

PACIENTE: _____ DATA: ___/___/___

Este manual é dedicado a você, submetido ao Transplante de Células Tronco Hematopoiéticas, em condições de alta hospitalar. Nele você vai encontrar informações e orientações importantes para a sua recuperação. É importante reconhecer antecipadamente algumas situações em que você deverá entrar em contato com a equipe médica.

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A Alta da unidade de transplante só será possível no momento em que a sua medula óssea estiver funcionando bem, ou seja, produzindo as células do sangue que protejam você contra infecções e hemorragias.

Embora você esteja recuperado o suficiente para ser tratado no ambulatório, seu sistema imunológico (células de defesa) ainda não está completamente reestabelecido.

Nos primeiros 100 dias após o transplante há maior risco de contrair infecções. Neste período, você deve ficar próximo ao hospital para facilidade de atendimento especializado imediato e, caso necessário, acompanhamento ambulatorial semanal.

2. ATIVIDADE SOCIAL E ESPORTE

A recuperação é um processo lento, mas progressivo. Mantenha uma boa alimentação, descanso e exercícios leves. Evite ficar parado o dia inteiro, tente se movimentar.

Em geral, ao término do transplante, você poderá voltar as suas atividades normais. Consulte seu médico quanto a intensidade dos exercícios.

3. ATIVIDADE SEXUAL

É importante que parceiros conversem sobre o assunto, expressem seus sentimentos, e, principalmente, que sejam pacientes uns com os outros. Algumas dificuldades poderão ocorrer nesta área. O uso do preservativo é indicado.

Sinta-se à vontade para pedir esclarecimento sobre suas dúvidas. Fale abertamente conosco sobre seus problemas. Nenhuma questão é tola ou sem importância.

4. AO COMPRAR ALIMENTOS

- Checar a data da fabricação e validade dos produtos, principalmente carnes, aves e peixes;
- Observar o odor, presença de insetos ou corpos estranhos nas embalagens danificadas e estufadas;
- Selecione os vegetais e frutas mais frescas, sem áreas amassadas;
- Evite salgadinhos e sobremesas não refrigeradas;
- Evite estocar alimentos por longo tempo.

4.1. Você deve Evitar:

- Carnes cruas ou defumadas e frutos do mar;
- Ovos crus ou preparações que usem ovos malpassados;

- Produtos não pasteurizados: queijos, iogurte, mel, leite e derivados;
- Maionese ou cremes que permaneceram fora da refrigeração por muito tempo;
- Água que você não tenha certeza de que esteja limpa.

5. ESCOLA E TRABALHO

Aguarde a orientação do seu médico. Entretanto, se estiver ao seu alcance, você poderá ter aulas em casa. Trabalhar em casa também é recomendável.

6. SINAIS E ALARMES APÓS O TRANSPLANTE

Você deverá entrar em contato com a equipe do transplante, a qualquer hora nas seguintes situações:

- Febre (temperatura igual ou maior que 37,8° C);
- Calafrios ou mal-estar;
- Problemas com o cateter (dor, hiperemia, e/ou secreção na inserção do cateter);
- Mudanças na cor ou na consistência das fezes;
- Mudanças no aspecto da urina (cor, cheiro, dor ao urinar);
- Qualquer tipo de alteração na pele;
- Tosse ou falta de ar;
- Enjoo e vômitos;
- Dificuldades de tomar a medicação prescrita (por enjojo, vômitos etc.);
- Dores em qualquer local do corpo;
- Contato com pessoas portadoras de doenças infecciosas, como: catapora, tuberculose, herpes, doenças venéreas, sarampo, rubéola, entre outras.

7. O DIA A DIA APÓS O TRANSPLANTE

- Use sabonete do tipo hidratante sem perfume;
- É recomendado creme hidratante, a base de vitamina A, ureia ou lactato de amônia após o banho;
- É permitido o uso de desodorante hipoalergênico (que não causa alergia) em creme ou talco antisséptico. Caso tenha dificuldades em obter o produto, faça apenas a higiene das axilas com sabonete antisséptico;
- Evite maquiagem, cosméticos, perfume e qualquer substância que possa irritar a pele. Você poderá voltar a usar estes produtos sob orientação do dermatologista do CEMO;
- Não use qualquer produto em aerossol, a menos que seja por recomendação do médico;
- Você poderá fazer depilação com cremes apropriados após avaliação e orientação do especialista.

7.1. Cuidados com a Região da Pele ao Redor do Ânus

- Use papel higiênico macio;
- Faça a higiene com água morna e sabão antisséptico.

