Educação em Saúde
VOL. 132
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Transplante Cardíaco

Orientações para pacientes e cuidadores

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Transplante Cardíaco

Orientações para pacientes

e cuidadores

Serviço de Cardiologia
Serviço de Enfermagem em Cardiovascular, Nefrologia e Imagem

Este manual contou com a colaboração: das enfermeiras Fernanda Bandeira Domingues e Letícia Orlandin e acadêmica de enfermagem Yasmin Lorenz da Rosa,, da farmacêutica Lídia Einsfeld, da fisioterapeuta Ane Glauce Freitas Margarites, da nutricionista Luciana Kaercher John dos Santos da médica Lívia Goldraich e dos professores Eneida Rejane Rabelo da Silva, Isabel Echer e Nadine Clausell.

Sumário

APRESENTAÇÃO 5

O que é o transplante cardíaco? 7

Esperando pelo transplante 7

De onde vem o coração? 8

O chamado para o hospital 8

A cirurgia de transplante 9

Permanência no CTI 9

Permanência na unidade de internação 10

Sistema imunológico x novo coração 11

Orientações para a alta hospitalar e cuidados essenciais para manter sua saúde 12

- Uso de medicamentos 12
- Nutrição 17
- Cuidado com a ferida operatória 18
- Atividade física 18
- Dirigir automóvel 19

Viagens 19
Retorno ao trabalho 20
Cuidados com o sol 20
Atividade sexual e controle da natalidade 20
Higiene dental 21
Animais domésticos 22
Vacinação 22
Consultas de rotina 22

Apresentação

Este manual foi elaborado a partir da revisão da literatura científica e da experiência da equipe multiprofissional que trabalha com pacientes candidatos ao transplante de coração.

A equipe de transplante cardíaco é formada por médicos cardiologistas, cirurgiões e intensivistas, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, farmacêutico, psicólogos e assistente social.

O objetivo deste manual é ajudar você e seus cuidadores a entenderem melhor os cuidados que envolvem o transplante cardíaco.

A equipe está disponível para responder quaisquer perguntas que você possa ter e estará com você antes do transplante, durante a cirurgia, no período de recuperação e após o seu retorno para casa.

Lembre-se: o membro mais importante da equipe é você!

O que é o transplante cardíaco?

O transplante cardíaco é a substituição de um coração doente, que não consegue mais bombear o sangue adequadamente, por um coração saudável. É uma modalidade de tratamento para a insuficiência cardíaca e tem por objetivo melhorar a qualidade e aumentar a quantidade de vida do paciente.

O paciente (receptor) que recebe um novo coração necessita de cuidados especiais após o transplante, que são fundamentais para o sucesso do procedimento. É necessário que o receptor e sua família estejam empenhados seguir corretamente as orientações recebidas e sempre esclareçam suas dúvidas com a equipe.

Esperando pelo transplante

A lista de espera é formada por candidatos ao transplante de coração de todo o Rio Grande do Sul, que estão registrados no Sistema Nacional de Transplantes (SNT).

Você pode acompanhar sua posição na lista, via Internet, pelo site do SNT (www.snt.saude.gov.br), informando o número do Cadastro Técnico, CPF e a data de nascimento.

O tempo de espera por um coração, pode variar de poucos dias a vários meses, podendo ser um tempo angustiante e desencorajador. Converse SEMPRE com a equipe para esclarecer suas dúvidas.

De onde vem o coração?

O transplante cardíaco exige um doador compatível que esteja em morte cerebral. Para receber um coração são realizados vários exames no doador, para determinar qual a pessoa da lista é a mais compatível.

Atenção: você NÃO desenvolverá nenhuma das características físicas ou psicológicas do seu doador.

O chamado para o hospital

Não existe dia e hora para o transplante acontecer. Por isso, é muito importante que a equipe de transplante consiga localizá-lo tão logo um coração se torne disponível. Os números de telefones e endereços devem SEMPRE ser mantidos ligados e atualizados.

