

Pós-transplante de medula óssea

Orientações aos pacientes



© 2010 Instituto Nacional de Câncer / Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do Instituto Nacional de Câncer: Distribuição gratuita.

Tiragem: 1.000 exemplares

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20230-130 - Rio de Janeiro – RJ

www.inca.gov.br

Realização e Edição

Divisão de Comunicação Social

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20230-130 - Rio de Janeiro – RJ- Tel.: (21) 2506-6108

Impressão

Gráfica Flama

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

159p

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Divisão de Comunicação Social.
Pós-transplante de medula óssea: orientações aos pacientes /
Instituto Nacional de Câncer. Divisão de Comunicação Social. – Rio
de Janeiro: INCA, 2010.

16 p. il. color.

1. Comunicação em saúde. 2. Transplante de medula óssea.
3. Prospecto para educação de pacientes. I. Título.

CDD- 302.232

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Pós-transplante de medula óssea
Orientações aos pacientes

1ª Edição

Rio de Janeiro, RJ
2010

Coordenação de Elaboração

Edmilson Oliveira da Silva

Equipe de Elaboração

Luis Fernando Bouzas - Médico

Rita de Cassia Tavares Barbosa - Médica

Maria Claudia Rodrigues Moreira - Médica

Rita de Cassia M. Torres - Enfermeira - Divisão de Enfermagem

Margareth Vianna de Souza - Assistente Social - Div. de Apoio Técnico

Kátia Baluz - Nutricionista

Alice Gallez de Oliveira - Assistente Social

Claudia Loivos E. Alves - Assistente Social

Ana Chor - Odontologista/Pesquisadora

Valkiria Mattos - Odontologista

Helington Spindola - Odontologista

Maria Rita de Oliveira - Enfermeira

Solange dos S. M. Barbosa - Enfermeira

Equipe multiprofissional do CEMO

Grupo de Trabalho de Orientações aos Pacientes

Grupo de Trabalho de Humanização

Ouvidoria

INCAVoluntário

Supervisão Editorial

Maria Lucia Giordani / Coordenação de Assistência

Edição

Marcos Vieira / Divisão de Comunicação Social

Revisão

Daniela Rangel / Divisão de Comunicação Social

Capa, projeto gráfico e diagramação

Divisão de Comunicação Social

Normalização editorial

Taís Facina / CEDC

Normalização bibliográfica

Sílvia Dalston / CEDC

SUMÁRIO

Prezado paciente	07
Sinais de alarme após o transplante	08
O dia a dia após o transplante	08
Órgãos mais sensíveis ao TMO e efeitos comuns observados	12
Medicamentos	15
Orientações Nutricionais	15
Retorno às atividades	17

Prezado paciente,

Esta cartilha é dedicada a você, submetido a Transplante de Medula Óssea (TMO), em condições de alta hospitalar.

Nele você encontrará informações e orientações essenciais para a sua recuperação.

É importante alertar que haverá situações em que você deverá procurar a equipe do CEMO para ajuda. Sua cooperação é fundamental para o seu restabelecimento.



Considerações iniciais

A alta da enfermagem 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 restabelecido.

Nos primeiros 100 dias após o Transplante de Medula Óssea (TMO) há maior risco de contrair infecções. Neste período, você deverá ficar próximo ao CEMO para facilidade de atendimento especializado imediato e, caso necessário, acompanhamento ambulatorial semanal.

Os pacientes vindos de outros estados, dependendo de suas condições (avaliadas pelo médico), poderão retornar à sua cidade depois de 100 dias aproximadamente. Estes deverão ser acompanhados todos os meses pelo seu médico e retornar ao CEMO a cada três meses no primeiro ano, seis meses no segundo ano e anualmente a partir do terceiro ano.

Os pacientes que moram no Rio de Janeiro, depois dos 100 dias continuarão o acompanhamento no ambulatório do CEMO. Ou podem ser encaminhados para os hospitais de origem.

Se você foi submetido a um transplante alogênico (com doador), pode ser necessário um número maior de consultas e, conseqüentemente, haverá demora na alta. Cada caso é avaliado individualmente, pela equipe de saúde.

Sinais de alarme após o transplante

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

- Febre (temperatura igual ou maior que 38° C);
- Calafrios ou mal estar;
- Problemas com o 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;
- Enjôo e vômitos;
- Dificuldades de tomar a medicação prescrita (por enjoô, 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.



O dia a dia após o transplante

- Use sabonete do tipo hidratante sem perfume;
- É recomendado creme hidratante, a base de vitamina A, uréia 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.

Cuidados com a região da pele ao redor do ânus

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

Cuidados com a boca

Os cuidados com a higiene da boca são necessários em todas as etapas do tratamento, desde o início da internação (no período pré-TMO). É preciso seguir as orientações do cirurgião-dentista especialista que vai avaliá-lo. Na alta hospitalar recomenda-se manter a escovação ao acordar, depois de todas as refeições e antes de dormir.