7.2. Cuidados com a Boca

- Faça a higiene oral com enxaguatórios sem álcool ou conforme orientação do dentista;
- A escovação deve ser feita com escova macia, o uso do fio dental é liberado evitando sangramentos;
- É aconselhável consultar o dentista três meses depois do transplante. Consulte o cirurgião-dentista especialista para ser realizado o exame da cavidade oral;
- Após o TMO há redução de saliva, o que predispõe às cáries e doença periodontal (gengiva e osso);

- Caso a criança receba irradiação no corpo todo na época do desenvolvimento dos dentes permanentes, ela deve ser examinada e acompanhada;
- Mantenha os lábios umedecidos com hidratante labial com vitamina E ou com manteiga de cacau, óleo mineral e/ou filtro solar labial, quando necessário.

7.3. O Uso da Máscara

- A máscara será necessária até a liberação do seu médico;
- Três meses depois do transplante não será mais necessário usar máscara na presença das pessoas que vivem regularmente com você e familiares que não tenham doenças contagiosas;
- A máscara deve ser mantida quando você estiver em contato com outras pessoas;
- Evite muitos visitantes, pessoas doentes e crianças em idade escolar (que adquirem com frequência infecções por vírus e outros germes na escola, sem perceber);
- Evite aglomerações em locais públicos, como lojas, supermercados, shoppings, cinemas;
- Você não precisará da máscara quando estiver sozinho ou em lugares abertos.

8. LAVAGEM DAS MÃOS

- A lavagem cuidadosa das mãos é tão importante quanto o uso da máscara porque muitas doenças são transmitidas por meio do contato manual. É essencial lavar as mãos depois de ir ao banheiro e antes das refeições; mantenha as unhas aparadas e limpas. Tenha cuidado para não se ferir ao cortar as unhas; A pessoa que estiver cuidando de você também deve lavar as mãos frequentemente.

9. CUIDADOS COM A PELE

- A pele é especialmente sensível ao tratamento, portanto a exposição direta aos raios solares deve ser evitada durante os primeiros 12 meses;
- Use chapéu ou sombrinha, além de roupas que protejam do sol;
- Evite sair de casa nos horários em que o sol esteja mais forte (10 as 16 horas);
- Use filtro com fator de proteção solar 30 (em gel ou livre de óleo).

9.1. Entrar em Contato com a Equipe caso Observe:

- Erupções ou vesículas (bolhas);
- Coceiras;
- Alterações na textura: ausência de elasticidade ou endurecimento da pele;
- Mudança na cor.

10. CUIDADOS COM A BOCA

- Secura;
- Dor;
- Sensibilidade para alguns tipos de alimentos, cremes dentais e soluções antissépticas;
- Sangramentos;
- Inchaços;
- Dor e perda de dentes;
- Ferimentos.

11. CUIDADOS COM OS OLHOS

Entrar em contato com a equipe médica caso observe:

- Vermelhidão, irritação e secreções;
- Alterações da visão;
- Sensação semelhante à areia nos olhos;
- Secura e ausência de lágrimas.

12. CUIDADOS COM O TRATO GASTROINTESTINAL

Entre em contato com a equipe caso você observe:

- Diarreias ou dores abdominais persistentes devem ser comunicadas, pois podem ser manifestações da doença enxerto-contra-hospedeiro;
- Falta de apetite;
- Perda de peso;
- Enjoo e vômitos;
- Aumento do número de evacuações e modificações na consistência, cor, odor ou presença de sangue nas fezes.

13. CUIDADOS COM O TRATO GÊNITO-URINÁRIO

Entrar em contato com a equipe caso observe:

- Mudança no aspecto da urina: cor, odor, secreções ou sangramentos;
- Dor ou necessidade frequente de urinar;
- Modificações no fluxo, intensidade e número de dias nos períodos de menstruação.

14. CUIDADOS COM AS VIAS AÉREAS SUPERIORES E PULMÕES

Entrar em contato com a equipe caso observe:

- Acúmulo de secreções em vias aéreas (nariz, boca, faringe);
- Resfriados;
- Tosse (com ou sem secreção);
- Dificuldades para respirar;
- Sangramento pelo nariz ou dores de cabeça.

15. CUIDADOS COM O AMBIENTE

- É recomendada a limpeza do ambiente (quarto, banheiro, sala, cozinha) no mínimo 1 vez por semana, neste dia paciente não deve permanecer no cômodo que está sendo limpo devido ao pó;
- Atenção especial aos frisos dos banheiros, deve ser feita a limpeza mecânica com buchas de cerdas duras para remoção do limo;
- Em caso de animais de estimação (cães, gatos e pássaros) evitar entrar em contato com a urina e as fezes. É permitido “brincar” com o animal, porém higienizar as mãos após o contato, evitar “lambidas”;
- próximo a boca. Recomenda-se o banho semanal nos animais.

16. TELEFONES ÚTEIS:

- (35) 3629-7615 – Ambulatório de Transplantes – **Segunda a Sexta das 07:00 horas às 16:00 horas**
- (35) 9 9909-7159 – Celular do Plantão