Quando você receber a ligação da equipe para vir fazer o transplante, é fundamental:

- Permanecer em jejum, não comer e beber nada.
- Não tomar os remédios.

• Vir IMEDIATAMENTE ao hospital, acompanhado de um familiar.

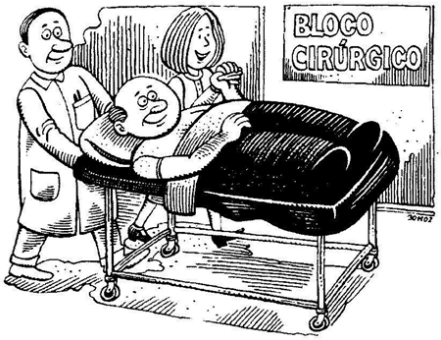
• Trazer seus documentos (carteira de identidade e cartão do SUS).

• Roupas e outros objetos, não são necessários para o momento da internação.

Alarme falso: Mesmo que os exames iniciais tenham sido compatíveis, pode ocorrer de você ser preparado para a cirurgia e, no último instante, o cirurgião cancelar o transplante, devido às condições do coração doado. Isto, num primeiro momento, é desapontador, mas é uma medida que tem como objetivo garantir sua própria segurança.

A cirurgia de transplante

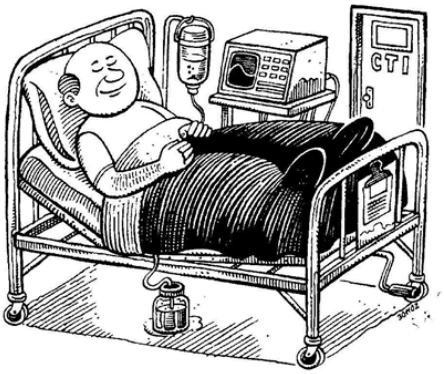
Se o coração for adequado, você será levado para o bloco cirúrgico e anestesiado. Sua família ficará na sala de espera onde, após a cirurgia, receberá informações da equipe sobre o seu estado de saúde. A permanência no bloco cirúrgico é em geral, de 4 a 10 horas.



Permanência no CTI

Quando a cirurgia terminar você será levado ao Centro de Terapia Intensiva (CTI). Sua permanência neste local pode variar de 7 a 14 dias, durante este período a família poderá visitá-lo. É muito importante que as pessoas que venham visitá-lo, gozem de boa saúde e não estejam gripadas, com tosse, febre ou diarreia, para não colocar em risco sua recuperação.

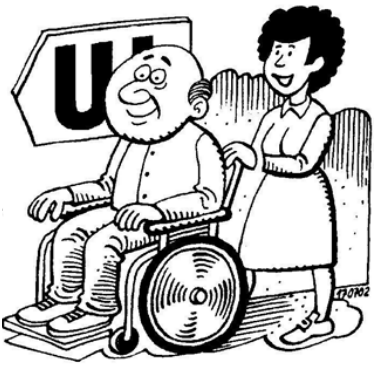
Durante a permanência no CTI, haverá tubos e acessos intravenosos conectados a você, além de um monitor cardíaco, que mostra a frequência e o ritmo do coração. Estes equipamentos são muito importantes pois ajudam a monitorar seu estado geral de saúde.



Permanência na unidade de internação

Após alta do CTI você irá para uma unidade de internação. Sua participação nesta fase também é muito importante.

