

**Fibrose Cística**

Nº 35

**ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM**

• **Autocuidado**

- Cuidados de higiene: Reduza o risco de infecções tomando banhos diários sabonete neutro ou outro que já esteja acostumado e de uso exclusivo; lave muito bem as mãos antes de comer e após ter ido ao banheiro e principalmente antes de ingerir os medicamentos;
- Troque toda a roupa de cama semanalmente;
- Fazer uso de creme hidratante corporal e facial (porém: evitar hidratantes faciais com componentes clareadores / ácidos);
- Informe o médico se detectar quaisquer pruridos (coceiras) incomuns, bolhas ou outras lesões na pele;
- Informe ao seu médico se notar feridas, úlceras ou manchas brancas na sua boca ou na garganta;
- Cuide bem da higiene bucal, ela é muito importante para sua saúde; escove os dentes, use o fio dental, indo ao dentista a cada seis meses. Sua boca pode ser uma importante porta de entrada para infecção;
- O uso de máscara cirúrgica é recomendado sempre que for exposto a locais de aglomeração;
- Para pacientes com gastrostomia: seguir orientações conforme “*Orientação de alta de enfermagem – Nº 20*”;
- Para pacientes com cateter de PICC: seguir orientações conforme “*Orientação de alta de enfermagem – Nº02*”;
- O uso de máscara cirúrgica é recomendado sempre que for exposto a locais de aglomeração;  
Obs.: Pacientes com fibrose cística ou colonizada por bactérias previamente ao TX deve trocar as máscaras, sempre que estiverem úmidas, ou pelo máximo de 6 horas.

• **Cuidados Gerais**

- Manter todas as vacinas em dia;
- Comparecer regularmente às consultas.
- Exposição ao sol: como todas as crianças, os pacientes com Fibrose Cística necessitam tomar sol diariamente, durante cerca de 30 minutos, com os braços e pernas expostos. Os horários mais adequados são antes das 10 horas da manhã ou depois das 16 horas.

• **Pressão Arterial**

Verificar e registrar, diariamente, sua pressão arterial;

• **Peso**

Verificar sempre seu peso e registre no manual, para o médico poder avaliar a evolução desta medida ao longo dos anos.

## Fibrose Cística

Nº 35

### o **Ambiente**

- Evitar lugares públicos fechados como metrô, shoppings, cinemas, shows (evite locais com aglomeração);
- Não permanecer em locais em que estejam sendo realizadas limpezas;
- A limpeza dos cômodos de sua casa deverá ser feita com pano úmido assim como os tapetes devem ser aspirados e usar produtos de limpeza que não tenham odores fortes, mantenha ventilação para amenizar o odor antes de permanecer no local;
- Animais de estimação são bem-vindos, desde que estejam com as doses da vacinação e vermífugos em dia, exceto pássaros (são proibidos). Porém, evite fazer o recolhimento das fezes dos animais;
- É proibido fumar ou permanecer em ambientes que existam fumantes;
- Evite locais pouco ventilados como porões e sótãos, ou quartos e dispensas que acumulam poeira e mofo;
- Nunca faça nenhuma reforma em casa enquanto estiver presente.

### o **Medicação**

- Tomar corretamente as enzimas e demais medicações;
- Os medicamentos devem ser guardados em local fresco e seco, longe do alcance das crianças;
- Alguns medicamentos devem ser guardados em geladeira, dentro de potes de plástico ou longe de alimentos;
- O paciente só deve usar os medicamentos prescritos pelos médicos e dentro da data de validade;
- Se o medicamento estiver com aspecto alterado não deverá ser usado;
- Não jogue medicamentos no vaso sanitário, descarte-os em lixo comum, embrulhados em papel, para que ninguém possa pegá-los e utilizá-los.
- Seguir as orientações da equipe de saúde em relação às receitas médicas;
- Nunca se automedique;
- Realizar inalações conforme orientação médica. Lembrando-se que: os inaladores são de uso exclusivo;
- O tratamento é contínuo e individualizado, devendo ser suspenso ou substituído se houver intolerância, reações adversas ou alérgicas moderadas a graves;
- Comunicar sempre a equipe médica qualquer alteração apresentada após uso de medicação.

### o **Alimentação**

- Seguir orientações dadas pelo serviço de nutrição;
- Em caso de acometimento pancreático: não se esquecer de ingerir as enzimas (lipase + amilase + protease) antes das refeições.

**Fibrose Cística**

Nº 35

- Lave sempre os alimentos e antes de consumir frutas ou verduras cruas lavar em água corrente, deixar de molho em solução com hipoclorito por 15 minutos na diluição recomendada pela nutricionista e lavar novamente em água corrente;
- Evite alimentos crus de origem animal (peixes ou frios) e frituras em excesso;
- Usar os suplementos e vitaminas conforme orientação médica;
- Não ingerir laranja tipo americana (Grapefruit), que também está presente nos refrigerantes sabor citrus, pois influencia na absorção dos medicamentos utilizados;
- Prefira ingerir sempre frutas, verduras e fibras conforme recomendação da nutricionista, evite produtos industrializados;
- Ingerir líquidos em quantidade recomendado pelo seu médico ou nutricionista;

**Observação:** Seu apetite poderá aumentar, e este é um efeito colateral dos corticoides.

○ **Cuidados com oxigenioterapia**

- O fisioterapeuta ensina e avalia os exercícios respiratórios e as técnicas de micronebulização realizadas em casa, para diminuir o acúmulo do muco nos brônquios. No caso das crianças pequenas, que não conseguem colher o escarro espontaneamente, este profissional realiza também a coleta de secreção respiratória no dia da consulta.
- Realizar a fisioterapia respiratória diariamente;
- A limpeza do nebulizador deve ser feita diariamente, para mantê-lo livre de bactérias. Siga sempre as orientações do fabricante ou recomendações do fisioterapeuta;
  - . Deixar secar em local limpo e arejado;
  - . Guardar em local apropriado
- Sempre higienizar o cateter de oxigênio e o umidificador com sabão neutro e água potável;
- Armazenar o cilindro de oxigênio em local limpo, sem que haja exposição à luz solar;
- Não colocar o cilindro em posição horizontal;
- Nunca deixar o cilindro de oxigênio próximo a materiais inflamáveis;
- Seguir rigorosamente a prescrição do fluxo de oxigênio em repouso e esforço;
- Colocar água potável no umidificador conforme indicação do frasco;
- Quando sair de casa, sempre levar o cilindro de transporte, inclusive para consultas e exames.

○ **Sinais e Sintomas (procure um serviço de pronto atendimento)**

- Observar padrão respiratório: aumento da falta de ar em repouso e aos esforços, aumento da secreção traqueal e mudança na sua coloração.
- Atentar para qualquer sinal de febre. Se apresentar temperatura maior que 37.5°C

## Fibrose Cística

Nº 35

- Atentar para qualquer alteração no aspecto e coloração das fezes e urina.
- Calafrios e agitação;
- Sintomas gripais ou graves sintomas de resfriado;
- Náuseas, vômitos ou diarreia prolongada (com duração superior a 48 horas);

- **Consulta de retorno**

Retornar no dia e horário marcado, comparecendo com 30 minutos de antecedência, portando exames conforme solicitação médica.

- **Informações Gerais**

Em caso de emergências ou complicações, procure o serviço de pronto atendimento do InCor.

**Alta**

**Observações:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Carimbo e Assinatura do Enfermeiro