

Primeiras Consultas

1ª Consulta

Após o processo de referenciação será chamado para ter a primeira consulta com um pneumologista integrado na equipa de transplantação pulmonar.

Nessa consulta será avaliada a sua condição clínica e poderá ser-lhe pedido que realize mais alguns exames para uma visão mais global do seu estado de saúde.

Estas consultas, tal como todas as próximas consultas de transplantação pulmonar, realizam-se no Hospital de Santa Marta, no 5º piso do edifício das consultas externas (saindo do elevador deve virar à direita).

Caso utilize oxigénio, não se preocupe que existem tomadas para carregar o seu concentrador de oxigénio e existem pontos para fornecer oxigénio caso utilize um aparelho de oxigénio líquido, bem como a possibilidade de o recarregar se for necessário.

2ª e 3ª Consultas

Nas próximas consultas serão avaliados os exames pedidos e a sua situação clínica.

Para alguns doentes, pode ser necessário optar por um internamento para a realização de alguns exames específicos, algo que deve ser decidido pelo pneumologista da equipa de transplante.

A esta fase chama-se “Realização de estudo para Transplante”.

A partir deste ponto várias coisas podem acontecer:

- Considerarem que, no momento, a sua condição ainda não é a ideal para transplantação pulmonar, o que significa que passará a ter consultas com algum intervalo de tempo para ir reavaliando a sua situação clínica.
- Está no momento ideal para entrar para a lista de espera para transplantação pulmonar.

Caso isto aconteça, após reunião da equipe multidisciplinar para discutir o caso, terá de dar sangue para enviar para a base de dados no Instituto Português de Sangue e Transplantação, isto para que quando existir um órgão, seja possível avaliar a compatibilidade com o seu corpo e perceber se é o melhor candidato para os receber.

(Um dos direitos de candidatos a transplante pulmonar é o transporte para o hospital quando é chamado para transplante. Caso necessite de transporte terá de ter consigo uma requisição para entregar aos bombeiros que efetuam o transporte. Esta requisição deve ser adquirida nas consultas de transplante através do seu pneumologista da equipa de transplantação pulmonar por isso não se esqueça de a pedir

Esta informação foi parcialmente fornecida pela equipa de enfermagem do Hospital de Santa Marta, nomeadamente pela enfermeira Marlene Linhares, que integra o nosso Conselho Consultivo.

Período de espera e as chamadas

A partir do momento em que se entra para tão desejada lista de espera para o transplante pulmonar a vida fica definitivamente emocionante se bem que um bocadinho incerta.

A qualquer momento podemos receber “A” chamada.

Aquela que irá mudar tudo, que tem o potencial de tornar a vida melhor, permitir que tenhamos novas oportunidades e novas experiências.

Mas a verdade é que não é um momento fácil. É preciso aprender a lidar com essa incerteza, com os sentimentos e a ansiedade que ficar à espera trazem à tona.

Mais uma vez, cada caso é um caso, e existem pessoas que esperaram uns meses e outras que esperaram anos. Muitas vezes não se trata de uma única chamada, porque o mais comum é receber vários falsos alarmes até chegar à tão esperada porque se verifica que afinal o órgão não é realmente compatível.

É por isso que acreditamos que é importante moderar as expectativas para que esses falsos alarmes não façam com que se perca a esperança. Temos de acreditar que o nosso dia vai chegar. Já chegou para tanta gente porque é que não havíamos de ser um deles?

A cada chamada várias coisas podem acontecer, pode ficar apenas de sobreaviso que pode vir a ser chamado e mais tarde é mesmo chamado ou não (principalmente se morar perto do hospital) ou pedem-lhe para se dirigir logo para o hospital.

Seja qual for o caso, é importante que avise a pessoa que entrar em contacto consigo para o chamar para transplante pulmonar se estiver com sintomas gripais, a fazer antibiótico ou a realizar algum tratamento (exemplo: dentário).

Uma vez no hospital, infelizmente, ainda existe a possibilidade de o transplante não acontecer. Existem muitas coisas que precisam de correr bem para que se faça a cirurgia. Desde a análise da compatibilidade entre dador e recetor, do estado de saúde em que se encontra, da viabilidade dos pulmões doados, entre tantos outros. Mas é fundamental que os profissionais de saúde tenham a certeza que a correspondência é perfeita porque isso irá tornar a probabilidade de não ter muitas intercorrências, que é o mais importante.

Mantenha a esperança. Já todos os transplantados passaram por isto. Apesar de complicado, é possível.

Nunca desista. Não hesite em pedir ajuda se precisar. Procure apoio nos seus familiares, amigos ou mesmo na nossa associação. Todos tivemos diferentes experiências nesta fase e talvez possamos ajudar.

Importância da Pré-Reabilitação e da Prática do Exercício Físico em Pré-Transplante

A reabilitação na fase de pré-transplante é uma grande ajuda para todos os candidatos a transplante pulmonar porque procura melhorar a sua condição física para que esteja o mais preparado possível na altura em que for chamado para o transplante.

Pergunte ao seu pneumologista da equipa de transplantação como poderá ter acesso a este programa de reabilitação para que ele o possa encaminhar.

