



## TRANSPLANTAR

O transplante de células tronco hematopoéticas é um procedimento complexo e mesmo depois da alta são necessários vários cuidados para diminuir o risco de complicações.

Por isso, é importante seguir corretamente as orientações fornecidas pela equipe de saúde.

### Higiene:

Tomar banho pelo menos uma vez ao dia, com sabonete glicerinado ou neutro (**uso individual**), preferencialmente use sabonete líquido;

Fazer higiene íntima com água sempre após evacuações;

Usar papel higiênico branco e dupla e macio;

Manter as unhas sempre curtas e limpas, não retire as cutículas, pois, elas servem como uma barreira de proteção contra os microorganismos, usar somente esmaltes novos e de uso exclusivo;

Não frequentes salões de beleza, nesta fase você não poderá fazer depilações com cera ou com aparelhos elétricos, não retire os pêlos da sobrancelha. Caso necessite remover pêlos use lâmina de barbear nova e de uso exclusivo com bastante delicadeza e cuidado;

Evite cosméticos perfumados e com álcool;

Não use maquiagem nos olhos, você poderá usar batom novo e de uso individual;

Em caso surjam alterações em qualquer local do corpo como: dor, coceira, vermelhidão, e/ou feridas no ânus, pênis ou bolsa escrotal, vagina e pele, você deverá comunicar a equipe médica e/ou de enfermagem.

### Higiene Oral



Banco de imagens PIXABAY

Usar escova dental extra macia e creme dental de acordo com orientação do dentista e sempre após refeições;


Caso apresente: sangramento na gengiva, bolhas nos lábios, rachaduras, dor, aftas, placas brancas (sapinhos), ardor, procurar orientação médica, enfermagem e dentista.

### Lavagem das Mãos



Banco de imagens PIXABAY

 Antes e após as refeições;

 Após utilizar o banheiro;

Mantenha suas mãos sempre limpas! Você deverá lavar as mãos várias vezes ao dia, principalmente nas seguintes situações:

- 🦋 Quando entrar em contato com objetos;
- 🦋 Sempre que sujar as mãos.

## **Limpeza da Casa**

A limpeza da casa deverá ser realizada diariamente ( nunca pelo paciente).

Usar para limpeza: desinfetantes, sabão em pó, sabão em pedra e no banheiro hipoclorito de sódio (roupalim, água sanitária)

Limpar o carpete diariamente com água e vinagre (1 colher de vinagre para 1 litro de água)

Não usar inseticidas de nenhum tipo, exceto aqueles elétricos (de tomada).

**OBS:** Manter o ambiente sempre limpo e em ordem. **Não utilizar ventiladores.** O uso de ar condicionado está liberado desde que o mesmo tenha passado por revisão e troca de filtros.

## **Roupas**

Lavar bem as roupas com água e sabão. Passar as roupas a ferro após secar, incluindo roupas íntimas;

Usar sempre uma troca de roupa limpa por dia.

**OBS:** Trocar e lavar diariamente: cueca, calcinha, meias, camisas, camisetas, blusas, toalha de banho.

## **SONO E REPOUSO**



Banco de imagens PIXABAY

Dormir em ambiente tranquilo e arejado, e repousar durante o dia;

A roupa de cama deverá ser trocada a cada três dias e deve ser lavada e passada.

## **LAZER E RECREAÇÃO**

### **Passeios**

Usar máscara sempre que sair, ou receber visitas;

Evitar lugares com aglomeração, tais como: ônibus, cinemas, elevadores cheios, teatros, supermercados e igrejas.

## **Exercícios Físicos**

Os exercícios físicos serão orientados pelo profissional de fisioterapia de acordo com suas condições no momento da alta ou nos seus retornos.

## **Visitas**

Receber poucas visitas a cada dia, evitar receber várias pessoas ao mesmo tempo;

Usar máscara sempre que receber visitas;

Não entrar em contato com pessoas com viroses (gripes, varicela, caxumba, herpes, febre, diarreia) e outras infecções;

Evitar contato com crianças desconhecidas e crianças recém-vacinadas (há menos de 15 dias).

## **CUIDADOS ESPECIAIS**











### **Uso de Máscaras**

Usar máscara sempre que sair de casa e quando receber visitas.

### **Retorno ao Trabalho**

Após avaliação e orientação médica. Isto vai depender do seu estado físico, do seu sistema de defesa e do que você faz. Antes de pelo menos 100 dias pós-transplante, você não poderá trabalhar.

