

An illustration featuring two characters. On the left, a woman with dark skin and curly hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a black skirt, is gesturing with her right hand. On the right, a woman with light skin and long blue hair, wearing a white lab coat, is holding a clipboard and waving with her right hand. The background is a light blue and white grid pattern with several large, semi-transparent purple crosses. A large purple circle is positioned behind the text.

Alta Segura Paciente Adulto



Olá, paciente! **Temos uma boa notícia: você está de alta!** Isso significa que você vai para casa e continuará com o seu tratamento lá. Estamos aqui para falar de alguns **cuidados que serão importantes** quando estiver no seu lar.

NUTRIÇÃO

A alimentação é muito importante para a continuidade e o sucesso do seu tratamento.



Com uma **alimentação saudável e equilibrada** você reduz o risco de ter feridas, infecções e reinternações e ainda ajuda a prevenir e a tratar diversas doenças.

A higiene é **fundamental para o preparo da dieta**, por isso é muito importante que alguns cuidados sejam tomados para que os alimentos não sejam contaminados e não ocasionem algum tipo de problema.

Antes de manusear qualquer utensílio ou alimento, lave sempre as mãos com água e sabão e seque bem, com toalhas limpas.

O local do preparo da dieta deve estar limpo.

Equipamentos, utensílios e superfícies devem ser **higienizados adequadamente**.

Os alimentos que serão consumidos crus devem ser higienizados, primeiro, em água corrente e, depois, mergulhados em um recipiente contendo uma colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água, por 15 minutos. Para finalizar, enxague em água potável corrente e, em seguida, armazene e conserve os alimentos de maneira adequada.

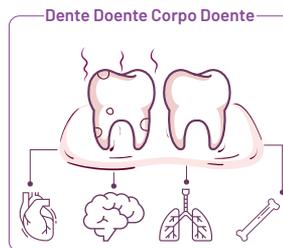
Nunca utilize alimentos com **data de validade vencida**.



HIGIENIZAÇÃO BUCAL NA ROTINA

Os cuidados com a higiene oral, na rotina diária, são capazes de reduzir os riscos à saúde.

Alimentação por via oral: escovação dental 3x ao dia, com escova de cerdas macias e dentifrício contendo flúor (concentração acima/igual de 1100 ppm), após as principais refeições é a melhor maneira de prevenir complicações.



ALGUNS CUIDADOS SÃO ESSENCIAIS!

INDIVIDUALIZAÇÃO DE OBJETOS

Sabão, escova, pasta de dente e toalha de rosto são de uso pessoal e intransferível!

MEDICAMENTOS

Não se esqueça de **tirar todas as suas dúvidas sobre os medicamentos**, pois eles precisam ser administrados no horário correto, sem atrasos e conforme a orientação médica. Sempre que houver alguma dúvida, procure o médico **DE REFERÊNCIA**.



A higienização adequada das mãos antes e após manipular as medicações é fundamental para prevenir infecções. Portanto, **lave sempre as suas mãos com água e sabão ou utilize álcool gel**.

SEGURANÇA DO PACIENTE

Durante a sua internação, a equipe que te atendeu fornecerá informações sobre os riscos em domicílio:

1 - Risco do medicamento errado:

Na sua alta, certifique-se de que **compreendeu todas as orientações dos medicamentos que irá tomar em casa** e, em caso de dúvidas, procure esclarecê-las com o profissional de saúde antes de deixar o hospital.



Confira sempre o nome do medicamento no **rótulo** e o **horário** que ele deve ser tomado. Caso tenha dificuldades, peça ajuda!

Fica a dica: Sugerimos uma tabelinha com os nomes dos medicamentos e os horários para você colocar em um local visível em casa!

EXEMPLO							
Medicamento	Amanhecer	Café	Intervalo 1	Almoço	Intervalo 2	Noite/Jantar	Dormir
Medicamento 1	6h		12h		18h		24h
Medicamento 2		8h					
Medicamento 3	7h			15h			23h

2 - Risco de quedas:

Algumas pessoas têm maior probabilidade ou **risco de sofrer uma queda**, por conta da idade, de dificuldades para locomoção, por estarem sob o efeito de medicamentos, etc. Se você tem risco de queda, siga as orientações:

- Evite **caminhar sozinho** em casa, peça sempre ajuda a alguém;
- Quando for ao banheiro, **peça ajuda** também; Cuidado com o piso molhado!
- Levante-se **lentamente** da cama, assente-se antes de levantar, sempre com a ajuda de seu acompanhante, familiar ou amigo;
- Use calçados com solado **antiderrapante**;
- Mantenha objetos de uso pessoal, como celular, relógio, entre outros, próximos à sua cama, na hora de deitar, para **evitar se levantar durante a noite**.



