERATÓRIO

Equipe multiprofissional

Cirurgião:

Tel:

Nutricionista:

Tel:

Psicóloga:

Tel:

Pneumologista:

Tel:

Agenda das consultas

Profissional

Data

03

MEU PRÉ-OPERATÓRIO

Agenda de exames

Procedimento

Data

.....

.....

.....

.....

.....

Liberações/Laudos

Profissional

Data

.....

.....

.....

.....

.....

03

MEU PRÉ-OPERATÓRIO

Minha antropometria

Meu peso quando decidi fazer cirurgia:

Meu peso quando operei:

Altura:

Excesso de peso:

#Nutriexplica:

Excesso de peso é um valor, em quilos, calculado a partir da sua altura. Esta será sua referência para acompanhamento da evolução da perda de peso pós operatória, que é calculada em Percentual de Perda do Excesso de Peso (%PEP).

Pergunte sobre este valor ao seu/sua nutricionista!

COLE AQUI

*Uma foto pré
operatória*

M E U

Pós Operatório

04

MINHA CIRURGIA

Data da cirurgia:

.....

Hospital:

.....

Horário:

.....

Técnica cirúrgica:

.....

Meus acompanhantes:

.....

Data da alta:

.....

Sensações ao acordar

Medo:

Leve

Moderado

Forte

Dor:

Leve

Moderada

Forte

Sede:

Leve

Moderada

Forte

Ansiedade:

Leve

Moderada

Forte

Parabéns!

Você acabou de vencer mais uma etapa do processo!

Orgulhe-se pela sua cirurgia.

Daqui para frente os desafios serão

diferentes, seu corpo estará

constantemente se modificando e todo dia você aprenderá algo novo.

Estas próximas etapas envolvem

muito auto conhecimento e precisam ser enfrentadas com

paciência.

Aproveite este material para

registrar tudo que lhe for

importante!

VAMOS LÁ!

NUTRIEXPLICA

Perda de peso

A perda de peso pós-operatória está associada a diversos fatores, como peso pré-cirúrgico, qualidade alimentar, idade, sexo, nível de atividade física, técnica cirúrgica, entre outros fatores. Portanto, a perda acontece de maneira singular a cada pessoa. Isso quer dizer que você não deve comparar a velocidade da sua perda de peso com a de outros indivíduos que realizaram a cirurgia.

Tenha paciência, respeite o seu corpo e procure a equipe de saúde que te acompanha para esclarecimento de dúvidas.

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Meu retorno com psicologia

Ponto 01

.....

.....

.....

Ponto 02:

.....

.....

.....

Ponto 03:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Meu retorno com cirurgião

Cicatrização:

.....

.....

.....

Medicamentos:

.....

.....

.....

Observações extras:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Retorno com nutricionista: ___/___/_____

Dieta prescrita:

.....

.....

.....

.....

Suplementos:

.....

.....

.....

Observações extras:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Retorno com nutricionista: ___/___/_____

Dieta prescrita:

.....

.....

.....

.....

Suplementações:

.....

.....

.....

Observações extras:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Retorno com nutricionista: ___/___/_____

Dieta prescrita:

.....

.....

.....

.....

Suplementações:

.....

.....

.....

Observações extras:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Primeira semana

Aceitação da dieta:

.....

.....

.....

Náuseas e desconfortos:

.....

.....

.....

Função intestinal:

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Segunda semana

Aceitação da dieta:

.....

.....

.....

Náuseas e desconfortos:

.....

.....

.....

Função intestinal:

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Terceira semana

Aceitação da dieta:

.....

.....

.....

.....

Náuseas e desconfortos:

.....

.....

.....

.....

Função intestinal:

.....

.....

.....

.....

05

MEU PÓS-OPERATÓRIO

Quarta semana

Aceitação da dieta:

.....

.....

.....

Náuseas e desconfortos:

.....

.....

.....

Função intestinal:

.....

.....

.....

Suplementações

Polivitamínico: combinação de vitaminas em minerais que complementam àqueles adquiridos pela alimentação. A deficiência desses compostos pode levar a diferentes sintomas, como alterações de pele, cabelo, visão, imunidade, fraqueza muscular, entre outros.

Cálcio: mineral responsável, dentre outras funções, pela nossa saúde óssea e que deve ser suplementado em cirurgias com desvio intestinal.

Vitamina D: Também associada a saúde óssea, têm sua absorção prejudicada após a cirurgia e deve ser suplementada para reduzir risco de osteoporose.

Ferro: A anemia ferropriva pós cirurgia possui diversos fatores associados, como redução da ingestão e absorção, redução na produção de ácidos fundamentais para digestão e hemorragias decorrentes da fase menstrual nas mulheres.