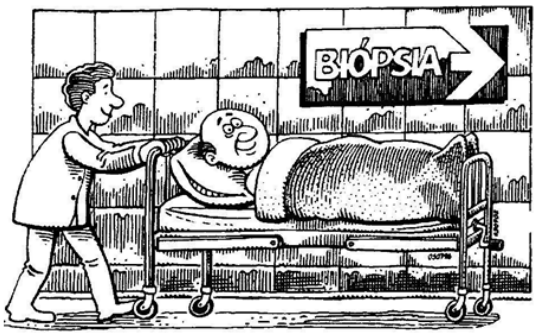
Procure realizar periodicamente exercícios físicos e exercícios de respiração profunda, orientados pelos fisioterapeutas, iniciados no CTI, pois são componentes fundamentais para sua recuperação. É importante sair da cama para a cadeira e também caminhar. Longos períodos no leito são desaconselhados, pois trazem riscos de complicações respiratórias e diminuição da sua capacidade de executar atividades comuns da rotina. A expectativa é de que você saia do hospital já realizando caminhadas, subindo e descendo escadas, realizando exercícios ativos e de fortalecimento muscular.



Após o transplante, você fará vários exames, como: raio-x de tórax, eletrocardiograma, ecocardiograma, exames de sangue, entre outros. Todos são muito importantes para saber como está sua recuperação.

Sistema imunológico x novo coração

O sistema imunológico produz anticorpos que são as células de defesa do organismo e essas células podem "atacar" o coração transplantado. Este processo chama-se rejeição, que pode ser leve, moderada ou grave. É importante detectar precocemente se existe ou não rejeição. Para isso, você terá que fazer biópsias cardíacas regulares.



A biópsia cardíaca é o único meio confiável para diagnosticar a rejeição. O procedimento é realizado já na primeira semana após o transplante e é feito com anestesia local no Laboratório de Hemodinâmica do hospital. Sua realização consiste em um pequeno corte na pele no lado direito do pescoço por onde é inserido um instrumento para retirar 4 pedacinhos do coração que serão examinados para saber se há ou não rejeição.

Para a realização da biópsia é necessário ficar em jejum por seis horas antes do exame e vir ao hospital SEMPRE acompanhado.

Os resultados estarão prontos em aproximadamente 1 a 3 dias e você

será avisado. As doses dos medicamentos serão ajustadas de acordo com o resultado da biópsia. Muitas vezes, esses ajustes serão realizados por telefone.

Normalmente, as biópsias são realizadas em intervalos regulares, conforme a tabela:

Tempo após o transplante	**Frequência da biópsia**
Primeiras quatro semanas	Semanalmente
Da 5ª a 12ª semana	A cada duas semanas
Do 3º ao 6º mês	Mensalmente
Do 6º ao 12º mês	A cada 3 meses
Depois de um ano	Conforme indicado pela equipe

Orientações para a alta hospitalar e cuidados essenciais para manter sua saúde

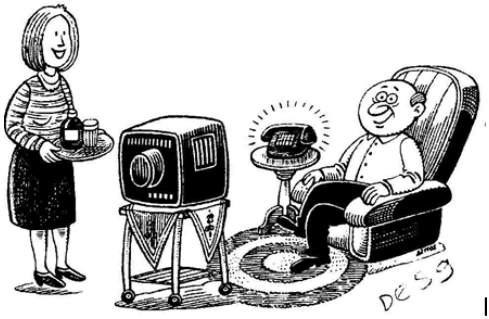
Existem algumas recomendações que você deve seguir para manter a sua saúde e em especial o seu novo coração.

Uso de medicamentos

Após realizar o transplante, seu tratamento mudará por completo, sendo muito diferente daquele que você utiliza hoje. Você deve contar com a ajuda de seus familiares ou cuidadores para não ocorrer nenhum esquecimento ou confusão com os tipos, as doses e horários dos medicamentos.

Os medicamentos para evitar a rejeição do coração são fornecidos pelo SUS, assim como alguns outros tipos de medicamentos que também serão usados.

Reações adversas podem acontecer: tremores nas mãos, ganho de peso, dores nas pernas e nas articulações, vômito, diarreia e enjoo. Elas serão avaliadas com cuidado pela equipe e você deve sempre comunicar algo de diferente que possa estar sentindo em seu corpo.



