

Transplantação Renal Pediátrica do Centro Hospitalar do Porto

PUB.PED(NEF).GER.008/0



**Uma nova
oportunidade...**

A vida pós-transplante renal!

O transplante renal é considerado o tratamento da doença renal crónica terminal que possibilita uma maior esperança de vida com melhor qualidade. Vai otimizar o crescimento e o desenvolvimento da criança e adolescente. Irá permitir, também, uma maior liberdade em relação a algumas das restrições impostas pela diálise, nomeadamente, alimentares e hídricas e tempo ocupado com o tratamento.

No entanto, nesta fase importante da vida é importante ter presente alguns conceitos e cuidados fundamentais para o bom funcionamento do enxerto renal.

O presente folheto informativo pretende reunir um conjunto de informação útil e de fácil leitura, para o dia-a-dia, para a criança/adolescente e respetivos pais/ cuidadores. Não invalida, contudo, a informação dada pelos profissionais de saúde.

Medicação para evitar a rejeição

Tomar os medicamentos é fundamental para o êxito da transplantação.



O transplante renal exige um cumprimento rigoroso na tomada de medicação, nomeadamente dos **fármacos imunossupressores**, que têm como função a **prevenção da rejeição**.

Por isso ela deve ser tomada de acordo com as instruções dadas pelos profissionais de saúde. Tomar o **medicamento certo**, na **dose certa**, na **hora certa** e **durante o tempo necessário**, bem como cumprir todas as outras recomendações é fundamental.

Eis **algumas sugestões** que podem tornar tudo mais fácil:

Usar um relógio ou telemóvel com alarme para lembrar a hora em que deve tomar a medicação;

- Colocar lembretes (por exemplo no frigorífico).
- Preparar antecipadamente uma caixa própria para os medicamentos que contenha a quantidade necessária para uma semana.
- Organizar um horário da medicação que se encaixe na rotina diária, como, por exemplo, as refeições para tomar os medicamentos que devem ser ingeridos com os alimentos;
- Guardar a medicação diária numa embalagem própria para transportar para todo o lado (de preferência, mantendo o invólucro de origem);
- Esclarecer com o médico da equipa de transplante o que fazer em caso de esquecimento de uma toma.
- Quando se deslocar ao hospital e se houver falta de algum medicamento imunossupressor, contactar a



enfermeira da consulta e/ou internamento para que esse problema seja resolvido.

- Quando viajar, levar medicação extra, que ultrapasse a quantidade estritamente necessária para os dias de viagem, e transportá-la na bagagem de mão. Não esquecer que pode ser preciso apresentar uma declaração médica para justificar a necessidade de transportar medicamentos;



- Pedir as receitas dos medicamentos atempadamente.
- É importante não tomar nenhum medicamento, mesmo de venda livre, como por exemplo suplementos nutricionais, produtos herbanários, ou outros, sem ser prescrito.
- Sempre que recorrer a um médico que não pertença à equipa de transplantação, deve informar que é transplantado renal e toda a medicação que está a tomar, de forma a que sejam acauteladas as interações com a terapêutica imunossupressora.

Alguns efeitos secundários dos imunossupressores

Os medicamentos imunossupressores são fornecidos pelo seu hospital mediante a solicitação da equipa médica e sem custo para a pessoa transplantada.

Como qualquer medicamento, os imunossupressores podem causar alguns efeitos secundários que dependem de medicamento para medicamento, da dosagem e de pessoa para pessoa.

.

Alimentação



Uma boa alimentação é uma parte importante da sua recuperação. É fundamental que seja uma alimentação saudável, correta, equilibrada e o mais adaptada possível às necessidades e, eventualmente, à doença de cada um.

