

**VIVER BEM
COM O MEU
TRANSPLANTE
RENAL**

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

VIVER BEM
COM O MEU
TRANSPLANTE RENAL

Serviço: Urologia e Transplantação Renal

FICHA TÉCNICA

Autores

Enf.^a Inês Silvestre

Enf.^o Paulo Duarte

Enf.^a Regina Reis

Enf.^a Sónia Morais

Revisão

Enf.^a Inês Silvestre

Enf.^a Lúcia Martins

Enf.^o Paulo Duarte

Coimbra2019

ÍNDICE

O QUE É O TRANSPLANTE RENAL?	4	GRAVIDEZ	21
PORQUÊ O RISCO DE TER PROBLEMAS DE SAÚDE?	5	ASPECTOS PSICOLÓGICOS	22
MEDICAÇÃO	6	O QUE DEVE VIGIAR	24
RECOMENDAÇÕES GERAIS	8	SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA	25
ALIMENTAÇÃO	10	COMO DEVE AGIR NOS DIAS DA CONSULTA	26
HIGIENE ORAL	14	BIBLIOGRAFIA	28
CUIDADOS COM OS OLHOS	15	NOTAS	30
CUIDADOS COM A PELE	16		
EXERCÍCIO FÍSICO	17		
ATIVIDADE SEXUAL	19		

O QUE É O TRANSPLANTE RENAL?

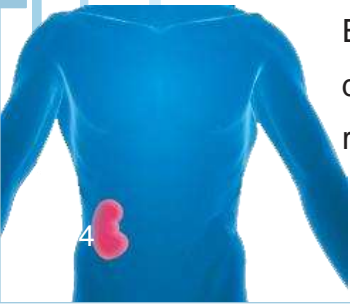
O transplante renal é, atualmente, considerado o tratamento **mais eficaz** para a **doença renal crônica**. De uma maneira geral, existe uma melhoria da qualidade de vida para a maioria dos recetores de transplante.

À medida que for recuperando da cirurgia poderá esperar uma vida mais ativa do que quando fazia diálise.

Manter um **estilo de vida saudável** vai ajudá-lo a desfrutar dos benefícios de receber um novo órgão.

AGORA QUE RECEBEU UM TRANSPLANTE O SEU OBJETIVO DEVE SER MANTER O BOM FUNCIONAMENTO DO NOVO RIM.

Este guia pretende ajudá-lo a encontrar estratégias para desfrutar desta nova etapa da sua vida, enquanto transplantado renal.



PORQUÊ O RISCO DE TER PROBLEMAS DE SAÚDE?

Depois do transplante, é fundamental, tomar de forma correta e rigorosa toda a medicação. Em qualquer altura após o transplante, um erro ou falha na medicação pode imediatamente pôr o seu rim em causa e a sua perda de forma irreversível.



POR ESTE MOTIVO, EXISTEM ALGUNS CUIDADOS ESPECÍFICOS QUE DEVE CUMPRIR APÓS A ALTA HOSPITALAR.

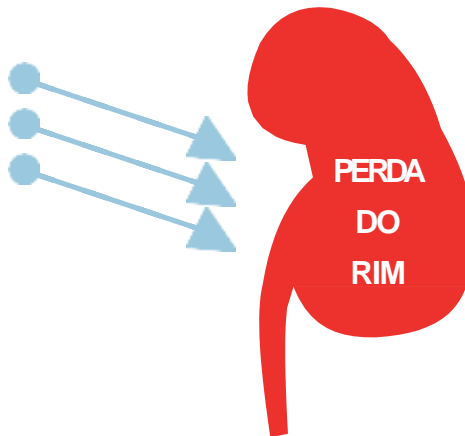
TOMAR A MEDICAÇÃO DE FORMA CORRETA É UM PASSO FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DO SEU TRANSPLANTE.

Assim:

- **Nunca pode falhar nenhuma toma da medicação;**
- **Sempre que necessitar de tomar outro medicamento tem que dar conhecimento à equipa de transplantação renal;**
- **Deve trazer sempre consigo a lista de medicação;**
- **Deve tomar a medicação rigorosamente conforme o esquema terapêutico (lista de medicação) que lhe será entregue no dia alta;**
- **Deve guardar os medicamentos devidamente identificados num local limpo e seco, protegido da luz, do calor e da humidade;**
- **Quando se ausentar de casa leve consigo os medicamentos que tem que tomar durante esse período.**



**NÃO TOMAR
A
MEDICAÇÃO**



Os medicamentos podem ter efeitos secundários, que ao surgirem podem ser desconfortáveis para si.

