

GUIA EDUCATIVO PÓS-OPERATÓRIO

7 perguntas para preparar o regresso ao movimento

Um suporte claro para falar com o cirurgião, o fisioterapeuta e o coach.

NICOLAU ROQUE

ENFERMEIRO DIPLOMADO · PERSONAL TRAINER CERTIFICADO

EDIÇÃO 2026 · PORTUGUÊS

Como utilizar este guia

Após uma operação, os prazos e as restrições dependem do procedimento, da evolução individual e das indicações da equipa de saúde. Por isso, este documento não dá um protocolo universal, um exercício obrigatório ou uma data de regresso. Ajuda-te a preparar perguntas úteis e a organizar a informação importante.

Três papéis, uma coordenação clara

Equipa médica	Diagnóstico, cuidados, restrições e autorização de regresso.
Fisioterapeuta	Reabilitação, evolução funcional e critérios clínicos específicos.
Coach	Treino gradual dentro das indicações recebidas, técnica e regularidade.
Tu	Comunicar mudanças, fazer perguntas e seguir as indicações recebidas.

Este guia é informativo. As indicações pessoais do cirurgião, médico e fisioterapeuta têm sempre prioridade. Em caso de urgência ou agravamento invulgar, contacta sem demora os serviços de saúde adequados.

Que regresso já está autorizado?

A palavra “regressar” pode significar caminhar mais, voltar à bicicleta, ao ginásio ou a um desporto. Uma autorização geral deve ser traduzida em limites práticos.

PERGUNTAS A FAZER

- Que atividades estão autorizadas hoje e quais continuam limitadas?
- Existe limite de carga, amplitude, velocidade ou duração?
- Há ortótese, regra de apoio ou material que deva respeitar?
- Que etapa seguinte deve ser validada, por quem e quando?

APLICAÇÃO NO COACHING

O coach transforma apenas as autorizações recebidas numa sessão de treino. Quando uma indicação não é clara, pede esclarecimento em vez de adivinhar.

AS TUAS NOTAS

Que mudanças exigem parar e pedir aconselhamento?

A tolerância varia segundo a operação e a fase de recuperação. Uma lista personalizada de sinais de alerta é mais útil do que uma regra geral baseada apenas na dor.

PERGUNTAS A FAZER

- Que sintomas são esperados no meu caso e quais não são?
- O que devo fazer se surgir um sinal durante ou após a atividade?
- Quem devo contactar durante o dia, à noite ou ao fim de semana?
- Que mudanças exigem avaliação urgente?

APLICAÇÃO NO COACHING

Durante a sessão, uma mudança invulgar leva a pausa, adaptação ou paragem. O coach não procura diagnosticar a causa.

AS TUAS NOTAS

QUESTION 03 / 07

Quem decide o quê no meu percurso?

Os papéis complementam-se, mas não se confundem. Defini-los evita indicações contraditórias e expectativas irrealistas.

PERGUNTAS A FAZER

- Quem define restrições médicas e critérios de regresso?
- Que objetivos estão a ser trabalhados na fisioterapia?
- Quando se torna adequado um coaching desportivo complementar?
- Que informação pode ser partilhada, com a minha autorização?

APLICAÇÃO NO COACHING

Com a tua autorização, pode ser partilhado um resumo factual do coaching. O diagnóstico, os cuidados e a autorização clínica ficam com a equipa de saúde.

AS TUAS NOTAS

QUESTION 04 / 07

Que limitações reais devem ser integradas?

Trabalho, deslocações, sono, responsabilidades familiares e acesso a material influenciam a viabilidade. Um plano realista é melhor do que um plano perfeito impossível de cumprir.

PERGUNTAS A FAZER

- Que posições ou tarefas profissionais são atualmente difíceis?
- Quantos horários realistas tenho por semana?
- Que material e local estão realmente disponíveis?
- Que consultas médicas ou sessões de fisioterapia é preciso coordenar?

APLICAÇÃO NO COACHING

O volume, a frequência e as variantes são construídos em torno da agenda real e das restrições recebidas, sendo revistos se a situação mudar.

AS TUAS NOTAS

QUESTION 05 / 07

Que indicadores vamos acompanhar?

Um único número não resume a recuperação. Alguns indicadores simples e repetíveis podem mostrar se o plano de treino continua coerente.

PERGUNTAS A FAZER

- Que indicadores se adequam ao meu objetivo e são apropriados no meu caso?
- Com que frequência devem ser revistos?
- Como vamos registar regularidade, técnica e carga tolerada?
- Que mudança deve levar a contactar a equipa de saúde?

APLICAÇÃO NO COACHING

Os indicadores de coaching descrevem o treino; não fazem diagnósticos nem autorizam, isoladamente, o regresso ao desporto.

AS TUAS NOTAS

Como tornar a progressão realmente gradual?

“Gradual” deve ser observável. Mudar uma variável de cada vez torna a resposta mais fácil de interpretar e o plano mais fácil de ajustar.

PERGUNTAS A FAZER

- Que variável muda primeiro: frequência, duração, amplitude, carga ou complexidade?
- Quanto tempo mantemos uma etapa antes de a rever?
- O que fazemos se a tolerância diminuir?
- Que etapa seguinte exige validação profissional?

APLICAÇÃO NO COACHING

O coach documenta o que foi feito, evita saltos injustificados e adapta cada sessão sem ultrapassar o âmbito autorizado.

AS TUAS NOTAS

Quando e como vamos reavaliar o plano?

Uma progressão útil não é fixa. Revisões planeadas permitem integrar novas indicações, limitações e respostas ao treino.

PERGUNTAS A FAZER

- Quando é a próxima revisão médica ou de fisioterapia?
- Que informação devo levar a essa consulta?
- Que objetivos de coaching são realistas até lá?
- Quem deve ser informado se uma indicação mudar?

APLICAÇÃO NO COACHING

Cada revisão termina com objetivos, frequência e limites escritos. As mudanças importantes são confirmadas antes de serem aplicadas.

AS TUAS NOTAS

Checklist antes da primeira sessão

☐ Tenho indicações escritas ou sei quem contactar para as esclarecer.

☐ Conheço as atividades autorizadas e as restrições atuais.

☐ Conheço os sinais que exigem pausa ou aconselhamento profissional.

☐ Indiquei as limitações de agenda, trabalho e material.

☐ Sei que informação pode ser partilhada e com quem.

☐ O próximo ponto de reavaliação está planeado.

Fontes de enquadramento

Estas referências apoiam a preparação de perguntas e a decisão partilhada. Não são um protocolo para uma operação específica.

- NICE - Shared decision making, guideline NG197 (2021)
- American College of Surgeons - Preparing for Surgery
- American College of Surgeons - Recovering from Surgery
- NHS - Recovery after an operation
- WHO - Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020)

Este guia é informativo. As indicações pessoais do cirurgião, médico e fisioterapeuta têm sempre prioridade. Em caso de urgência ou agravamento involuntário, contacta sem demora os serviços de saúde adequados.