NUTRIEXPLICA

Vitamina B12

A deficiência das vitaminas do complexo B pode causar cansaço excessivo, dores e fraqueza muscular, câimbra, formigamento, anemia, rachaduras na língua e cantos da boca e pode até evoluir para sintomas graves como perda de memória, perda de força, paralisias, confusão mental, entre outros.

A absorção e o aproveitamento da vitamina B12 em cirurgias com desvio intestinal encontra-se prejudicada e, por isso, esta vitamina deverá ser suplementada nas opções intramuscular ou sublingual, sendo a prescrição intramuscular restrita ao médico.

Procure sua equipe de acompanhamento para detalhes de dosagem e modo de uso desta vitamina!

-ABESO, 2016

Suplementação de Proteína

A proteína é um composto responsável por diversas funções no nosso organismo, tais como formação e manutenção da massa muscular, cabelo, unhas e sistema imunológico.

Após a cirurgia bariátrica, a capacidade de ingestão da quantidade necessária para o bom funcionamento do corpo torna-se deficiente. Sendo assim, é importante a suplementação.

Geralmente prescreve-se Whey protein isolado, por ser a opção melhor absorvida e que traz maior saciedade ao indivíduo.

Entretanto, há outras possibilidades de suplementação, como proteínas vegetais (ervilha ou arroz), isolado proteico de soja, albumina e caseína.

Procure o nutricionista da sua equipe para verificar a opção que melhor se adequa às suas necessidades!

Síndrome de dumping

A Síndrome de dumping acontece devido a passagem rápida de alimentos ricos em açúcar ou gordura do estômago para o intestino.

Os principais sintomas são dores de cabeça, taquicardia, suor frio excessivo, tremores, náuseas, fraqueza e diarreia. Estes sinais podem ser precoces (de 30 a 60 minutos após a refeição) ou tardios (de 1 a 3 horas após a refeição).

É importante saber que estes sintomas não são obrigatórios após a cirurgia bariátrica e podem ser evitados com uma alimentação equilibrada e saudável.

Converse com a equipe de nutrição que te acompanha!

Queda de cabelo

A queda de cabelo acontece com a maioria dos pacientes que realizam cirurgia bariátrica. Ela está associada ao processo de adaptação do organismo aos novos volumes ingeridos e ao processo de absorção deficitário.

Geralmente a queda reduz quando a perda de peso torna-se mais lenta e, conseqüentemente, o corpo mais ajustado ao seu novo padrão.

Este sintoma também é associado a deficiência de proteína e de certos micronutrientes, como zinco, ferro e biotina.

Procure seu nutricionista e avalie individualmente a sua necessidade de suplementação dessas vitaminas e minerais!

Entalo

A sensação de entalo se dá, na maioria dos casos, por falta de mastigação.

Após a cirurgia bariátrica, o volume de ingestão alimentar diminui e, sendo assim, acredita-se que o tempo para realizar as refeições poderá ser igual ou inferior ao que se despendia anteriormente.

Entretanto, como a cirurgia restringe o tamanho do estômago, a sensação de entalo se dá pela chegada do alimento ainda íntegro ao estômago que está com a sua capacidade de digestão e armazenamento diminuída.

Para solução deste sintoma, busque despende de 30 a 40 minutos para realizar suas refeições.

REGISTRO

Meu peso

REGISTRO

Meu peso

No espaço de registro do seu peso pré-operatório há uma explicação sobre a perda de peso. Nela está descrito que a perda pós operatória é calculada em percentual de perda de excesso de peso (%PEP).

O cálculo é feito da seguinte forma:

$$\%Pep: (\text{Peso antes da cirurgia} - \text{Peso atual} / \text{Excesso de peso}) \times 100$$

Lembre-se que você não deve comparar a sua velocidade de perda de peso com a de outras pessoas. Cada corpo é um corpo e reage de maneira individual ao processo cirúrgico. Busque estar satisfeito consigo mesmo.

COLE AQUI

*Suas fotos pós
operatórias*

COLE AQUI

*Suas fotos pós
operatórias*

Fim!

Parabéns pela sua caminhada!
Orgulhe-se do seu esforço pessoal e
de todas as suas conquistas.

Lembre-se de sempre contar sua
trajetória com a satisfação e mente
de um(a) vencedor(a)!

**GUARDE ESTE PLANNER
COM CARINHO, ELE É
PARTE DA SUA
HISTÓRIA!**

MEU

Planner Bariátrico

Este material surgiu da inquietude de uma nutricionista ao acompanhar a decisão, cirurgia e pós-operatório de pessoas que, mesmo certas da sua escolha, não tinham o empoderamento deste processo.

O desejo é que este Planner auxilie para que etapas importantes da cirurgia bariátrica sejam vencidas de maneira tanto técnica, durante as consultas com a equipe multiprofissional, quanto íntima, na qual o indivíduo possa expressar seus sentimentos e anseios.

Obrigada por permitir-se viver esta experiência!

Com carinho,

Alline Gonçalves Monteiro

Crn 1 10373