Após o transplante, as restrições alimentares impostas pela diálise (por exemplo de potássio e fósforo), deixam de ser necessárias na maior parte das situações, desde que o rim esteja a funcionar adequadamente. No entanto, é necessário cumprir algumas indicações alimentares para estabilizar o peso corporal, a pressão arterial e não colocar em perigo o bem-estar e a saúde. Sabe-se que os medicamentos imunossupressores mais utilizados atualmente podem causar alguns efeitos secundários, tais como, diabetes, hipertensão arterial, aumento dos níveis do colesterol e triglicéridos no sangue, aumento do apetite e ganho de peso.

Assim, a quantidade de alimentos a ingerir deve ser de acordo com algumas das suas características, nomeadamente a idade, a altura, a atividade física, entre outras.

Algumas sugestões:

- Dar preferência aos cozidos, aos grelhados, aos assados na brasa e aos refogados com pouca gordura.

Evitar os fritos. Não comer os molhos dos assados e refogados. São ricos em sal e em gordura;

- Comer sempre uma sopa de legumes, sem carne antes de cada refeição;
- Alternar a ingestão de carne com peixe. De preferência, fazer mais refeições de peixe do que de carne;
- Aumentar a quantidade de legumes e hortaliças na alimentação (couves, grelos, nabiças, alface, cenoura, tomate, cebola, abóbora, nabo, etc.). Devem constituir metade do prato da refeição do almoço e jantar;
- Evitar produtos de confeitaria e pastelaria. Além de **açúcar**, têm grandes quantidades de gordura saturada (que aumenta o colesterol e os triglicéridos);
- Reduzir a ingestão de açúcar;
- Escolher fruta como sobremesa. Sobremesas açucaradas só em dias de festa;

- Evitar alimentos enlatados e em conserva, aperitivos, temperos industriais (caldos e cubos de carne, de peixe, etc.), uma vez que contêm muito sal;
- **Beber muita água.** A água é a bebida de eleição. Eliminar os refrigerantes e as bebidas alcoólicas.

Na preparação dos alimentos deve ser tido em conta:

- Lavar bem as mãos antes e após a preparação dos alimentos;
- Lavar bem as frutas e vegetais crus antes de cozinhar ou comer;
- Limpar a carne de todas as gorduras visíveis antes de cozinhar, inclusivamente a pele das aves;
- As gorduras utilizadas para cozinhar e temperar, de preferência o azeite, devem ser utilizadas com moderação;
- **Evitar o sal.** O sal aumenta a pressão arterial e provoca retenção de líquidos, o que o faz aumentar de volume e de peso. Prefira especiarias e ervas aromáticas para

temperar (limão, salsa, hortelã ou pimenta, por exemplo);

- Seguir sempre as instruções de segurança das embalagens dos alimentos;
- Verificar sempre os rótulos das embalagens dos alimentos (datas de validade);
- Evitar alimentos crus ou malcozinhados (carne, peixe, marisco, ovo, sushi);
- Os alimentos devem ser bem cozinhados e servidos quentes;
- Os produtos lácteos têm que ser pasteurizados;
- Guardar os alimentos de forma adequada. Limpar o frigorífico pelo menos uma vez por mês;
- Não comer alimentos comprados na rua.

Deverá aconselhar-se com o nutricionista dedicado ao doente renal, que apoia a consulta de pós-transplante renal.

Prevenção da infeção



Os medicamentos imunossuppressores alteram o sistema imunológico.

Eles diminuem o risco de rejeição, mas aumentam o risco de infeção.

Algumas regras:

- Cuidado com o contacto físico direto, partilha de alimentos, bebidas ou utensílios;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão e manter a pele limpa;
- Sempre que possível, evitar beijos nos lábios e apertos de mão;
- Informar a equipa de transplante dos primeiros sinais de aparecimento de feridas ou exantemas cutâneos, bem como dos primeiros sinais de gripe;

