



INSTITUTO DO CORAÇÃO DO HCFMUSP

COORDENAÇÃO DE ENFERMAGEM

ORIENTAÇÕES DE ALTA DE ENFERMAGEM

Nº 29

TRANSPLANTE DE CORAÇÃO



ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

Autocuidado

- Realizar banhos diários de chuveiro com sabonete neutro/glicerina (uso exclusivo). A higiene da incisão deve ser feita com água e sabonete sem necessidade de cobri-la;
- Utilizar toalhas, utensílios de higiene pessoal (uso exclusivo);
- Trocar a roupa de cama 3x semana;
- Trocar sua roupa íntima e pessoal diariamente;
- Manter a pele hidratada. Se pele ressecada, usar hidratante;
- Não ficar exposto ao sol nos primeiros 6 meses, usar protetor solar fator 30 diariamente 3 à 4 vezes por dia;
- Comunicar se aparecimento de qualquer lesão de pele;
- Lavar as mãos antes e após o uso do sanitário, antes das refeições e antes de tomar os remédios;
- Manter boa higiene bucal (escovação dentária após refeições, uso de fio dental).

Higiene do ambiente

- Limpar a casa e mediações com pano úmido e de preferência produtos de limpeza que não tenham cheiro forte;
- Não permanecer em locais que estiverem sendo realizado a limpeza;
- Evite contato próximo com animais de estimação (gato, cachorro...). Proibida a convivência com aves;
- Se você estiver limpando a casa, utilize máscara de proteção, evitando assim contato respiratório com poeira.

Alimentação

- Evitar o consumo excessivo de frituras, alimentos ricos em gordura, açúcar e sal;
- Preferir o consumo de alimentos mais saudáveis como verduras, legumes e frutas;
- Evitar o consumo da laranja do tipo toranja ("grapefruit"), pois este pode interagir com os medicamentos, alterando seus efeitos.
- Evitar ficar muito tempo sem se alimentar, o ideal é realizar 3 grandes refeições, intercaladas por lanches leves (fruta, iogurte desnatado sem *probiótico*, etc);
- Quando for consumir verduras, legumes e frutas cruas, higienizar com hipoclorito de sódio (geralmente compra-se no supermercado), sempre deixando os alimentos de molho por 15 minutos e enxaguando após em água corrente;
- Durante os primeiros meses após o transplante, se for consumir iogurte, prefira os desnatados e evite os que contém *Lactobacillus* / *probiótico* ou outro microrganismo vivo e, se consumir, não o fazer com frequência;
- Evitar ao máximo o consumo de alimentos fora de casa. Se for necessário se alimentar fora de casa, sempre escolher o local mais seguro do ponto de vista higiênico-sanitário;
- ATENÇÃO para o ganho de peso exagerado, pois os medicamentos causam muita fome.

Atividade Sexual

- É permitida atividade sexual utilizando sempre o preservativo para a sua segurança, evitando assim as doenças sexualmente transmissíveis;
- Desestimular a gravidez para o sexo feminino.

Medicação

- Cuidado com os seus medicamentos!!! Guarda-os em local bem arejado, sem umidade e longe da exposição solar. Em casa, **não guarde** os medicamentos na cozinha ou no banheiro;
- Siga as orientações da equipe de transplante quanto à dose dos medicamentos e horários estabelecidos;
- Nunca tome medicamentos por conta própria ou por indicação de um vizinho. Só tome os medicamentos prescritos pelo médico;
- Sempre utilize água para tomar seus medicamentos;
- Se você utiliza o medicamento: Tacrolimo, deve tomar longe das refeições, fazendo um jejum 1 hora antes e 1 hora após tomar.

Sinais e Sintomas

- Ficar atento e entrar em contato com a enfermeira do setor de transplante de coração se apresentar algum sinal ou sintoma de complicação (tosse, catarro, febre, dor abdominal, falta de ar, mudança na coloração ou aspecto das fezes e urina).

INSTITUTO DO CORAÇÃO DO HCFMUSP

COORDENAÇÃO DE ENFERMAGEM

ORIENTAÇÕES DE ALTA DE ENFERMAGEM

Nº 29

TRANSPLANTE DE CORAÇÃO



Consulta de retorno

- Trazer em todas as consultas os pedidos de exames e o agendamento;
- Obedecer aos horários agendados das consultas;
- Nunca sair com dúvida da consulta. Lembre-se, toda a equipe está sempre disposta para ajudar a melhorarmos sua adesão ao tratamento e qualidade de vida pós transplante;
- Retornar para consulta sempre no dia e horário marcado.

Alta

Observações: _____

Carimbo e Assinatura do Enfermeiro