



Instituto Português de Oncologia de Lisboa
Francisco Gentil, E.P.E.



Unidade de Transplantação Medular
2010

Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, E.P.E
Rua Professor Lima Basto, 1099-023 Lisboa
Tel. Geral: 217 229 800
Website: www.ipolisboa.min-saude.pt

GAM_035 | Gabinete de Audiovisuais e Multimédia - IPOLFG, E.P.E. | Imagem: www.gettyimages.com | Edição: Agosto 2010

O MEU TRANSPLANTE

Perguntas e Respostas

Autoria:
Professor Doutor Manuel Abecasis
Dra. Isabelina Ferreira
Dr. Nuno Miranda
Enf.^ª Elsa Oliveira
Enf.^ª Cláudia Pinhão
Enf.^ª Rosália Pires
Enf.^ª Tânia Barreiros
Nutricionista Sónia Velho

ÍNDICE

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

“A vida depois do transplante?”

O dia da alta	3
Após a alta	5
Alimentação	10
Vigilância de saúde	19

NOTAS

NOTAS

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

“A vida depois do Transplante...”

O DIA DA ALTA

Como vai ser o dia da alta?

O dia da alta, pelo qual esperava, chega finalmente. Vai certamente viver sentimentos contraditórios. Para além da felicidade que sente, é natural que sinta algum receio.

Ao ter alta já recuperou algumas das suas defesas, o que faz com que as medidas de protecção sejam alteradas. Contudo, continua a ser necessário manter outras medidas, que lhe serão explicadas ao longo do internamento. Estas vão mudando consoante a recuperação das suas defesas.

Durante o tempo que estiver internado deve-se preparar para este dia, lendo com cuidado as recomendações que lhe são feitas neste capítulo.

No dia da alta, certifique-se junto do médico ou do enfermeiro, que percebeu tudo o que diz respeito à medicação que vai tomar daqui em diante.

Ser-lhe-á entregue o PASSAPORTE DO DOENTE TRANSPLANTADO que além de ter todas as orientações sobre o tipo de transplante que efectuou, inclui também indicações sobre a terapêutica e cuidados com o cateter venoso central, bem como as datas da consulta seguinte no Hospital de Dia da UTM.

DIA-A-DIA APÓS O TRANSPLANTE

NOTAS

Lembre-se de tudo quanto se passou durante o internamento, de que esta caminhada é longa e que se empenharam nela, para além da equipa do serviço, os seus familiares e amigos.

Leia com atenção todas as recomendações para a alta e certifique-se que entendeu bem toda a informação. Por favor esclareça todas as dúvidas, que lhe forem surgindo.

Para onde posso ir após a alta?

O encaminhamento da sua situação será feito pela equipa clínica e em colaboração com a assistente social da UTM, tendo em conta a sua preferência, a situação clínica e a localização da sua habitação. A situação poderá ter seguimento para um destes três locais:

- Lar de Doentes do IPOLFG;
- Associação Acreditar (crianças);
- Domicílio - que deve ser bem limpo e não ter, se possível, alcatifas, animais ou plantas;
- O acompanhante não poderá ficar consigo no lar, excepto se for menor ou se a sua situação clínica o justificar.



Quando devo contactar com urgência a UTM?

Deve contactar de imediato para os telefones indicados na 4ª página do Guia «Antes do Transplante», sempre que:

- Tiver febre;
- Tenha tosse persistente ou falta de ar;
- Note alteração da consistência ou da cor das fezes;
- Note alteração da urina ou surjam queixas urinárias;
- Surja qualquer alteração da pele;
- Tenha náuseas ou vómitos;
- Tenha dor persistente em qualquer localização;
- Tenha qualquer dúvida.



Toda a equipa da UTM deseja-lhe sinceramente as maiores felicidades e rápidas melhoras!

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

APÓS A ALTA

Como vai ser o seu dia-a-dia?