- Não partilhar os objetos pessoais, como escovas de dentes, lâminas de barbear, com ninguém;
- Evitar o contacto com doentes, crianças recentemente vacinadas e pessoas constipadas;
- Evitar multidões durante 3-6 meses após o transplante.
Durante os primeiros três meses usar uma máscara quando for às consultas ou quando não puder evitar locais com muita gente;
- Ter cuidado com os animais. Depois de tocar neles, lavar sempre as mãos. Não mexer nos seus detritos e evitar o contacto com animais de quinta ou animais selvagens, doentes ou exóticos, como, por exemplo, os répteis;
- Evitar tarefas em que haja contacto com sujidade ou com o solo, nos três a seis meses após o transplante;
- Manter a medicação e comparecer às consultas, análises e exames;
- O plano de vacinação deve ser orientado pelo médico da equipa de transplante;
- Se febre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), contactar a equipa de transplante.

Exercício físico

O exercício físico melhora a saúde em geral. Ajuda a manter o peso certo, previne a osteoporose e ajuda no controlo do *stress*, fazendo-o sentir-se melhor. A criança precisa de brincar e necessita de praticar desporto. Hábitos de exercício físico/desporto adquiridos na infância vão-se repercutir positivamente na vida futura. Manter-se ativo é a chave para viver uma vida plena e saudável.



- Nos primeiros dois a três meses após o transplante poderá ser aconselhado a evitar levantamento de pesos ou programas de exercício intensos;



- Evite futebol, ski, motociclismo, ou outros desportos com grande exposição ao contacto, pelo menos um ano após o transplante;
- Deve abster-se de fumar, para evitar as doenças cardiovasculares e o seu rim poder durar mais tempo;

Cuidados com a pele



Os medicamentos que toma diariamente para evitar a rejeição diminuem a capacidade do seu sistema imunitário, tornando-o mais suscetível ao

desenvolvimento de cancro da pele. Tenha alguns cuidados:

- Mantenha-se atento a alterações cutâneas.
- Procure: um sinal ou mancha novos, uma sarda ou um sinal estranho, ou uma lesão que não cicatriza; um sinal que pareça diferente dos outros; um sinal cuja cor, tamanho ou forma se tenham alterado nas últimas semanas ou meses, com bordos irregulares ou que faça comichão ou sangue. Consulte um dermatologista acerca de qualquer problema cutâneo suspeito.
- Proteger do sol:
 - Evitar expor-se ao sol entre as 11 e as 16 horas;
 - Proteger os olhos, usando óculos de sol;
 - Usar vestuário adequado, chapéu e protetor solar .

Sinais de rejeição / alerta



Esteja atento aos sinais e sintomas associados à rejeição do rim:

- Temperatura igual ou superior a 38°C (mesmo que depois a febre desapareça);
- Hipertensão arterial;
- Diminuição da produção de urina;
- Urina escura;
- Edema (inchaço) das mãos, pálpebras, pés;
- Ganho de peso (1-2 Kg) em 24 horas;
- Dor no rim transplantado;
- Aumento dos valores analíticos da função renal (ureia e creatinina);

Contactar o seu médico se tiver algum destes ou outro sintoma não habitual. É possível ocorrer rejeição sem que isso se manifeste com sintomas. **Não falte às consultas** nem deixe de fazer as análises / exames na altura certa.

Muitos dos problemas físicos ligados ao transplante são causados não propriamente pelo transplante, mas sim pela medicação que toma para impedir a rejeição. Algumas pessoas sentem diferentes efeitos secundários gastrointestinais, como náuseas, vômitos, diarreia, indigestão e azia.

Outras informações úteis:

Retorno à escola - A maior parte dos transplantados renais estão preparados para regressar à escola dentro de um a três meses após o transplante.

Viajar - Alguns centros de transplante recomendam esperar 6 a 12 meses antes de optar por umas férias prolongadas e desaconselham as viagens a países sem apoio médico especializado em transplante (o risco de adquirir infeções nestas áreas é alto e os cuidados de saúde podem não ser os desejáveis). Tenha alguns cuidados:

- Leve medicação suficiente e se for de avião leve a medicação numa bagagem de mão;
- Beba água engarrafada;
- Fale sempre com o seu médico antes de viajar. Questione sobre algumas vacinas que poderão estar desaconselhadas e certifique-se de que existe algum centro de transplantação por perto.