Você deve manter uma rotina de cuidados com os medicamentos:

- Tomar os medicamentos todos os dias no horário e na dose correta.
- Conferir a data de validade medicamentos.
- Guardar os medicamentos em lugar fresco, arejado e longe do alcance das crianças. Você será orientado sobre os medicamentos a serem guardados na geladeira.
- Descartar medicamentos vencidos no local onde foram retirados.
- Solicitar nas consultas a quantidade suficiente para continuar o tratamento até a próxima consulta. Este planejamento deve incluir feriados, finais de semana, viagens e férias, pois a falta pode acarretar instabilidade na saúde.

• Informar seu médico caso apresente qualquer efeito colateral ao tomar os medicamentos. É importante saber que estes sintomas são temporários e podem ser manejados. Algumas vezes, simples mudanças nas doses dos medicamentos são suficientes para melhorar os sintomas, podendo, também, serem utilizados outros medicamentos para contornar estes efeitos. Se você ou sua família tiverem dúvidas com relação aos sintomas, pergunte. Os membros da equipe de transplante estarão sempre prontos para responder e ajudar.

• Usar de medicamentos diferentes daqueles que fazem parte do seu tratamento pode aumentar ou diminuir o efeito daqueles comprimidos que você já está tomando, causando prejuízo à sua saúde. Portanto nunca utilize medicamentos sem consultar sua equipe.

• Se esquecer de tomar o seu medicamento, deve tomar assim que lembrar. Se, por acaso, não tiver certeza se tomou o medicamento, espere até a próxima dose para tomar e comunique a equipe sobre essa ocorrência.

• Nunca interrompa o uso dos medicamentos prescritos sem autorização da equipe.

Medicamentos geralmente utilizados:

Prednisona

Apresentação: Comprimidos de 5mg ou 20mg.

Indicação: Prevenir a rejeição ao coração transplantado.

Recomendações:

- Tomar junto com o café da manhã
- Controlar a pressão arterial
- Controlar o peso.

Tacrolimus

Apresentação: Cápsulas de 1mg e de 5mg

Indicação: Prevenir a rejeição ao coração transplantado

Recomendações:

- Não tomar junto com alimentos.
- Respeitar uma hora de jejum antes de tomar o medicamento e uma hora de jejum após tomar.
- No dia da coleta deste exame de sangue, esse medicamento só deve ser tomado após coletar o sangue.
- Não abrir/partir as cápsulas do medicamento.
- Controle o peso e a pressão arterial.

Ciclosporina

Apresentação: Cápsulas de 25mg, 50mg e de 100mg ou solução oral 100mg/mL.

Indicação: Prevenir a rejeição ao coração transplantado.

Recomendações:

- Não tomar junto com alimentos.
- Respeitar uma hora de jejum antes de tomar o medicamento e 1 hora de jejum após tomar.
- No dia da coleta deste exame de sangue, esse medicamento só deve ser tomado após coletar o sangue.
- Não abrir/partir as cápsulas do medicamento.
- Controle o peso e a pressão arterial.

Azatioprina

Apresentação: comprimidos de 50 mg

Indicação: prevenir a rejeição ao coração transplantado.

Micofenolato Sódico ou Micofenolato Mofetil

Apresentação: comprimidos de 180 e 360mg (sódico) e 500mg (Sofetil)

Indicação: prevenir a rejeição ao coração transplantado

Recomendações:

- Não tome junto com antiácidos que contenham magnésio ou hidróxido de alumínio, Colestiramina e Aciclovir.
- Não abrir/partir as cápsulas do medicamento.

Nistatina

Apresentação: suspensão oral com 100.000U/ml de nistatina.

Indicação: prevenir e tratar infecções na boca causadas por um fungo chamado cândida. ("sapinho").

Sulfametoxazol + Trimetropima

Apresentação: comprimidos de 480mg.