Aproveite os primeiros dias para desfrutar do conforto da sua casa. Descanse.

O uso de máscara é temporário e será o nº de glóbulos brancos que irá determinar a sua necessidade. A sua utilização será apenas em locais muito frequentados, tais como salas de espera, central de colheitas, etc.

Os locais de grande concentração de pessoas tais como centros comerciais, lojas e cinemas, entre outros, podem ser prejudiciais para si, pelo que deverão ser evitados nos primeiros 6 meses. Poderá ir à Igreja, mas fora da hora de grande afluência.

Evite o contacto com o fumo do tabaco, flores, plantas de interior, pó e poeira.

Dê passeios ao ar livre, mas evite a exposição directa ao sol (use óculos de sol e protector solar com factor superior a 30).

Evite a exposição à chuva e ao frio.

O esforço físico deverá ser gradual. Para retomar qualquer actividade desportiva é necessário questionar o médico.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

Não frequente qualquer piscina, mesmo sendo particular, no 1º ano após transplante.

Evite todos os contactos com pessoas doentes e reduza ao mínimo os contactos com crianças em idade escolar. Se tiver tido contacto com alguém que venha a ter varicela, papeira, etc., comunique de imediato com o seu médico.

Os animais são nossos amigos, mas é melhor não contactar com eles, nem lhes dar de comer. Pode, no entanto, manter o seu aquário com peixes.

Se tiver possibilidade utilize carro próprio ou em alternativa táxi ou ambulância. Não use os transportes públicos pelo menos nos primeiros 6 meses a 1 ano.

Vigie a temperatura corporal e o peso com regularidade.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

VIGILÂNCIA DE SAÚDE

Como vai ser a vigilância do meu estado de saúde?

Inicialmente a sua vigilância de saúde será realizada no Hospital de Dia – UTM, sendo neste período mais frequente o número de consultas, onde existirá a monitorização dos seus valores hematológicos e da medicação que está a ser administrada.

Se ainda mantiver o cateter venoso central após a alta será necessário que o penso e a heparinização do mesmo sejam efectuados com determinada frequência que será combinada consigo.

Traga sempre consigo O PASSAPORTE DO DOENTE TRANSPLANTADO para ser actualizado.

Será necessário fazer novas vacinas?

Após o transplante será necessário cumprir um novo programa de vacinação. O seu médico dar-lhe-á todas as indicações necessárias.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

GRUPO ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROÍBIDOS
Gorduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Óleo • Azeite em doses individuais • Banha refrigerada • Margarina e manteiga (em doses individuais) • Maionese e molhos de produção industrial⁴, em doses individuais • Molhos sujeitos a cozedura • Vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Molhos crus refrigerados que contenham queijo (Roquefort azul, etc.) e/ou ovos crus
Suplementos 	<ul style="list-style-type: none"> • Suplementos energéticos (Fortimel, Resource Diabético, etc.) • Fórmulas para lactentes (pó e líquido) • Suplementos modulares (Profitar Fantomalt) 	
Diversos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, açúcar branco e castanho em embalagens individuais • Ketchup, mostarda de soja (doses individuais) • Polpa de tomate ou tomate pelado para cozinhar • Guloseimas e pastilhas elásticas (sem açúcar) • Guloseimas e pastilhas⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mel • Levedura

⁵ São permitidas 2 meses após a alta

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

Que cuidados de higiene devo ter após a alta?

O banho diário é essencial. É preferível o duche ao banho de imersão. Dê especial atenção às axilas, virilhas, genitais e pregas da pele, lavando e secando cuidadosamente. Utilize toalhetes turcos individuais que se devem lavar depois de cada utilização, e um gel de banho com PH neutro ou sabonete de glicerina.

Evite molhar o penso do cateter, mesmo que este seja impermeável. Após o banho seque bem os lumens do cateter e certifique-se que os clamps estão fechados.

Pode usar desodorizante sem álcool. A utilização de cosméticos, depilatórios, ceras ou lâminas de depilação está desaconselhada.