## **ALIMENTAÇÃO**

-  Fazer de 5 a 6 refeições no dia e ingerir de 2 a 3 litros de líquidos ao dia;
-  Fazer refeições balanceadas, que contenham carnes, legumes, frutas, verduras e cereais e que tenham pouca gordura;
-  A água deverá ser filtrada e fervida por 20 minutos em fogo baixo após fervura devendo permanecer em recipiente com tampa na geladeira, consumir em até 24 horas. Utilizar água fervida para preparar suco, chá ou outra bebida.
-  Os embutidos (presunto, queijo, salame, mortadela) devem ser cozidos (microondas, chapas, grelhas) antes de serem ingeridos.
-  Margarinas devem ser compradas em potes pequenos, mantendo em geladeira e consumindo em 5 dias;
-  Manteiga em barra: cortá-la em 5 pedaços, embalar, congelar. Descongelar e consumir um pedaço a cada vez;
-  As carnes devem ser sempre bem cozidas (nunca cruas), não ingerir ovos mal cozidos ou fritos com gema mole;
-  Não deixe alimentos cozidos em contato com os crus. Após manipular o alimento cru, não utilize o mesmo utensílio em um alimento cozido.
-  Sal, açúcar e gordura: Use com moderação;
-  Evite alimentos que ficaram na geladeira por mais de 24 horas, prefira os alimentos que acabaram de ser feitos;

- ✿ É permitido o consumo de alimentos pasteurizados (industrializados e que sofreram a ação de temperatura alta para matar microorganismos) de marca conhecida. Fazer a limpeza com água e sabão antes de abrir a embalagem (iogurte, achocolatados, sucos, chás, etc);
- ✿ Você não deverá comer em bares, restaurantes, ou comprar alimentos de fabricação caseira, expostos em vitrines ou de procedência duvidosa;
- ✿ Ao comprar os alimentos, verifique a data de fabricação e de validade, o aspecto dos alimentos e integridade das embalagens;
- ✿ Todos os utensílios de cozinha devem ser bem limpos com água e sabão e guardados secos;
- ✿ As frutas e hortaliças são permitidas desde que, muito bem higienizadas. **(Não é permitido consumir morango e uva);**
- ✿ Consumo de molhos e coberturas (maionese, mostarda, chantilly e coberturas de bolo) somente os industrializados.
- ✿ Consumo de cereais (granola, aveia, etc), infusões e chás, somente industrializados;
- ✿ Sucos e mel, consumir os pasteurizados, em até 3 dias desde que armazenado em geladeira após aberto;
- ✿ Queijos: não consumir os de mofo branco (brie e camembert) e azul (gorgonzola)
- ✿ Consumir iogurtes industrializados; **Não consumir iogurtes com adição de probióticos;**
- ✿ Frios (presunto, blanquet, etc) Preferir os embalados a vácuo, consumir até 3 dias em geladeira após aberto.

Outras informações poderão ser obtidas com a nutricionista da equipe.

## TEMPERATURA CORPORAL



Banco de imagens PIXABAY

Verificar três vezes ao dia deixando o termômetro de 3 a 5 minutos ou até soar o alarme caso termômetro digital (manhã, tarde e noite);

Comunicar imediatamente o Serviço de TMO sobre qualquer alteração, como febre (temperatura maior ou igual 37,8 °C), tremores e calafrios.

## ATIVIDADE SEXUAL

Iniciar atividade sexual somente após liberação médica. O início destas atividades dependerá de seu estado geral e de sua contagem de plaquetas;

Usar sempre preservativos e lubrificantes à base de água para diminuir a irritação;

Evitar atividade sexual com parceiros desconhecidos e em locais promíscuos.

## OUTROS

- 🦋 Evitar contato com animais domésticos (cachorro, gato, etc.), excrementos humanos e animais (como trocar fraldas, limpar gaiolas e aquários), flores, terra, lixo, locais em reforma ou construção;
- 🦋 Comunicar o serviço em caso de irritação, descamação e lesões de pele, dor abdominal (cólica), diarreia, vômito, fraqueza, tontura, ou:
- 🦋 Dor e ardência ao urinar,
- 🦋 Presença de sangue na urina e fezes,
- 🦋 Falta de ar, dor no tórax, tosse, ou seja, a presença de qualquer alteração.
- 🦋 Não fumar;
- 🦋 Não ingerir bebidas alcoólicas;
- 🦋 Evite contato com pessoas recém-vacinadas (até 15 dias após a vacina)
- 🦋 Não receber vacinas antes de 6 meses do transplante, exceto sob autorização do médico da Unidade de Transplante.

## MEDICAÇÕES

Utilizar somente os medicamentos recomendados pelos médicos da UTMO, Seguir corretamente a folha de autovigilância. Sempre que vier ao hospital trazer a folha de autovigilância e os medicamentos.

## ACOMPANHAMENTO AMBULATORIAL

O retorno será realizado conforme avaliação médica e de enfermagem;

Horário de funcionamento do ambulatório: 07h30min as 17h00min;

O paciente deverá chegar no período da manhã às 7h30 e no período da tarde às 13h30min;

Trazer sempre nos retornos do Hospital a folha de autovigilância, os medicamentos que serão usados na semana e o cartão de retorno;

Trazer alimentos e líquidos para as refeições;

Observar as orientações quanto à necessidade do jejum para coleta de exames;

Quando houver exames para colher, comparecer ao ambulatório em jejum, e até as 7h30;

Apesar das restrições, procure fazer coisas que você goste e que não ofereçam risco, procurando levar uma vida o mais próximo do normal;

Se tiver qualquer dúvida, pergunte sempre para um profissional da equipe, esclarecendo-a, e qualquer alteração comunique o serviço.

Banco de Imagens PIXABAY