Pode notar alterações na sua aparência, tais como, aparecimento de pêlos faciais, queda de cabelo, aumento de peso, alterações da coloração da pele, tremores, entre outros.

O organismo de cada pessoa reage de forma diferente à medicação, pelo que, estes efeitos secundários poderão surgir ou não.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Reduzir as visitas de familiares e amigos nos primeiros tempo;
- Usar máscara durante o primeiro mês e sempre que for ao hospital ou sempre que o seu médico lhe indique especificamente.
- Evitar o contacto próximo com pessoas com sinais de constipação ou outras infeções;
- Evitar o contacto próximo com animais (durante o primeiro mês);
- Lavar sempre as mãos com água e sabão antes e depois de ir à casa de banho, antes e depois de comer, antes e depois de manipular alimentos, ao entrar em casa e sempre que necessário;
- Evitar ambientes fechados e com aglomerações de pessoas, em especial nas épocas de gripes, recorrer nestas alturas sempre ao uso da máscara;
- Sempre que tiver necessidade de procurar cuidados de saúde, avise que é transplantado;



- Sempre que for necessário ser vacinado deve consultar o médico da equipa de transplantação antes de o fazer;
- Sempre que tiver alguma pequena ferida deve lavar bem, desinfetar, proteger com penso e vigiar a evolução;
- Tenha a noção de que a medicação que está a tomar torna o processo de cicatrização mais lento;
- Hábitos tabágicos e alcoólicos são prejudiciais à saúde e devem ser evitados após o transplante renal;
- O regresso ao trabalho deve ser de visto de forma individualizada, de acordo com a profissão de cada um e intercorrências, mas poderá acontecer entre 2-3 meses após o transplante;
- O cinto de segurança deve ser **SEMPRE** usado. Poderá conduzir cerca de 6 semanas após o transplante.
- Pode pintar o cabelo, evite horas com grande afluência.



ALIMENTAÇÃO

Após o transplante renal deixará de ter as restrições alimentares que tinha enquanto fazia diálise. Por sua vez, as regras para uma boa alimentação após o transplante são idênticas às que se aplicam a qualquer outra pessoa que pretende melhorar a sua saúde ingerindo uma dieta saudável e equilibrada.

No entanto, alguns medicamentos imunossupressores que toma poderão aumentar o risco de desenvolver **Diabetes**, **Hipertensão Arterial** e **Dislipidemia** (alteração das gorduras do sangue).



ATENÇÃO:

A ingestão de toranja e chá de hipericão interfere com os medicamentos Ciclosporina e Tacrolimus.

Por este motivo, existem alguns cuidados a ter com a alimentação para minimizar o risco de desenvolver estas complicações:

- **Dar preferência a carnes magras;**
- **Dar preferência a produtos lácteos magros;**
- **Aumentar o consumo de produtos integrais, frutas e vegetais;**
- **Evitar alimentos fritos;**
- **Evitar o consumo abusivo de açúcares;**
- **Repartir as refeições e evitar ingerir alimentos entre as refeições;**
- **Consumir o sal de forma moderada e evitar alimentos enlatados, alimentos em conserva e aperitivos em geral, pois eles contêm muito sal;**
- **Dar preferência a ervas aromáticas em vez de temperos pré-cozinhados.**



ALIMENTAÇÃO

PELO FACTO DE ESTAR IMUNODEPRIMIDO, DEVE EVITAR INGERIR ALIMENTOS QUE POSSAM ESTAR CONTAMINADOS.

- Todos os legumes devem de ser bem lavados. Durante os três primeiros meses devem ser também cozinhados;
- A fruta deve ser bem lavada e descascada. Evitar a fruta que não pode ser descascada como cerejas, morangos,...(durante os três primeiros meses);
- Evitar alimentos crus ou mal cozinhados (carnes, peixes, mariscos, ovos);
- Opte sempre por leite e derivados pasteurizados;
- Quando comer fora de casa certifique-se de que os alimentos que está a ingerir são frescos, de boa qualidade e bem cozinhados;
- Deve guardar os alimentos em locais frescos e limpos. O frigorífico deve ser limpo regularmente.



UMA CORRETA INGESTÃO DE ÁGUA É FUNDAMENTAL PARA O FUNCIONAMENTO DOS RINS.