3 - Risco de Trombose Venosa Profunda (TEV):

O TEV é caracterizado pela formação de coágulos de sangue em uma veia profunda, principalmente nas pernas. Se você apresentar inchaço ou dor, principalmente nas pernas, **procure orientações médicas!**

4 - Risco de complicações:

Após a alta, não se esqueça de informar à Unidade Básica de Saúde próxima a sua casa ou ao seu médico de referência que você esteve internado e **mostre os documentos da alta** para acompanhamento da sua equipe de referência.

Caso você identifique algum sintoma após a alta do hospital, **procure pelo Pronto Atendimento**.



PREVENÇÃO E CONTROLE DE INFECÇÕES

É necessário higienizar as mãos em diversos momentos do dia, tais como:

- Antes de preparar alimentos;
- Ao sair de lugares aglomerados e ao chegar em casa;
- Após manusear dinheiro;
- Antes e após usar o banheiro;
- Quando sair do transporte público;
- Ao brincar com animais;
- Antes de entrar e ao sair de hospitais e demais ambientes assistenciais.



Etiqueta Respiratória



- Ao tossir/espurrar não use as mão



- Cubra a boca com lenço ou papel



- Caso não tenha papel ou lenço utilize a parte interna do braço



- Higienize as mãos com frequência ou quando tossir /espurrar

Uso de Máscara Durante a Pandemia

O uso de máscaras de tecido tem como base a proteção coletiva!

As máscaras funcionam como uma barreira física que minimiza a liberação de gotículas no ar quando há tosse, espirros e até mesmo durante conversas. **Seu uso é importante e obrigatório ao sair de casa.**



Atenção: se você apresentar **sinais e sintomas gripais**, o modelo indicado para o uso é a máscara cirúrgica.



ORIENTAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO

Para se alimentar o paciente deve estar bem acordado e sentado, na posição de 90º ou com a cabeceira inclinada a 65º:

- É importante usar utensílios de tamanho e formato adequados, preferencialmente de metal e sem pontas ou laminação que possam machucar a boca do paciente;
- Ofertar pequenas porções por vez;
- Verificar se há comida na boca do paciente antes de ofertar mais “colheradas”;
- Após o término da refeição, o paciente deve manter-se sentado por, pelo menos, 30 minutos;
- Após as refeições, realizar higiene oral;
- Em caso de tosse e/ou engasgo durante alimentação, peça para tossir com força até sentir que o alimento não esteja mais parado na garganta. Caso a tosse não resolva, se posicione atrás do indivíduo, coloque uma das mãos sobre a região da “boca do estômago” e, com a outra mão, comprima a primeira mão, ao mesmo tempo em que empurra a região para dentro e para cima, como se estivesse levantando a pessoa. Continue o movimento até que o indivíduo elimine o que está causando a obstrução. Caso nenhuma manobra funcione, ligue imediatamente para a emergência (192 – SAMU ou 193 – Bombeiros).

Os alimentos preparados em casa devem estar na consistência indicada pelo fonoaudiólogo, podendo ser alterada somente por um profissional capacitado para avaliar as condições de progressão da dieta.

