



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

Reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA)

Guia do doente | preparação, cirurgia e recuperação

VERSÃO PARA REVISÃO DO CIRURGIÃO E DA UNIDADE | 04/10/2026

Completar os campos clínicos antes de utilizar com doentes.

Dr. Tiago Bessa Magalhães

Especialista em Ortopedia | cédula profissional n.º 50546

COMPREENDER A PROPOSTA. PREPARAR A RECUPERAÇÃO.

Este guia organiza a informação das fontes da equipa para preparar a consulta. Leia-o com a pessoa que o vai apoiar e leve as dúvidas. O plano individual tem de ser completado pelo cirurgião e pela equipa.

Não é uma prescrição, um protocolo automático de exercícios ou um consentimento. Não iniciar medicação nem aumentar carga ou movimentos por este guia.

Nome: _____

Joelho: ☐ direito ☐ esquerdo

Data prevista: ____ / ____ / ____

Neste guia

Lesão e indicação • Opções e técnica • Riscos e limites • Preparação e higiene • Dia da cirurgia • Medicação e ferida • Reabilitação • Alertas • Plano pessoal

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

A LESÃO E A RAZÃO PARA TRATAR

O LCA ajuda a controlar o deslocamento da tíbia para a frente e a rotação do joelho. A reconstrução descrita nas fontes substitui o ligamento lesionado por um enxerto para melhorar a estabilidade. A indicação depende da instabilidade, atividades, lesões associadas e objetivos.

Indicação individual

A razão para operar e as alternativas têm de ser explicadas para este joelho. O diagnóstico, a saúde geral e os objetivos influenciam o plano. Indicação específica: [A CONFIRMAR].

O que mais me limita: _____

O que espero melhorar: _____

Razão da indicação no meu caso: _____



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

OPÇÕES E DECISÃO PARTILHADA

O que discutir

Autoenxerto: tendão rotuliano, isquiotibiais ou tendão quadricipital, retirados do próprio doente. O material refere dor anterior/ao ajoelhar com tendão rotuliano e possível perda de força em flexão com isquiotibiais.

Aloenxerto: tecido de dador, sem colheita de tendão próprio. A escolha e os riscos dependem de idade, atividade e situação clínica.

Alternativas e não operar

Tratamento não cirúrgico e outras operações adequadas ao diagnóstico, benefícios, limites e consequências de adiar ou recusar: [A CONFIRMAR COM O CIRURGIÃO].

Opção proposta e razão: _____

Alternativas discutidas: _____



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

A OPERAÇÃO E A TÉCNICA

O que será feito

O enxerto é preparado e fixado ao osso para reconstruir o ligamento. A fonte descreve técnicas artroscópicas e a opção all-inside. Túneis, fixação e procedimentos associados devem ser definidos no plano individual.

Técnica / tecnologia

A tenodese lateral (Lemaire modificada) é um reforço extra-articular descrito para situações selecionadas de instabilidade rotacional ou maior risco. Não é uma etapa obrigatória de toda a reconstrução do LCA. Registrar indicação, riscos e decisão separadamente.

Diagnóstico / indicação: _____

Joelho: ☐ direito ☐ esquerdo

Procedimento / estruturas: _____

Técnica / enxerto / material: [A CONFIRMAR] _____

Atos associados previstos: _____

Plano alternativo e limites: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

RISCOS, RESULTADOS E LIMITES

Referências do material de origem, não taxas pessoais nem previsão individual. Estudos, técnicas e tempos diferentes: não somar percentagens. Validar referências e aplicabilidade antes de usar com doentes.

Risco / desfecho	Referência ou campo por completar
Nova rotura do enxerto	5-20% no material, variável com idade/enxerto
Rigidez / artrofibrose	5-15% no material conjunto; aplicabilidade [A CONFIRMAR]
Infeção	Menos de 1% no material conjunto
TVP / coágulos	Inferior a 1-2% no material conjunto
Dor da zona dadora / perda de força / dormência	Frequência por enxerto [A CONFIRMAR]

As fontes misturam grupos, enxertos e técnicas. Não foram transferidas comparações mecânicas, escalas de dor ou promessas de recuperação mais rápida para o seu caso. Benefícios e riscos adicionais do reforço lateral têm de ser confirmados.