Indicação: prevenir infecções respiratórias.

Pravastatina

Apresentação: Comprimidos de 10mg, 20 mg e 40 mg.

Indicação: Retardar ou prevenir doença vascular do coração.

Ganciclovir

Apresentação: cápsulas de 250mg. Retardar ou prevenir doença vascular do coração.

Indicação: prevenir infecções causadas por citomegalovírus e o vírus do herpes.

Nutrição

• Controle do peso: é comum o aumento do apetite e o ganho de peso após o transplante, decorrente do uso dos medicamentos. É esperada a recuperação de peso em casos onde o paciente tenha perdido muito peso antes do transplante. O excesso de peso/obesidade está relacionado especialmente com doenças do coração e diabetes. Monitore seu peso mensalmente.

• Realize de 4 a 6 refeições por dia (café da manhã, almoço, café da tarde, jantar – lanche da manhã e ceia, se necessário).

• Reduza progressivamente o consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura ou sal, como margarina e embutidos. Substitua por alimentos naturais e preparações caseiras. Evite deixar o saleiro na mesa.

• Prefira alimentos com fibras em suas refeições (exemplo: pão integral, massa e arroz integral, frutas e verduras).

• O consumo de açúcar além do recomendado pode prejudicar o controle da glicose. Por isso, evite alimentos e bebidas ricos em açúcar (doces em geral, refrigerantes, sucos artificiais). Reduza ao máximo o uso de açúcar em chás, sucos naturais e café.

• Siga apenas as orientações da equipe assistencial (médicos, nutricionistas, enfermeiros, farmacêuticos). Não consuma alimentos, chás ou medicamentos que não sejam indicados por profissionais da saúde.

A higienização e preparação adequada dos alimentos requerem alguns cuidados especiais. A nutricionista irá realizar essas orientações antes da alta hospitalar.

Cuidados com a ferida operatória

Não é necessário fazer curativos na ferida operatória. Durante o banho a ferida deve ser lavada com água e sabonete neutro. Não utilizar nenhum tipo de creme ou pomada no local. Se houver sinais de inflamação (vermelhidão, calor local, drenagem de secreção) a equipe deverá ser avisada.

Atividade física

A prática de exercícios físicos após o transplante é importante para sua reabilitação. Ela traz benefícios importantes para a sua saúde:

- Aumento da força muscular.
- Melhora do ritmo cardíaco e sua resposta pulmonar (fôlego).
- Aumenta da capacidade física e tolerância para atividades diárias.
- Reduz a pressão sanguínea em repouso.
- Aumenta da sua autoconfiança e bem estar.
- Combate a osteoporose (enfraquecimento dos ossos).

Após a alta hospitalar, você será encaminhado a um programa de reabilitação cardíaca, oferecido no hospital. Esse programa consiste na realização de exercícios em esteira, bicicleta ergométrica, exercícios para fortalecimento muscular, entre outros.

É importante que nos primeiros três meses após o transplante você NÃO levante peso acima de cinco quilos. Deve-se evitar exercícios abdominais fortes e exercícios com a parte superior do corpo, como puxar ou empurrar objetos.

Dirigir automóvel

Você pode dirigir novamente após três meses do transplante. Não se esqueça de usar sempre o cinto de segurança. Se a cicatriz permanecer muito sensível, utilize uma toalha ou uma espuma no peito embaixo do cinto de segurança.

Viagens

As viagens são permitidas, mas é necessário um planejamento cuidadoso. Discuta com a equipe de transplante, pois alguns ajustes podem ser necessários para que você tenha um passeio agradável, seguro e tranquilo.

Retorno ao trabalho

Geralmente é esperado um período em torno de 3 a 6 meses de recuperação. O retorno às atividades de trabalho pode ocorrer após esse período, mas sempre será avaliado pela equipe.