A escovação deve ser feita com escova macia, para evitar sangramentos, e creme dental com flúor. O fio dental deve ser utilizado somente com orientação do cirurgião-dentista especialista, antes da escovação para remover os resíduos de alimentos que se acumulam entre os dentes e não são removidos pela escova. Após escovar os dentes, passe a escova levemente sobre toda a extensão da parte superior da língua para remoção dos resíduos alimentares.

Durante a internação deve ser feita escovação dentária com escova extra macia e creme dental com enzimas bactericidas, além de se usar hidratante labial com vitamina E.



- 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.

Atenção: entre em contato com o CEMO se algum tratamento dentário urgente tiver que ser realizado.

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.

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.



O cateter venoso

O cateter é muito importante para o tratamento. Você continuará recebendo medicamentos e colhendo amostras de sangue para exames através dele.

Como fazer o curativo do cateter?

- Lave as mãos com água e sabão
- Seque as mãos com toalha limpa
- Descole o esparadrapo com uma gaze embebida em soro fisiológico
- Remova o curativo
- Limpe primeiro a área da pele ao redor da saída do cateter, com uma gaze embebida em solução alcoólica de clorhexidina 0,5%
- Pegue outra gaze embebida em solução de clorhexidina e limpe a pele ao redor do cateter
- Cubra com gaze e prenda com esparadrapo antialérgico
- Comunicar quaisquer alterações: secreções, sangramentos, aumento do comprimento da parte do cateter que fica do lado de fora (saída do cateter), vermelhidão, dor e inchaço.

ATENÇÃO: A cada troca do curativo, faça rodízio nos locais de fixação do esparadrapo para evitar irritação da pele. Converse com os enfermeiros se tiver qualquer dúvida.

Órgãos mais sensíveis ao TMO e efeitos comuns observados - observe e comunique:

Pele



- A pele é especialmente sensível ao tratamento e pode manifestar precocemente a doença enxerto-contra-hospedeiro (reação das células transplantadas contra o organismo do receptor);
- Os transplantados têm risco aumentado de câncer de pele, portanto não se exponha ao sol, principalmente no primeiro ano pós-TMO;
 - Use chapéu ou sombrinha, além de roupas que protejam do sol;
- Evite sair de casa nos horários em que o sol esteja mais forte;
 - Use filtro com fator de proteção solar 30 (em gel ou livre de óleo).

Observe e entre em contato conosco caso perceba:

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

Boca

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

Olhos

- Vermelhidão, irritação e secreções
- Alterações da visão
- Sensação semelhante à areia nos olhos
- Secura e ausência lágrimas ou hiperlacrimejamento

Trato gastro-intestinal

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

Trato genital e urinário

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

Vias aéreas superiores e pulmões

- 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

predisposição às infecções

Durante o primeiro ano as defesas contra infecções ainda não estão recuperadas. Portanto, todo cuidado é pouco para prevenir infecções.

Evite contato com animais, plantas e pessoas com doenças contagiosas (como sarampo, catapora, caxumba e outras). Entre em contato conosco caso tenha tido contato com pessoas com essas doenças.

Evite contato com crianças que receberam vacinas de sarampo, rubéola e Sabin (para poliomielite), pois os vírus destas vacinas serão eliminados durante 3 a 4 semanas.

Algumas infecções podem ser transmitidas por germes encontrados em piscinas, açudes, lagoas e praias. Evite tomar banho nestes locais ao longo do primeiro ano depois do transplante.

Evite receber muitas visitas. Muitas pessoas podem portar infecções sem perceber.

Em caso de febre, entre em contato com a equipe do cemo imediatamente.

Medicamentos

Você vai tomar uma grande quantidade de medicamentos depois do TMO. Em caso de dúvidas, procure a equipe do CEMO, já que é fundamental que os remédios sejam usados adequadamente.

Orientações nutricionais

Você será orientado por um nutricionista quanto à alimentação que deverá seguir depois do TMO. Será agendada uma entrevista com o nutricionista do CEMO na época da alta.

Orientações sobre sua alimentação

Alimentos contaminados podem transmitir doenças. Por isso, toda atenção é necessária aos alimentos manipulados ou crus (que podem estar contaminados).



Segurança na preparação dos alimentos

1. As carnes devem ser bem cozidas (bem passadas), sem partes cruas ou rosadas.
2. Descongele as carnes vermelhas, peixes ou aves na geladeira ou no microondas.
3. Não deixe alimentos perecíveis fora da geladeira por mais de duas horas.