Nos primeiros meses é necessário **beber cerca de 3 litros de água por dia**, sendo que em dias de maior calor ou exercício físico terá de ingerir maior quantidade.

Prefira água a sumos.



HIGIENE ORAL

Manter dentes e gengivas saudáveis é fundamental nos cuidados após o transplante. As cáries dentárias, feridas e infecções orais, a sensação de boca seca são sintomas que podem estar diretamente relacionados com os efeitos secundários da medicação, e o facto de estar imunodeprimido.

No sentido de prevenir estas complicações deve ter alguns cuidados:

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, especialmente após as refeições e antes de deitar, durante aproximadamente 3 minutos;
- Substituir a escova de dentes pelo menos 3 em 3 meses e optar por uma com cabeça pequena e suave;
- Usar fio dentário;
- Consultar o dentista ou higienista oral pelo menos a cada 6 meses;
- Informar sempre o dentista que é transplantado e dar a conhecer a medicação que toma.



CUIDE DA HIGIENE DA SUA BOCA

CUIDADOS COM OS OLHOS

Realizar uma correta vigilância da saúde oftalmológica é importante para a população em geral, no entanto, as pessoas transplantadas apresentam um risco maior de desenvolver problemas oculares como consequência da medicação.

Os problemas mais comuns incluem cataratas e glaucoma.

Deve estar atento aos seguintes sintomas:

- Dor nos olhos,
- Alterações da visão,
- Sensibilidade à luz,
- Manchas no campo de visão e olhos secos.

No caso de ocorrer alguma destas alterações deve informar a equipa de transplantação, e recorrer a um oftalmologista.

VIGIE A SAÚDE DOS SEUS OLHOS



CUIDADOS COM A PELE

As pessoas transplantadas apresentam um risco mais elevado de desenvolver cancro da pele.

Os principais fatores de risco do cancro da pele são: pessoas mais velhas, homens, pele clara, ruivos, pessoas com prolongada exposição solar, história familiar de cancro da pele.

Deve ter os seguintes cuidados:

- Aplicar protetor solar com fator de proteção 50, nas áreas expostas ao sol como rotina matinal;
- Limitar as atividades ao ar livre entre as 10 e as 16 horas;
- Usar chapéu e óculos de sol com proteção UV;
- Observar a pele regularmente de modo a detetar precocemente alterações da coloração, textura ou alterações de sinais já existentes.

No caso de ocorrer alguma destas alterações deve informar a equipa de transplantação. O cancro da pele, se detetado precocemente pode curar-se.



EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico é importante para a sua saúde em geral. Fá-lo-à sentir-se melhor, ajuda-o a manter o peso e a prevenir determinadas doenças. Atividades físicas como caminhar, nadar e andar de bicicleta são benéficas após o transplante. Porém, deve discutir com a sua equipa de transplantação qual o melhor exercício a praticar. A caminhada é exercício ideal logo após a alta, deve ser realizado diariamente.

A cicatrização total da ferida operatória ocorre entre seis a oito semanas após o transplante.

Por este motivo, durante este período deve evitar:

- Esforços físicos abdominais, tais como levantar-se e deitar-se bruscamente;
- Deitar-se para o lado do rim transplantado;
- Levantar ou empurrar objetos muito pesados;
- Realizar atividades que provoquem dor no local do rim transplantado.



EXERCÍCIO FÍSICO

Após este período de recuperação da cirurgia poderá aumentar a intensidade do exercício físico. Contudo, existem algumas restrições tais como:

- Desportos violentos e/ou traumáticos que possam provocar lesão no local do rim transplantado;
- Exercícios físicos durante episódios de rejeição.

É importante suspender qualquer atividade física se sentir cansaço, falta de ar ou dor no peito. Devendo informar a sua equipa se isso acontecer.



FAÇA EXERCÍCIO

ATIVIDADE SEXUAL

Antes do transplante, muitos doentes apresentam redução do apetite sexual e impotência, relacionados com os seus problemas de saúde.

Após o transplante, tanto as mulheres como os homens sentem, geralmente, um novo desejo sexual.

De uma maneira geral, poderá retomar a actividade sexual entre seis a oito semanas após o transplante, devendo sentir-se preparado para isso.

É extremamente importante praticar sexo seguro para evitar o risco de contrair infeções de transmissão sexual (ITS).

