



**UNIDADE DE TRANSPLANTAÇÃO RENAL  
ANTÓNIO PINA**

## **MANUAL DE ORIENTAÇÃO**

**Utente Transplantado Renal**

### **Proteção de dados**

Nos termos do Regulamento n.º 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados) são dados pessoais quaisquer informações relativas a uma pessoa singular identificada ou identificável (titular dos dados), de qualquer natureza e independentemente do respetivo suporte.

Em qualquer um dos hospitais que integrem o CHLO em que seja atendido, a entidade Responsável pelo Tratamento dos dados pessoais necessários à prestação dos respetivos serviços de saúde é o Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, EPE (CHLO, EPE) que dispõe de mecanismos para proteção dos dados pessoais que disponibiliza.

**Unidade de Transplantação Renal António Pina**

**Revisão: março, 2022**

# UM NOVO CICLO NA SUA VIDA...

Este Manual tem como objetivo ajudá-lo a cuidar do seu rim. Traga-o consigo sempre que recorra aos serviços de saúde.

Cole aqui a etiqueta de identificação

Data da Transplantação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

**Observações:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Orientações Gerais

- Equipa da Unidade de Transplantação Renal
- Consultas
- Cuidados a ter
- Complicações do pós-transplante
- Contactos úteis



# Unidade de Transplantação Renal (UTR)

## António Pina

A equipa da Unidade de Transplantação Renal António Pina do HSC é constituída por:

- Nefrologistas
- Cirurgiões
- Enfermeiras
- Assistente Social
- Nutricionistas
- Psicólogo
- Assistentes Técnicas
- Assistentes Operacionais
- Consultores de várias especialidades

Uma equipa multidisciplinar de profissionais a **cuidar de si**



**A VIGILÂNCIA É FUNDAMENTAL PARA EVITAR COMPLICAÇÕES E DIAGNOSTICAR PRECOCEMENTE ALTERAÇÕES NO SEU ESTADO DE SAÚDE.**



## CONSULTA PROGRAMADA

Após a alta vai ser marcada a 1ª consulta de vigilância; as consultas seguintes serão marcadas de acordo com a sua situação clínica.

### No dia da Consulta:

- Em jejum (exceto se diabético), dirija-se à Sala de Atendimento Geral, situada no anexo contíguo ao edifício principal onde será facultada senha para colheita de análises;
- Tome o pequeno-almoço;
- Não se esqueça de tomar a medicação, na hora prescrita;
- Dirija-se novamente à sala de atendimento, retire a senha para consulta de **Nefrologia- TR Pós e Consulta de Enfermagem**, aguardando pela sua chamada;
- Após a Consulta Médica dirija-se à Farmácia Hospitalar para levantar a medicação prescrita.

***Consulta de Enfermagem – 9:00 às 13:00h***

***Consulta Médica- Início segundo marcação***

## E AGORA? QUE CUIDADOS DEVO TER?



### Higiene:

- Cuide da sua higiene pessoal diariamente, as suas defesas contra micróbios estão diminuídas;
- Lave as mãos antes e depois de ir à casa de banho e antes e depois das refeições;
- Mantenha a higiene oral:
  - Lave os dentes sempre após as refeições;
  - Consulte periodicamente o seu dentista;
- Evite permanecer em locais onde as condições de higiene não estejam asseguradas;
- Evite estar em locais fechados, pouco arejados e com grande concentração de pessoas;

### Pele:

- Aplique diariamente creme hidratante;
- Proteja-se com protetor solar, fator 50+, durante todo ano;
- Use chapéu de abas;
- Use óculos de sol;
- Vigie periodicamente a sua pele e se notar alterações (manchas, sinais ou feridas que não cicatrizem), comunique à equipa de UTR.

### **Alimentação:**

- Variada, equilibrada, confeção simples e várias vezes ao dia;
- Modere o consumo dos açúcares, das gorduras e do sal;
- Beba água na quantidade que lhe foi indicada pela equipa;
- Alguns medicamentos aumentam o apetite, tente manter o peso adequado;
- Em caso de dúvida contacte a UTR.

### **Exercício:**

- Pratique exercício físico regularmente:
  - Ajuda a manter o peso;
  - Melhora a circulação e ajuda à boa disposição;
  - Contribui para a boa disposição;
- Evite desportos com contacto físico que possam lesionar o seu rim;
- Adapte as atividades à sua capacidade física;

### **Atividade Sexual:**

- Não tem nenhuma contraindicação, pode retomar após 4 semanas do transplante, salvo informação em contrário;
- Após o transplante, pode recuperar a sua fertilidade, pelo que deve usar métodos anticoncecionais que devem ser aconselhados por especialistas;
- A vigilância periódica pela ginecologia é muito importante;
- Alguns Imunossupressores podem prejudicar o desenvolvimento do feto, pelo que se pretende ser pai/mãe, deve aconselhar-se junto da equipa da UTR.