ALIMENTOS	PASTOSO HOMOGÊNEO: purês, iogurte grego, mingau, sopa bem liquidificada
	PASTOSO HETEROGÊNEO: frutas macias amassadas, sopa liquidificada com pedaços macios de legumes, alimentos bem amassados com o garfo
	SÓLIDOS MACIOS: frutas macias em pequenos pedaços, legumes bem cozidos em pequenos pedaços, pães e biscoitos, sopas com pedaços de legumes e macarrão
	SÓLIDOS DUROS: todos os alimentos
LÍQUIDOS	FINOS: consistência natural da água e leite
	ESPESSADO TIPO NÉCTAR: 1 colher de espessante para 180ml de líquido
	ESPESSADO TIPO MEL: 2 colheres de espessante para 180ml de líquido
	ESPESSADO TIPO PUDIM: 3 colheres de espessante para 180ml de líquido
MEDICAÇÃO	COMPRIMIDOS INTEIROS
	COMPRIMIDOS MACERADOS E DILUÍDOS EM LÍQUIDO
	COMPRIMIDOS MACERADOS E MISTURADOS COM ALIMENTO PASTOSO



ASPCTOS PSICOLÓGICOS

Durante o adoecimento e a hospitalização, o paciente passa por experiências difíceis que trazem diferentes tipos de medo:

- Medo de não se recuperar;
- Medo de a doença piorar;
- Medo de morrer;
- Medo de alguns procedimentos hospitalares que, apesar de essenciais para sua recuperação, geram insegurança.
- Medo de que sua vida não volte ao normal após o adoecimento.

Quando o paciente volta para casa, o que pode acontecer?

A maioria dos pacientes, quando voltam para casa, conseguem superar as lembranças vividas durante sua internação. Mas algumas pessoas, infelizmente, não conseguem ultrapassar facilmente uma experiência traumática. Sendo assim, o paciente pode desenvolver alguns transtornos psiquiátricos. Os mais comuns são relacionados à ansiedade e à depressão.



Fique alerta aos seguintes sinais:

- Mudança no padrão do sono, com dificuldade para iniciar ou manter o sono.
- Mudança no padrão alimentar: a pessoa se alimenta excessivamente ou pode perder o apetite;
- Sensação de cansaço e falta de energia.
- Sensação constante de tristeza;
- Sentimento de culpa;
- Sensação constante de medo e preocupação;
- Irritabilidade;
- Indiferença afetiva: o paciente fica mais distante, como se deixasse de se importar com as pessoas e acontecimentos ao seu redor.
- Dificuldade em esquecer os momentos que viveu durante o adoecimento. O tempo todo, surgem à mente lembranças e fatos do evento traumático

Existem sinais que a família pode perceber para que o transtorno depressivo seja detectado e tratado o mais precocemente possível:

- Perda ou ganho significativo de peso, pois o apetite pode aumentar ou diminuir;
- Mudança no padrão do sono, tendo dificuldade para iniciar ou manter o sono ou dormindo em excesso ou menos do que o necessário para se sentir descansada;
- Agitação ou retardo psicomotor: a pessoa pode ficar mais inquieta ou mais lenta, se movimentando de maneira mais devagar e arrastada;
- Sensação de fadiga ou perda de energia, fazendo com que a pessoa se sinta sempre cansada;
- Diminuição da libido (desejo sexual).

- Humor deprimido, com sensação de tristeza e de vazio que não passa;
- Perda de interesse ou prazer em fazer coisas que antes traziam satisfação ao paciente. Agora, ele não tem vontade de fazer nada;
- Sentimentos de inutilidade ou de culpa. A pessoa não se sente mais útil e acredita que não serve para mais nada;
- Irritabilidade aumentada;
- Pensamentos pessimistas e de desesperança.
- Diminuição da capacidade de pensar e de se concentrar. A pessoa fica com o pensamento mais lento, podendo, também, ficar mais distraída e com dificuldade para tomar decisões.

MAS, ENTÃO, O QUE DEVEMOS FAZER QUANDO PERCEBERMOS QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM COM O PACIENTE?

Os familiares e pessoas próximas ao paciente devem:

- 1- Buscar ajuda médica o mais rápido possível;
- 2- Buscar tratamento psicológico para que o paciente aprenda recursos internos para lidar com seus traumas, medos e sentimentos;
- 3- O apoio familiar e das pessoas que são importantes para o paciente é fundamental para sua recuperação, pois é com quem ele se sentirá acolhido e seguro.



**DESEJAMOS A VOCÊ UMA ALTA SEGURA!
ESTAMOS A DISPOSIÇÃO PARA
ATENDÊ-LO CASO NECESSITE.**



**AV. FRANCISCO SALES, 1186
SANTA EFIGÊNIA, BELO HORIZONTE - MG, 30150-221**