Gravidade, consequências e tratamentos no meu caso: [A CONFIRMAR]

Não existe garantia de ausência de dor, recuperação completa ou regresso ao nível anterior de atividade. A informação deve corresponder aos procedimentos efetivamente realizados.

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

PLANO ESPECÍFICO E ATOS ASSOCIADOS

Identificar enxerto, técnica, fixação, eventual tenodese lateral e tratamento de menisco ou cartilagem. Uma lesão associada não constitui autorização automática para a tratar.

Tecnologia planeada

Instrumentação / dispositivos: [A CONFIRMAR].

PSI: ☐ previsto ☐ não previsto ☐ não aplicável

Robô: ☐ previsto ☐ não previsto ☐ não aplicável

Modelo, motivo, riscos próprios e alternativa: [A CONFIRMAR]. Não foram transferidos os riscos de robótica das próteses.

Qual o enxerto e porquê? Está previsto reforço lateral? Há lesões associadas? Quais os critérios clínicos e funcionais para regressar ao desporto?

Perguntas e respostas:

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

PREPARAR A SAÚDE E A INFORMAÇÃO

Consulta pré-operatória

Leve a lista de medicamentos, suplementos, alergias e operações anteriores. Informe sobre anticoagulantes, doenças, problemas prévios com anestesia e sintomas novos. Alterações da medicação habitual têm de ser prescritas.

O que confirmar

Exames e avaliação anestésica: [A CONFIRMAR].

Jejum de sólidos e líquidos: [A CONFIRMAR PELA UNIDADE].

Medicamentos a tomar ou suspender e datas: [A CONFIRMAR].

Se estiver doente ou tiver lesões de pele, contacte a equipa.

Organizar apoio

Confirme transporte, acompanhante, ajuda em casa e equipamento indicado. Aprenda a usar os apoios de marcha prescritos.

Contacto / horário da unidade: [A CONFIRMAR] _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

HIGIENE, CASA E VÉSPERA

Higiene e pele

Siga a instrução escrita da unidade para banho, produto e dias de utilização. Calendário de banho/antisséptico e preparação dos pelos: [A CONFIRMAR]. Informe sobre feridas ou irritação perto do joelho. Não aplicar automaticamente todo o protocolo de uma prótese.

Casa preparada

Organize percursos seguros e os objetos de uso frequente. Confirme cadeira, cama, banho e escadas com a equipa. Apoios, carga e joelheira dependem do procedimento.

Na véspera

Confirme hora, local, jejum, documentos, exames e medicação. Não altere o plano por instruções de vídeos ou outros doentes.

Hora / local: _____

O que levar: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

O DIA DA CIRURGIA E A ALTA

Confirmação do plano

Identificação, joelho, operação e atos associados devem estar claros. Esclareça dúvidas antes de assinar. O processo de anestesia e os requisitos da unidade têm de ser confirmados.

Depois da operação

Peça que expliquem o que foi realizado, medicação, ferida, carga, movimentos e joelheira antes da alta. Duração do internamento: [A CONFIRMAR].

Informação de alta

Receita escrita, plano de reabilitação, revisão, contacto para dúvidas e plano em caso de agravamento: [A CONFIRMAR].

Procedimento realizado: _____

Atos associados: _____

Primeira revisão: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

ANALGESIA E PREVENÇÃO DE COÁGULOS

Receita individual

O mesmo formato dos guias de prótese não significa o mesmo esquema de medicamentos. Analgésico, dose, intervalo, duração e redução: [A CONFIRMAR NA RECEITA]. Depende da operação, saúde geral, alergias e medicação habitual.

Anticoagulação

Indicação, medicamento, dose e duração: [A CONFIRMAR]. Não foram copiados automaticamente os esquemas de enoxaparina/apixabano da PTA/PTJ. A fonte de riscos não é uma receita.

Medicamento prescrito	Dose / horário	Até quando
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Confirme com a equipa qualquer dose em falta, efeito indesejado ou dúvida de combinação. Não duplique medicamentos nem mude a receita por iniciativa própria. Contacto: [A CONFIRMAR].

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

FERIDA, PENSO E CUIDADOS EM CASA

Plano da ferida

Tipo de penso, troca, quem faz o penso, banho, pontos e revisão: [A CONFIRMAR]. Siga a instrução da unidade, não o calendário de outra operação.