## **Medicação:**

- A medicação é prescrita de acordo com a situação clínica de cada transplantado;
- A imunossupressão tem como objetivo evitar a rejeição do seu rim, pelo que o cumprimento do horário e da dose são fundamentais para o sucesso do seu transplante;
- Estabelecer uma rotina poderá ajudá-lo neste sentido, assim como socorrer-se de lembretes (Ex: alarme do telemóvel);
- Não tome novos medicamentos, nem vacinas, mesmo que prescritos por outros médicos, sem contactar a UTR. Alguns medicamentos poderão não ser indicados para si;
- Em caso de esquecimento, contacte a equipa da UTR;
- Não deixe terminar os seus medicamentos, e se for viajar, leve sempre medicação para mais dias dos que os que planeia ficar fora de casa.

# COMPLICAÇÕES APÓS A TRANSPLANTAÇÃO

As complicações mais frequentes após a transplantação são as infecções e as rejeições, pelo que é importante conhecer os sinais de alerta.

## O que é uma infecção?

“Permanência no organismo de um microrganismo estranho (bactéria, fungo, parasita ou vírus) capaz de se multiplicar e provocar doenças ou alterações patológicas de maior ou menor gravidade.” (Porto: Dicionário Porto Editora, 2018)

As suas defesas estão diminuídas devido à terapêutica imunossupressora, razão pela qual está mais vulnerável a infecções.

## Sinais de alerta:

- Febre superior a 37,5º C;
- Dor de garganta,
- Tosse persistente,
- Expetoração ou dificuldade em respirar;
- Ardor ou dor a urinar;
- Urinar muitas vezes, pequenas quantidades de cada vez;
- Dificuldade em iniciar a micção;
- Alterações do aspeto da urina;
- Alteração na pele: calor, vermelhidão, dor, edema (inchaço);
- Mal-estar geral;
- Cansaço anormal;
- Vômitos ou diarreia.

## O que é uma rejeição?

“Reação Imunológica de um organismo recetor contra um enxerto ou um transplante” (Dicionário Porto Editora, 2020)

É uma alteração no órgão transplantado provocada pelos mecanismos de defesa do seu organismo.

O seu organismo identifica o novo rim como um invasor e apesar de tomar medicamentos anti rejeição (imunossuppressores), pode surgir um episódio de rejeição, seja logo nos primeiros dias, semanas ou mesmo passados meses ou anos.

### Sinais de alerta:

- Dor ou aumento do tamanho do rim transplantado;
- Diminuição da quantidade de urina;
- Aumento do peso;
- Aumento da tensão arterial;
- Febre;
- Edemas (inchaços).

## CONSULTA NÃO PROGRAMADA

Na presença destes sintomas sugestivos de alteração do seu estado de saúde, contacte a UTR/HSC, com o objetivo de receber orientações sobre como proceder.

**Se receber indicação para se deslocar** ao Hospital de Santa Cruz **dirija-se à receção**, piso 1, e solicite ao Assistente Técnico uma consulta não programada de Transplantação Renal.

### **Dias Úteis:**

**Entre as 9h00 e as 17h00 - dirija-se à UTR, piso -1**

### ***Dias Úteis***

***Entre as 17h00 e as 9h00***

***E Sábados, Domingos e Feriados***

Aguarde na receção por orientações do médico de urgência interna do Serviço de Nefrologia

## Contactos Importantes:

### Serviço de Consulta Externa – UTR (Piso 01)

Dias uteis: 08:30h às 17:00h

Secretariado: 210 433 223 | 210 433 224

Email: utr.hsc@chlo.min-saude.pt

### Serviço de Nefrologia – (Piso 2)

Dias úteis: 17:00h às 08:30H

Sábados, Domingos e Feriados

210 433 086

Recepção:

210 433 001 | 210 433 002

Serviços Farmacêuticos:

Dias úteis: 9h00 às 16h00

210 433 352 | 210 433 012

---

***Em situação de urgência/emergência contacte o INEM: 112***

***(informe que é transplantado na Unidade do HSC)***

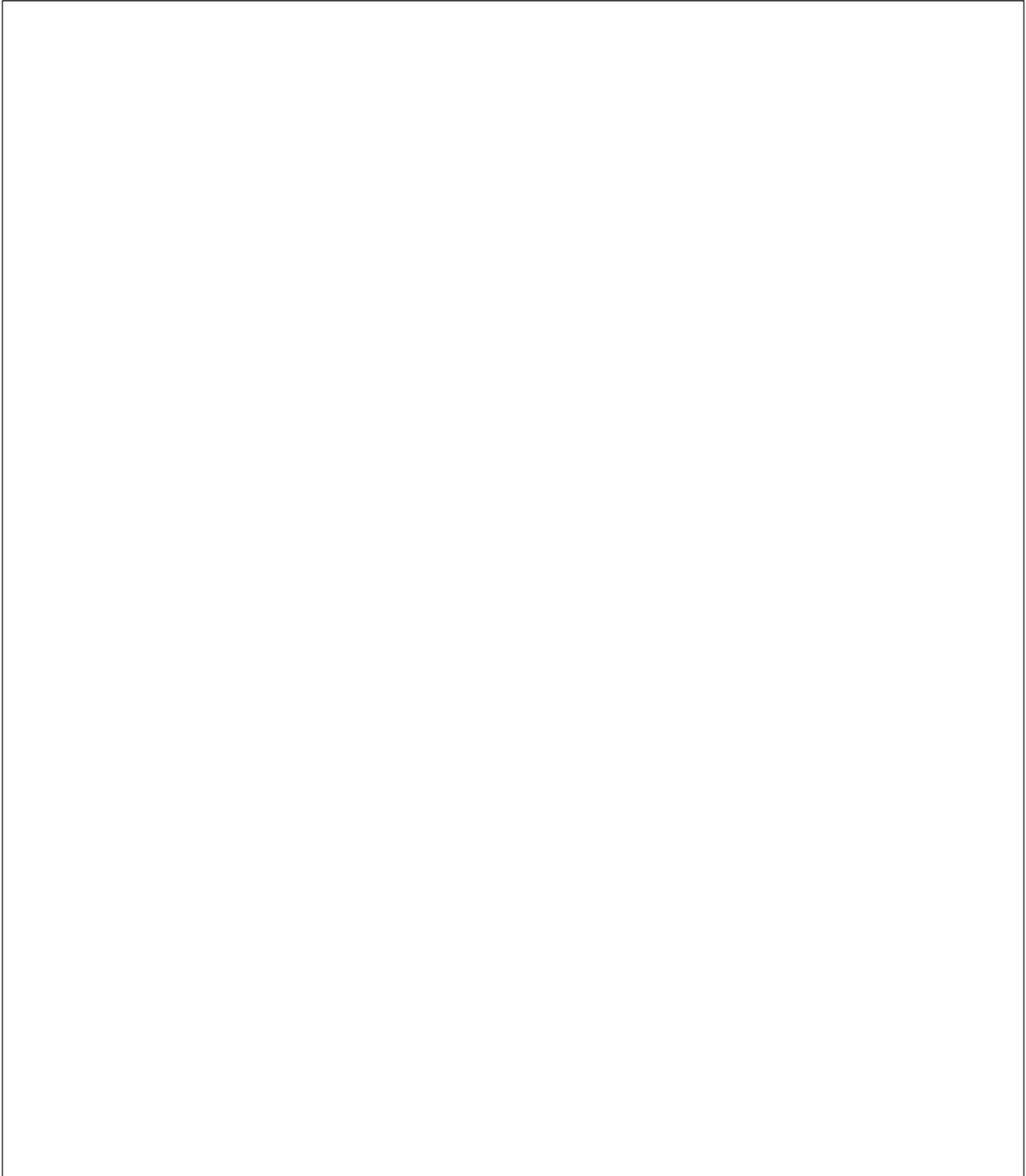
---



**Lembramos que nos encontramos disponíveis para esclarecer todas as suas dúvidas.**

**Estamos aqui para o ajudar e apoiar.**

## Notas:



## FOLHA DE TERAPÊUTICA

Estas páginas destinam-se ao registo da medicação de acordo com a prescrição médica.

É fundamental que tome a medicação nas doses e horas prescritas.

O seu preenchimento é feito pelo Médico/Enfermeiro.

**Folha de terapêutica – Mês \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_**

[illegible]





























## **FOLHA DE REGISTOS**

Estas páginas destinam-se a fazer a sua autoavaliação.

Deve registar Peso, Pressão Arterial, Temperatura axilar, Frequência Cardíaca, líquidos ingeridos e o Total de urina em 24 h.

Estes registos devem ser diários e permitem avaliar o seu estado de saúde.

São importantes para reconhecer quaisquer alterações do seu estado de saúde.

Em caso de alteração contacte a UTR.

