Após o transplante existe um maior risco de contrair essas infeções uma vez que as suas defesas estão diminuídas, pelo que deve existir um cuidado redobrado.



ATIVIDADE SEXUAL

MEDIDAS PARA PRATICAR SEXO SEGURO

- Ter apenas um parceiro sexual;
- Realizar a higiene genital;
- Usar sempre preservativo (quando não tiver o mesmo parceiro);
- Evitar ter relações sexuais com pessoas que apresentem feridas na região genital ou corrimento anormal.
- Urinar sempre depois da atividade sexual.

É fundamental discutir com a sua equipa de transplante o método anticoncepcional a ser usado. No entanto, os métodos barreira (preservativos) são os mais aconselhados, porque tanto previnem a gravidez como as ITS (Infeções transmitidas sexualmente).



GRAVIDEZ

É aconselhável aguardar pelo menos um ano após o transplante para engravidar. A gravidez é considerada segura em mulheres com função renal estável e bem preservada, no entanto, as mulheres transplantadas grávidas devem ser vigiadas atentamente pela equipa de transplantação, obstetra e pediatra. É importante planear a gravidez com a equipa de transplantação e fazer uma avaliação pré-concepção.

Também os homens transplantados devem informar a equipa, de modo a serem realizados ajustes na medicação, evitando eventuais complicações, nomeadamente malformações fetais.

PENSA EM ENGRAVIDAR?

Então é fundamental planear essa gravidez da melhor forma, pelo que, deve discutir a gestação com a equipa de transplantação.



ASPETOS PSICOLÓGICOS

Todas as pessoas com uma doença crónica podem experienciar sentimentos como **ansiedade, frustração, angústia, incertezas** em relação ao futuro e até **depressão**.

O processo de transplante pode, também ele, ser uma experiência emocional difícil acrescentando, muitas vezes, sentimentos de culpabilidade, bem como de gratidão e dívida para com o outro. Conversar com a equipa de transplantação e pedir ajuda pode ajudá-lo a lidar com a situação e a ultrapassá-la.

Conhecer a doença, aceitá-la e aprender a lidar com ela facilitará o seu tratamento.

O primeiro passo é, sem dúvida, ter uma atitude positiva.

Estratégias que podem ajudar:

- Realizar exercício físico com regularidade e ser o mais ativo possível;
- Participar em atividades sociais com amigos e familiares;
- Adotar estilos de vida saudáveis;
- Encontrar formas de relaxamento (música, yoga, meditação, etc.);
- Retomar a vida profissional;
- Conversar com familiares, amigos;
- Trocar experiências com outros doentes.

É importante que desenvolva estratégias para se ajudar a si mesmo a vivenciar esta nova fase da sua vida.



O QUE DEVE VIGIAR

Após a alta terá que vigiar alguns parâmetros, para garantir uma vigilância adequada da sua saúde e do rim transplantado.

Assim, deve durante o primeiro mês após a alta:

- Avaliar a tensão arterial e temperatura uma vez por dia;
- Pesar-se em jejum diariamente;
- Medir a quantidade de urina de cada 24 horas, bem como ter atenção às características da urina (cor, cheiro);

Estes parâmetros devem ser registados no livro do transplantado.

Após o primeiro mês pode avaliar estes parâmetros apenas uma vez por semana e sempre que notar alguma alteração



SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

Existem alguns sinais e sintomas para os quais deve estar atento, porque podem indicar que "algo não está bem".

Estes incluem:

- Temperatura acima de 37,5°;
- Dor ou inchaço no local do rim transplantado;
- Inchaço das pálpebras, mãos e pés;
- Diminuição da quantidade de urina;
- Dor ao urinar e/ou urina turva ou com sangue e/ou com cheiro fétido;
- Aumento súbito de peso;
- Aumento súbito da tensão arterial;
- Sensação de mau estar, tosse, falta de ar.

Se ocorrer alguma destas situações deve ligar para o serviço: tel. 239 400 659 ou recorrer ao SU da área de residência



COMO DEVE AGIR NOS DIAS DA CONSULTA

No dia da consulta deve vir para o Hospital em jejum, **sem tomar nenhuma medicação.**

Deve dirigir-se ao Edifício São Jerónimo para realizar as colheitas para análises.

Depois das colheitas deve dirigir-se para o Edifício principal do Hospital através da linha azul.