Penso / troca: _____

Banho / proteção: _____

Pontos / agrafos e revisão: _____

Vigiar e registar

Aumento da dor, vermelhidão, calor, secreção, abertura da ferida ou febre justificam contacto. Anote medicamentos tomados, sintomas e dúvidas para a revisão. Leve a receita e o plano de alta se precisar de avaliação.

Alimentação e apoio

Plano nutricional, restrições e apoio: [A CONFIRMAR] conforme saúde geral. Organize refeições e hidratação segundo as orientações recebidas.

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

REABILITAÇÃO: PROTEGER O QUE FOI TRATADO

O material descreve recuperação progressiva da extensão, ativação do quadríceps e controlo do inchaço. Canadanas e joelheira dependem do plano. As fontes dão prazos diferentes para o desporto; uma data isolada não é autorização para regressar.

Antes de começar

Carga: [A CONFIRMAR].

Canadanas / outros apoios: [A CONFIRMAR].

Joelheira e posição: [A CONFIRMAR].

Movimentos e amplitude: [A CONFIRMAR].

Fisioterapia e início: [A CONFIRMAR].

Não foram reutilizados exercícios de prótese como rotina destes procedimentos. Seleção, posição, dose e amplitude exigem validação para as estruturas tratadas.

Responsável pelo plano: _____

Próxima avaliação: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

EXERCÍCIOS E METAS: PLANO A PREENCHER

Exercício autorizado	Dose / amplitude	Cuidados / duração
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Metas acordadas

Controlo de dor/inchaço, movimento, força, marcha e autonomia: [A CONFIRMAR]. O plano deve explicar como progredir e quando interromper.

Critérios para aumentar carga: _____

Ajuste da joelheira: _____

Sinais para reavaliação: _____

O que avaliar na próxima consulta: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

VIDA DIÁRIA, TRABALHO E DESPORTO

Progressão individual

Marcha, escadas, condução, trabalho, viagens e desporto devem respeitar carga, mobilidade e controlo do membro. Datas e critérios de autorização: [A CONFIRMAR].

Evitar datas automáticas

Os prazos gerais das fontes não constituem autorização pessoal. A evolução muda com lesão, atos associados e recuperação.

Trabalho / necessidades: _____

Condução: _____

Viagens: _____

Desporto e nível pretendido: _____

Crítérios de regresso: _____

Qual o enxerto e porquê? Está previsto reforço lateral? Há lesões associadas? Quais os critérios clínicos e funcionais para regressar ao desporto?

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

SINAIS DE ALERTA E CONTACTOS

LIGUE 112

Falta de ar súbita, dor no peito, desmaio ou dificuldade em acordar. Não espere por resposta a uma mensagem.

Avaliação urgente

Dor ou inchaço novo e importante na perna, alterações de sensibilidade ou força, pé frio/pálido, dor intensa súbita ou perda importante de função devem ser avaliados com urgência.

Contactar a equipa

Febre, alterações da ferida, sintomas que pioram, efeitos indesejados da medicação ou dificuldade em cumprir o plano. Se não conseguir contactar e os sintomas forem importantes, recorra ao serviço de urgência.

Contacto clínico / horário: [A CONFIRMAR] _____

Fora de horas: [A CONFIRMAR] _____

Urgência recomendada: [A CONFIRMAR] _____

Consulta / revisão: _____

Os contactos do timbre não estão confirmados como linha de urgência. Validar o circuito assistencial antes de entregar ao doente.

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE



TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE

O MEU PLANO E CHECKLIST DE ALTA

Diagnóstico / indicação: _____

Joelho: ☐ direito ☐ esquerdo

Procedimento / estruturas: _____

Técnica / enxerto / material: [A CONFIRMAR] _____

Atos associados previstos: _____

Plano alternativo e limites: _____

Carga / amplitude / joelheira: _____

Ferida / banho: _____

Receita e prevenção de coágulos: _____

Fisioterapia / consulta: _____

- ☐ Sei o que foi operado e os limites.
- ☐ Tenho receita e compreendo o horário.
- ☐ Tenho plano de carga, movimentos e apoios.
- ☐ Conheço os cuidados da ferida.
- ☐ Tenho apoio em casa e transporte.
- ☐ Sei os sinais de alerta e quem contactar.

Dúvidas: _____

TIAGO BESSA MAGALHÃES
HIP & KNEE