



Vasectomia

Cuidados após o procedimento

Tudo o que você precisa saber para uma recuperação tranquila e contracepção segura.

ORIENTAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS

Este guia reúne todas as orientações de cuidado após a sua cirurgia. Leia com atenção e mantenha-o à mão durante a recuperação.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a equipe médica.

Dr. Alexandre Sato

UROLOGIA E CIRURGIA ROBÓTICA

Bem-vindo à recuperação

Este guia foi elaborado para orientar você nos cuidados após a **vasectomia**. A recuperação é, em geral, rápida e bem tolerada — seguir as orientações abaixo é fundamental para uma cicatrização adequada e para a confirmação da eficácia contraceptiva.

Importante

Os prazos e cuidados aqui descritos são **orientações gerais**. Recomendações individualizadas, prescritas pelo seu médico, devem sempre prevalecer sobre este material.

1. Primeiras 24 a 48 horas

- **Repouso relativo** em casa, evitando esforços e ficar muito tempo em pé.
- Aplicação de **compressas frias** (gelo envolto em pano) por 15 a 20 minutos a cada 2 horas, nas primeiras 24 a 48 h, para reduzir o inchaço.
- Uso constante de **cueca de suporte (boxer ou escrotal)**, inclusive para dormir, por pelo menos **7 dias**.
- Uso dos **analgésicos e anti-inflamatórios** prescritos.
- **Antibiótico**, se prescrito, deve ser tomado até o fim.
- Manter a região **limpa e seca**; o curativo costuma ser retirado em 24 a 48 h.

2. Higiene e cicatrização

- Retorne ao banho normal no dia seguinte, lavando a região com **água e sabonete neutro**, sem esfregar.
- Seque com toalha macia, pressionando suavemente.
- É **normal** haver leve inchaço, hematoma (roxo) e desconforto local nos primeiros dias.
- Os pontos, quando usados, são **absorvíveis** e não precisam ser retirados.

3. Retorno às atividades

Os prazos abaixo são orientações gerais para a maioria dos pacientes. A liberação definitiva é dada no retorno em consultório.

Atividade	Quando retomar
Atividades domésticas leves	1 a 2 dias
Trabalho de escritório	2 a 3 dias
Trabalho com esforço físico	7 a 14 dias
Dirigir	2 a 3 dias (sem opioides)
Caminhada leve	3 a 5 dias
Exercícios intensos / musculação	14 a 21 dias
Banho de mar, piscina, banheira	Após cicatrização (≈ 14 dias)
Relações sexuais	7 dias (com método contraceptivo)
Sexo sem contracepção	Após espermograma negativo

4. ATENÇÃO: a cirurgia não tem efeito imediato

Imprescindível

Após a vasectomia, ainda existem **espermatozoides armazenados nos ductos** que serão eliminados nas próximas ejaculações. Por isso:

- **Continue usando outro método contraceptivo** por aproximadamente **3 meses** ou até completar cerca de **20 a 30 ejaculações**.
- Faça o **espermograma de controle** conforme orientação (geralmente após 3 meses).
- **Só abandone a contracepção após confirmação laboratorial de azoospermia** (ausência de espermatozoides no sêmen).

5. Medicações e hábitos

Medicações

- Tome a medicação prescrita **nos horários certos**, sem pular doses.
- **Não use** AAS (Aspirina), Ibuprofeno e outros anti-inflamatórios sem prescrição — aumentam o risco de sangramento.

- Em caso de náuseas ou alergia, suspenda o medicamento e contate a equipe.

Alimentação e hidratação

- Mantenha boa **hidratação** (cerca de 2 litros de água por dia).
- Dieta leve nas primeiras 24 horas, retornando à alimentação habitual em seguida.
- Inclua **fibras** (frutas, verduras, integrais) para evitar constipação — fazer força para evacuar pode aumentar a dor.
- **Evite bebidas alcoólicas** nos primeiros 7 dias e enquanto estiver em uso de antibiótico.

Tabagismo

O cigarro **prejudica significativamente** a cicatrização e aumenta o risco de infecção. Recomendamos não fumar, especialmente nas **2 semanas seguintes** à cirurgia.

6. Sinais de alerta

ATENÇÃO

Procure atendimento médico ou o pronto-socorro se apresentar:

- **Sangramento intenso** ou hematoma escrotal grande e progressivo.
- **Dor intensa** que não melhora com a medicação prescrita.
- **Febre acima de 38 °C** ou calafrios.
- **Vermelhidão importante**, calor ou secreção purulenta na ferida.
- **Inchaço escrotal acentuado**, endurecimento doloroso ou aumento progressivo do volume.
- **Dificuldade ou dor importante para urinar.**

7. Retornos e exames

Em geral, agendamos um **retorno em 7 a 15 dias** para avaliação da cicatrização e um **segundo retorno após 3 meses**, com o resultado do espermograma. A liberação para abandonar outros métodos contraceptivos depende exclusivamente da confirmação laboratorial de azoospermia.

Estamos com você

Dr. Alexandre Sato

Especialista em Urologia e Cirurgia Robótica

Em caso de dúvidas, entre em contato com o consultório. Em emergências fora do horário comercial, procure o pronto-socorro mais próximo e leve este guia com você.

Este material tem caráter informativo e educativo. Não substitui a consulta, diagnóstico ou tratamento médico individualizado.