4. Alimentos com ovos, cremes ou à base de maionese não devem permanecer fora da geladeira por mais de uma hora.
5. Divida grandes quantidades de alimentos em pequenas porções guardadas em potes rasos. Deixe na geladeira somente o alimento que for consumido nos próximos dois ou três dias. Congele o restante.
6. Lave exaustivamente as frutas e vegetais em água corrente e deixe de molho em solução sanitizante própria para alimentos antes de descascar ou cortar.
7. Lave a embalagem dos alimentos antes de abri-los.
8. Não use o mesmo talher da preparação do alimento para experimentá-lo.
9. Não prove alimentos que estejam com cheiro de azedo ou estragado.
10. Cozinhe os ovos até a clara estar completamente dura e a gema espessa.



Ao comprar alimentos

- Checar a data de fabricação e validade do produto, principalmente carnes, aves e peixes;
- Observar o odor, presença de insetos ou corpos estranhos
- Não comprar alimentos com embalagens danificadas ou estufadas
- Selecione os vegetais e frutas mais frescos, sem áreas amassadas ou estragadas
- Evite salgadinhos e sobremesas não refrigeradas
- Evite estocar alimentos por longo tempo

Você deve evitar:

- Carnes cruas ou defumadas e frutos do mar
- Ovos crus ou preparações que usem ovos mal passados
- 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 que esteja bem filtrada
- Produtos de fabricação caseira de origem pouco conhecida

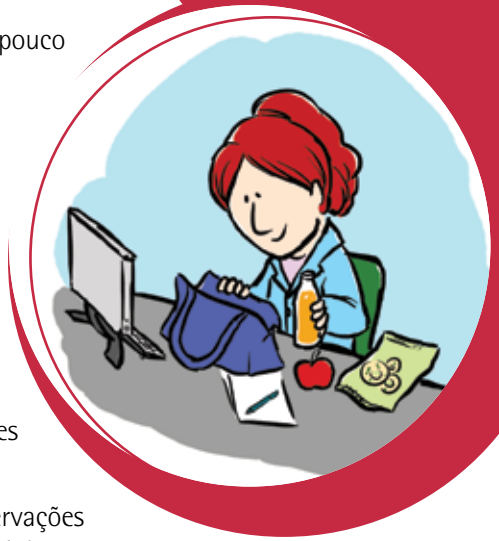
Retorno às atividades

É muito importante o seu retorno à vida social após longo período de internação. Portanto, estar em sua casa, com as pessoas com quem convive, será fundamental para sua recuperação.

Entretanto, é importante seguir as recomendações da Equipe CEMO na alta hospitalar.

Diante disso, fazem-se necessárias algumas observações da Equipe, que reforçarão as orientações e encaminhamentos feitos no Pré-transplante, como:

- Questões referentes ao gerenciamento do seu próprio cuidado;
- Situação habitacional;
- Situação previdenciária;
- Avaliação sobre acomodação (caso resida longe e precise vir diariamente ao hospital);
- Situação de trabalho e/ou educacional;
- Alimentação saudável;



- Boa higiene (mãos, corpo, boca, vestimentas, ambientes etc);
- Cuidados com curativos e medicamentos e;
- Outras situações importantes para seu retorno seguro.

Não se assuste se perceber algumas dificuldades de memória. Leve sempre consigo uma agenda para anotar tudo que for importante.

Seja paciente consigo mesmo e com os outros. A recuperação é um processo lento, mas progressivo. Para isto, mantenha um programa de boa alimentação, descanso e exercícios leves.

Evite ficar parado o dia inteiro. Mesmo que não tenha vontade, tente se movimentar. Consulte seu médico quanto à intensidade dos exercícios.

Em caso de dúvidas ou necessidade de orientações específicas, agende na recepção integrada do CEMO sua consulta com o profissional da Equipe (assistente social, enfermeiro, nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo, odontologista, dermatologista, oftalmologista e outros).

Em geral, depois do período de um ano após o transplante você poderá voltar às suas atividades normais.

Escola e trabalho



Sugerimos que você aguarde até o fim do primeiro ano após o transplante para retornar à escola e ao trabalho. As crianças só deverão retornar as aulas na escola após o início da vacinação. Entretanto, se estiver ao seu alcance, você poderá ter aulas em casa. Consulte o Serviço Social do CEMO para mais orientações quanto à inclusão do seu filho na Lei Especial de Ensino.

Trabalhar em casa também é recomendável (desde que observados os riscos quanto a cortes e traumas descritos nesta cartilha).

Atividades sociais e esporte

Se tudo correr bem, após um ano você poderá retornar às suas atividades, gradativamente, de acordo com sua necessidade e tolerância.

Atividade sexual

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

O transplante de medula não leva à cessação da atividade sexual nem impotência (disfunção erétil), embora possa causar diminuição da libido e infertilidade. Algumas dificuldades poderão ocorrer nesta área, porém não há regras.

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

O CEMO funciona 24 horas por dia e estamos sempre à disposição para esclarecer suas dúvidas.

Não tenha medo ou vergonha de pedir orientação do profissional que cuida de você. Siga as orientações fornecidas pela equipe.



www.inca.gov.br