Aplique creme hidratante em todo o corpo e mude de roupa diariamente.

Lave sempre bem as mãos depois de urinar, depois de evacuar e antes de cada refeição.

A roupa da cama deve ser mudada pelo menos duas vezes por semana.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

Como posso lavar os dentes?

Adquira na farmácia uma escova de dentes macia, perguntando ao médico quando a poderá utilizar.

Está desaconselhado o uso de escova de dentes eléctrica ou fio dental. Antes de cada utilização lave a escova com água quente.

Pode utilizar água da torneira para lavar a boca.

Utilize pasta dentífrica.

Depois da lavagem, seque bem a escova. Mude de escova mensalmente.

Se usar prótese dentária, proceda à sua limpeza sempre que ingerir alimentos e tire-a sempre à noite para dormir.

Se sangrar das gengivas bocheche com água fria e alerte o enfermeiro ou o médico assistente.

Poderei prosseguir com a minha actividade/ trabalho/ escola?

Após a alta, é normal que se sinta mais cansado do que era habitual. Passou por um longo internamento.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

GRUPO ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROÍBIDOS
Cereais e seus derivados 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo o tipo de pão sem frutos secos (carça, baguete, bolinhas, brioche, croissant, pão de leite, etc.) • Todo o tipo de cereais bem cozinhados e de pequeno-almoço sem frutos secos (ex: Fitness, Chocapic, etc.) • Massa, arroz e outros cereais • Batatas cozidas, fritas, etc. • Pipocas 	<ul style="list-style-type: none"> • Produtos alimentares à base de cereais crus
Bebidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Água mineral engarrafada • Refrigerantes enlatados, engarrafados ou em pó • Café, chá preparados com água engarrafada ou sujeita a fervura • Chá de ervas de produção industrial 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Água que não seja da rede</u> (água de poços, fontes, etc.) • Chá fresco preparado com água fria ou morna • <u>Sumos de fruta (não permitida)</u>
Sobremesas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolos caseiros sem creme • Biscoitos e bolachas de fabrico caseiro ou industrial • Produtos alimentares comerciais, armazenados à temperatura ambiente⁴ (ex: queques Dan cake) 	<ul style="list-style-type: none"> • Produtos de pastelaria <u>com creme e/ou frutos secos</u>

⁴ Produtos alimentares dispostos nas prateleiras dos supermercados à temperatura ambiente, sem necessidade de refrigeração antes da abertura da embalagem.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

GRUPO ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROÍBIDOS
Frutas e frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta em calda enlatada • Sumos de fruta pasteurizados • <u>Fruta de casca grossa, bem lavada e descascada</u> • Sumos de fruta de casca grossa • Manteiga de amendoim de fabrico industrial 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Frutas cruas por lavar</u> • Frutos secos • Sumos de fruta ou vegetais <u>não pasteurizados</u> • Frutas de casca muito fina, difíceis de descascar (ex. morangos, uvas, cerejas, etc.)³
Vegetais 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo o tipo de vegetais e batatas bem cozinhados (enlatados, frescos e congelados) • Vegetais <u>cruos bem lavados</u> • Ervas aromáticas frescas <u>bem lavadas e cozinhadas</u> • Sopas sem enchidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Saladas comerciais refrigeradas • Todos os produtos derivados de miso (ex. sopa de miso)

³ Normalmente permitidas 3 meses após transplante; confirme com o médico assistente.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

O aumento da actividade deve ser progressivo e de acordo com cada pessoa. Esclareça todas as questões com o seu médico, mas o regresso vai sempre depender do tipo de transplante que fez e do tipo esforço físico que é necessário para a sua actividade..

Como vou retomar a minha vida sexual?

A vida amorosa e sexual são aspectos íntimos de cada pessoa. O acto sexual implica esforço físico e deverá ser retomado após indicação médica, o que vai depender de cada pessoa e da contagem de plaquetas.