Animais de estimação – Estes podem ser uma parte importante da sua vida familiar. No entanto, tenha em atenção:

Lavar bem as mãos depois de acariciar ou brincar com o animal, especialmente antes de comer, beber ou manipular os alimentos;

- Tenha a certeza de que o seu animal de estimação é saudável e tem as vacinas em dia;
- Se o seu animal de estimação está doente deve ir ao veterinário e não entrar em contacto com ele;
- Evitar o contacto com os fluidos corporais do seu animal (se possível tenha alguém para substituir a

caixa de areia do seu gato. Se não tiver ninguém, use máscara);

- Evitar os animais abandonados ou doentes e animais exóticos;

Contacto com a terra – Alguns centros de transplantação recomendam evitar o contacto com plantas vivas e terra nos três meses a seis meses após o transplante.

Gravidez -. A fertilidade após o transplante renal pode retomar rapidamente no jovem, tanto para o homem como



para a mulher. Os ciclos menstruais regulares podem começar dentro de alguns meses a um ano após o transplante para a maior parte das mulheres. Fale

com o seu médico sobre os métodos anticoncepcionais orais, no caso do(a) adolescente ter vida sexual ativa, bem como dos meios de prevenção de doenças .







Tabaco – Fumar é um risco para a saúde de todos.

Em resumo:

- A melhor forma de ajudar a evitar a rejeição é tomar os medicamentos **sempre** de acordo com as recomendações que lhe fizeram;
- Não falte às consultas programadas e nem deixe de fazer as análises / exames;
- Procure assistência médica, consulta extra agendamento ou urgência, quando se sentir doente;
- Vigie os sinais vitais; Avalie a temperatura sempre que não se sentir bem, a frequência cardíaca e a pressão arterial.
- Não tome suplementos alimentares (vitamínicos ou da ervanária) nem medicamentos que não tenham sido prescritos pelo seu médico;
- Controle o Peso.
- Evite as infecções; Tenha cuidado com o sol.
- Faça uma alimentação correta e pratique exercício físico regularmente; Não fume.

- Importante não esquecer... **o êxito do transplante depende do cumprimento do doente.** Tomar os imunossupressores na dose certa, na hora certa e durante o tempo que o seu médico prescrever.

Medicação

<div style="text-align: center;">Horário</div> <div style="text-align: center;">Medicamento</div>	<div style="text-align: center;">Jejum</div> 	<div style="text-align: center;">Peq. Almoço</div> 	<div style="text-align: center;">Almoço</div> 	<div style="text-align: center;">Lanche</div> 	<div style="text-align: center;">Jantar</div> 	<div style="text-align: center;">Deitar</div> 

Contactos

Centro Hospitalar do Porto

Geral.....22 207 7500

Hemodiálise Pediátrica.....Ext: 3026

Enfermeiro Hemodiálise Pediátrica :

916809852 / VPN 82163. Ext: 82163

Sala Médicos Nefrologia Ext: 3242

APR.....Ext: 3186/7

Internamento de Pediatria....Ext: 3244 e 3147;

(A escala com o médico nefrologista pediátrico de prevenção está disponível no internamento de Pediatria e APR)

Gabinete do Cidadão.....Ext: 1075

E-mail:gabinete.utente@chporto.min-saude.pt

Este Boletim Informativo foi adaptado para o doente transplantado em idade pediátrica do Guia do Transplante Renal (adulto), do CHP.

Bibliografia:

Fonseca, Isabel – **Alimentação Saudável no Pós-Transplante: Guia Alimentar para um novo estilo de vida.** Roche.

Guia para um bom recomeço: informação para doentes transplantados. Roche.

A Guide to your health care after kidney transplantation. International Transplant Nurses Society, 2007.