Deve tomar o pequeno almoço e tomar a medicação de acordo com o esquema, com exceção do **Tacrolimus que deve tomar 2 horas após o pequeno almoço.**

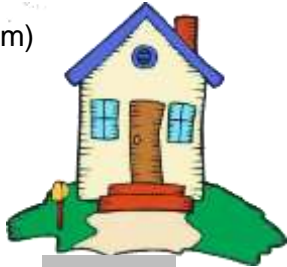
De seguida deve dirigir-se ao piso 7, à consulta de transplante, pelos elevadores da consulta externa.

Será chamado para a consulta de Enfermagem onde deverá referir as dificuldades e as dúvidas sentidas no domicílio. Se tiver feridas será realizado o tratamento adequado.

Posteriormente será chamado para a consulta médica.

A frequência das consultas pode variar em função da sua evolução clínica, sendo que inicialmente são 2 vezes por semana.

1 (Jejum)



2 (Hospital)



5 Consulta piso 7



4 Tomar o peq. almoço



3 Análises (Ed. S. Jerónimo)



BIBLIOGRAFIA

- *Castro, E., Fonseca, M. A. & Castro, J. (2004) Transplante Renal. In W. A. Pereira (Ed.) Manual de Transplantes de órgãos e tecidos. (Cap. 23, pp. 565-591) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- *Danovitch, I. (2010). Psychiatric Aspects of Kidney Transplantation. In G. M. Danovitch (Ed.). Handbook of Kidney Transplantation (Fifth edition, Chap. 17, pp. 389-408). Philadelphia: Copyright.
- *Duarte, M., Salviano, M. & Gresta, M. (2004) Transplante Renal. In W. A. Pereira (Ed.) Manual de Transplantes de órgãos e tecidos. (Cap. 24, pp. 592-624) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- * Filho, A. S., Ferreira, S., Câmara, F., Pontes, D. S. & Machado, D. (2004). Transplante Renal. In W. A. Pereira (Ed.) Manual de Transplantes de órgãos e tecidos. (Cap. 10, pp. 268-298) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- *Grupo Lopso de Comunicação Ltda. (?) Manual de Transplante Renal. São Paulo. Recuperado em <http://www.ebah.com.br/content/ABAAABR7EAA/manual-pos-transplante-renal>
- *Habwe, V. Q. (2006) Post transplantation Quality of life: more than graft function. American Journal of Kidney Diseases, vol 47, nº 4, supl 2 (April), 98-110.
- *International Transplant Nurses Society (2006) Dieta e exercício depois de transplante : o que deve saber. Pittsburg. Recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>.
- *International Transplant Nurses Society (2006) Risco de Cancro da pele nos receptores de transplante . Pittsburg recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>
- *International Transplant Nurses Society (2007). Cómo mantener un estilo de vida saludable después del transplante. Pittsburgh. Recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>.

*International Transplant Nurses Society (2007) Controle dos efeitos secundários gastrointestinais depois do transplante: o que cada paciente deve saber. Pittsburg recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>.

*International Transplant Nurses Society (2007) O que todo o paciente de transplante necessita de saber sobre o cuidado dentário. Pittsburg recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>

* International Transplant Nurses Society (2008) A gravidez e a maternidade pós-transplante: o que você deve saber. Pittsburg recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>.

*International Transplant Nurses Society (2008) Diabetes pós transplante: o que cada paciente precisa saber. Pittsburg recuperado em 2 de Junho de 2010 de <http://www.itns.org>.

*Rifkin, M. H. (2010). Psychosocial and Financial Aspects of Transplantation. In G. M. Danovitch (Ed.). Handbook of Kidney Transplantation (Fifth edition, Chap. 20, pp. 432-440). Philadelphia: Copyright.

*Weil, S. (2010). Nutrition in the Kidney Transplant Recipient. In G. M. Danovitch (Ed.). Handbook of Kidney Transplantation (Fifth edition, Chap. 19, pp. 416-431). Philadelphia: Copyright.

* Wilkinson, A. (2010). The "First Quarter:" The First Three Months After Transplantation. In G. M. Danovitch (Ed.). Handbook of Kidney Transplantation (Fifth edition, Chap. 9, pp. 198-216). Philadelphia: Copyright.

Contactos telefónicos

Enfermaria

- 239 400 659

Consulta externa

- 239 400 572

- 239 400 400 e pedir extensão 10714

Assistente social

- 239 400 400 e pedir extensão 10716

Secretariado do internamento

- 239 400 400 e pedir extensão 10739