O uso de contraceptivos e outras dificuldades ou dúvidas que possam surgir deverão ser discutidas com o seu médico. Para sua protecção contra doenças sexualmente transmitidas use sempre preservativo.

A esterilidade, que pode resultar dos tratamentos a que foi submetido, não irá interferir com a sua vida sexual, pelo que após uma recuperação hematológica adequada, desde que se sinta fisicamente bem e não haja infecção intercorrente no casal, poderá retomar a sua vida sexual.

A quimioterapia e radioterapia usadas pré transplante reduzem a lubrificação dos órgãos genitais, podendo ser necessário, sobretudo no sexo feminino, recorrer a lubrificação adicional utilizando um gel próprio.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

Embora as probabilidades de ter ficado estéril sejam elevadas, pode haver o risco de uma gravidez, pelo que existe indicação formal para o uso de contracepção pelo casal.

ALIMENTAÇÃO

Os alimentos para além de fornecerem nutrientes, podem também veicular microrganismos (bactérias, fungos, vírus ou parasitas). Estes microrganismos são relativamente inofensivos para a população saudável, mas podem tornar-se nocivos para doentes submetidos a transplante de medula. Isto acontece, porque estes doentes têm um sistema imunitário temporariamente fragilizado, que os torna susceptíveis a infecções, incluindo as que são de origem alimentar. Por este motivo, a alimentação após o transplante de medula, deve respeitar algumas regras, especialmente no que toca à higiene na manipulação dos alimentos.

Que cuidados devo ter com a alimentação?

HIGIENIZAÇÃO DA COZINHA

- **Substituir diariamente os panos utilizados na cozinha.** Devem ser lavados na máquina a uma temperatura elevada;
- **Higienizar as esponjas diariamente** numa solução de lixívia ou na máquina de lavar a loiça;

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

GRUPO ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROÍBIDOS
Lacticínios 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite UHT • Queijo embalado industrialmente produzido de leite <u>pasteurizado</u> (Mozzarella, Flamengo, Gouda, Parmesão) • Natas <u>pasteurizadas</u> • Iogurte <u>pasteurizado sem frutos secos</u> • Gelados, batidos caseiros sem morangos (com leite pasteurizado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite, queijo, iogurte e outros lacticínios produzidos a partir de leite <u>não pasteurizado</u> • Queijos com frutos secos e vegetais <u>crus</u> • Queijos com fungos (Roquefort, Gorgonzola, Azul, Brie, Camembert, Feta) • Queijos de produção artesanal • Iogurtes com frutos secos
Carne, peixe e ovos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo o tipo de carne e peixe bem cozinhado (incluindo polvo, chocos e lulas) • Fiambre de produção industrial em embalagens hermeticamente fechadas¹ • Ovos <u>bem cozinhados (clara e gema)</u> • Tofu² bem cozinhado • Salsichas, atum e cogumelos enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo o tipo de <u>carne crua ou mal passada</u> • Produtos de fumeiro (ex: chouriço, salmão) • Ovos crus ou mal passados • Tempeth e seus derivados

¹ O fiambre deteriora-se rapidamente, por isso apenas deve ser consumido logo após a abertura da embalagem.

² Para confeccionar o tofu é necessário cortá-lo em cubos pequenos e cozê-lo no mínimo durante 5 minutos, antes de ser consumido ou integrado em receitas. Este processo deixa de ser necessário se o tofu estiver à temperatura ambiente no local de comercialização.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

Outras recomendações:

Auto-transplantes: após 2 meses de transplante ficam sem restrições alimentares, excepto frutos secos e enchidos.

É de evitar a ingestão de bivalves; esclareça esta questão com o seu médico assistente.

ATENÇÃO:

A listagem de alimentos permitidos/proibidos foi estabelecida para **doentes sem perturbações gastrointestinais ou outras alterações metabólicas** (ex: diabetes, hipertensão, etc.). É importante ter em conta que esta **listagem pode variar de acordo com a situação clínica**.