Cuidados com o sol

- Aplicar protetor solar com fator de proteção (FPS) mínimo 30. Reaplicar, pelo menos uma vez mais durante o dia. Cuidado especial com as orelhas, pescoço, couro cabeludo, ombros e colo.
- Usar chapéu sempre e evitar o contato com o sol entre as 10h e as 16h. Os pacientes transplantados têm 8 vezes mais chance de desenvolver câncer de pele.
- Não tomar banho de sol. Se apresentar qualquer tipo de lesão na pele, informe imediatamente sua equipe.

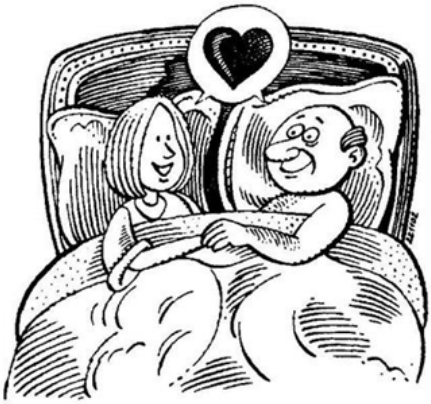
Atividade sexual e controle da natalidade

- O reinício da atividade sexual pode ocorrer quando você se sentir fisicamente confortável. Como para reassumir qualquer

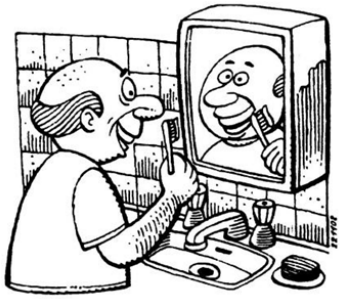
outra atividade, tenha cautela com os esforços. Encontre posições que lhe sejam confortáveis até que sua incisão esteja completamente cicatrizada, entretanto, não há restrição em relação às posições.

• Use sempre preservativos (camisinha).

• A gravidez não é encorajada, embora seja possível ter filhos após o transplante. Se você deseja ter filhos, esse assunto deverá ser discutido com a equipe.



Higiene dental



• Escovar os dentes sempre após as refeições e usar fio dental, pelo menos duas vezes por dia, com escova dental macia.

• Examinar a boca para detectar qualquer sinal de lesão ou sangramento em suas gengivas.

• Visitar o dentista pelo menos duas vezes ao ano, informando que você fez um transplante e que utiliza medicamentos imunossupressores.

Animais domésticos

• Evitar contato com animais domésticos e principalmente o contato com qualquer fluido corporal do animal (fezes, urina, saliva).

• Lavar as mãos depois de tocar um animal, especialmente antes de comer.

• Manter seu animal bem tratado e limpo.

• Levar o seu animal para uma revisão anual e manter as vacinas em dia.

Vacinação

• Nunca receber vacina sem o prévio conhecimento da equipe. Em caso de epidemias, você será orientado se deve ou não receber a vacina.

• Pacientes transplantados não devem receber vacinas de vírus vivos (catapora, tétano, rubéola, febre amarela e sarampo).

Consultas de rotina

• Relatar sempre qualquer sinal e sintoma que apresentar.

• Mulheres: requerem uma revisão ginecológica anualmente.

• Homens: devem fazer revisão com urologista uma vez por ano.

• Consultar o oftalmologista e o dermatologista regularmente. Alguns medicamentos predispõem ao surgimento de doença nos olhos e na pele.

Cuide de todo o seu corpo, assim você estará também cuidando do seu novo coração.

Esteja sempre atento às recomendações da sua equipe de transplante.

Nós, da sua equipe, esperamos que você tenha o melhor resultado possível e estamos a sua disposição para ajudá-lo sempre.

Anotações

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - novembro/22 - PES132 - 305652
Aprovado pelo Conselho Editorial em novembro/22

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

SERVIÇO DE ENFERMAGEM EM CARDIOVASCULAR, NEFROLOGIA E IMAGEM

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br