Respeite as recomendações nutricionais transmitidas pelos Enfermeiros, Médicos e Dietistas/ Nutricionistas.

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

- **Higienizar a loiça com água quente e detergente ou na máquina de lavar a loiça;**
- **Lavar as bancadas e todos os utensílios de cozinha** (ex: tábuas de corte de alimentos) com água quente e detergente, imediatamente após o seu uso. Depois de lavadas podem ser desinfectadas com uma solução de lixívia;
- **Limpar semanalmente o frigorífico, armários e prateleiras** com uma solução de lixívia;
- **Manter os electrodomésticos** (torradeiras, varinha mágica, etc.) para preparação dos alimentos **sem resíduos alimentares**;
- **Armazenar devidamente os géneros alimentícios**, longe de substâncias tóxicas e de acordo com a indicação do fabricante.

MANIPULAÇÃO SEGURA DOS ALIMENTOS

Aquisição de géneros alimentícios:

- **Colocar primeiro no cesto das compras alimentos que estão à temperatura ambiente** (sem estarem em refrigeração) e colocar por último os alimentos que necessitam de frio para a sua conservação;
- **Verificar o prazo de validade dos géneros alimentícios;**
- **Verificar a data de embalagem e prazo de validade da carne fresca, aves e marisco** (quando permitido);
- **Rejeitar qualquer lata ou embalagem cuja integridade esteja comprometida;**

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

- **Seleccionar frutas e vegetais com aspecto fresco sem bolor e/ou manchas;**
- **Não consumir géneros alimentícios previamente confeccionados e em refrigeração** (ex: lasanha, bacalhau à brás, pizzas, etc.);
- **Optar por ovos que estejam refrigerados;**
- **Na arrumação das compras nos sacos, separar a carne e o peixe dos alimentos que não vão sofrer posterior confecção** (ex: fruta);
- **Proceder à correcta armazenagem dos alimentos,** imediatamente após a sua compra.

Manipulação de frutas e vegetais:

- **Refrigerar frutas e vegetais** imediatamente após a sua aquisição;
- **Não consuma frutas e vegetais previamente cortados pelo produtor ou no supermercado** (ex: meia melancia ou meia couve), sendo este aspecto particularmente importante nos que irão ser consumidos crus;
- **Lavar todas as frutas e vegetais em água corrente** antes de serem usados/consumidos, incluindo os que serão posteriormente descascados;
- **Depois de lavar as frutas e vegetais, deverá ser aplicado um desinfectante** (substância ou pastilhas desinfectantes) e posteriormente lavar novamente em água corrente;

DIA-A-DIA APÓS A ALTA

- **Não consumir qualquer tipo de rebentos crus** (ex: soja, alfafa);
- **Rejeitar frutas e vegetais com bolor ou com evidência de estarem impróprios para consumo.**

Confecção dos alimentos:

- **Lavar bem as mãos antes da confecção de alimentos;**
- **Utilizar tábuas de plástico ou vidro para cortar carne ou peixe cru.** As tábuas de madeira são consideradas seguras se forem utilizadas exclusivamente para cortar carne crua;
- **Utilizar tábuas diferentes para cortar outros alimentos que não sejam carne ou peixe;**
- **Descongelar os alimentos no microondas ou no frigorífico, e nunca à temperatura ambiente.** Após a descongelação, os alimentos devem ser imediatamente confeccionados;
- **Cozinhar bem os alimentos, para que não persistam partes cruas;**
- **É aconselhado grelhar carne na chapa ou no forno, verificando sempre que não persistem partes cruas;**
- **Adicionar ervas aromáticas durante a confecção;**
- **Ingerir os alimentos logo após a sua confecção, não guarde restos no frigorífico;**
- **Congelar alimentos que sobram imediatamente após a confecção.**