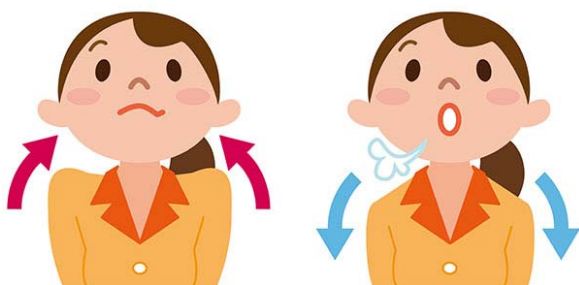
No Hospital de Santa Marta, o programa de reabilitação para candidatos a transplante pulmonar tem duas partes fundamentais:

1. Cinesiterapia Respiratória

Trata-se de um conjunto de exercícios de controlo respiratório que têm como objetivo melhorar a sua função respiratória e manter os pulmões livres de secreções.

Com a ajuda das terapeutas irá expandir a sua caixa torácica, aprender a controlar melhor a forma como inspira e expira e a tossir e expelir as secreções que se acumulam nos pulmões em algumas doenças respiratórias.

Irá realizar exercícios respiratórios em diversas posições, respirando sempre pelo nariz durante a inspiração e deitando o ar fora pela boca durante a expiração.



Uma das técnicas respiratórias que irá aprender é a ventilação abdómino-diafragmática, onde se procura direcionar o ar inspirado para a barriga.



Esta aprendizagem irá melhorar a sua qualidade de vida enquanto aguarda pelo transplante, mas também prepará-lo para o pós-transplante.

2. Treino ao Esforço

Integra uma combinação de exercícios de mobilização, fortalecimento e flexibilidade pensados e testados para melhorar a sua condição física e assim facilitar a sua recuperação após o transplante.

Ser-lhe-ão fornecidos os instrumentos necessários para a realização dos exercícios e existem locais onde pode continuar a fazer oxigénio, caso necessite.

Plano de exercícios aconselhado pelo Serviço de Medicina Física e Reabilitação

Existem alguns exercícios que poderá realizar em casa que o poderão ajudar a manter a condição física, mas que não substituem a importância da reabilitação.

Tenha em consideração os conceitos básicos para a prática de exercício físico ([link](#)) para que possa avaliar o impacto dos exercícios no seu corpo e consiga orientar o seu treino.

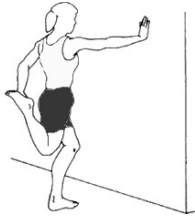
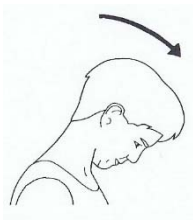
O seu nível de cansaço avaliado com a escala de borg modificada não deve ultrapassar o 4 e não deve deixar as suas saturações de oxigénio baixarem dos 90%.

Deve realizar os exercícios com uma respiração lenta e pausada e descansar sempre que sentir necessidade de o fazer.

Deve sempre respeitar o seu cansaço, mesmo que seja necessário reduzir o número de repetições dos exercícios até se sentir capaz de voltar a aumentar.

1. Aquecimento


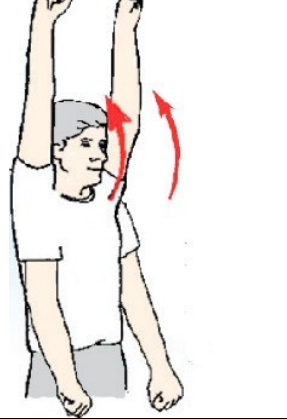

É importante que antes de começar a realizar o seu plano de exercícios, comece por um esquema de aquecimento gral onde irá mobilizar todas as suas articulações. Deve realizar movimentos suaves e ao longo de toda a amplitude de movimento.



2. Exercícios de Fortalecimento

Têm como objetivo aumentar a força dos seus músculos.

	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Levantar uma perna em direção ao peito; 2 - Voltar à posição inicial; 3 - Repetir 10x cada perna.
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Estique um dos joelhos completamente; 2 - Voltar à posição inicial; 3 - Repetir 10x cada perna
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - De pé segure-se a algum objeto firme; 2 - Coloque-se em ponta dos pés; 3 - Regressar ao chão; 4 - Repetir 10x.
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Encostado a uma parede; 2 - Lentamente dobre os joelhos para fazer pequenos agachamentos; 3 - Voltar à posição inicial; 4 - Repetir 10x.

	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Levante-se a direito; 2 - Repetir 10x vezes;
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - De pé, coloque os braços ao longo do corpo; 2 - Enchendo o peito de ar, abrir os dois braços; 3 - Retorne à posição inicial, expirando; 4 - Repetir 10x cada braço.
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - De pé, coloque os braços ao longo do corpo; 2 - Enchendo o peito de ar, abrir um dos braços pelo lado; 3 - Retorne à posição inicial, enquanto expira; 4 - Repetir 10x cada braço.

Se os exercícios se tornarem muito fáceis poderá aumentar o número de repetições e utilizar pesos (exemplo: alteres, sacos de arroz, garrafas de água) nas mãos ou nos tornozelos.

Apenas deve utilizar pesos quando o exercício base não lhe causa fadiga e deve aumentar o peso gradualmente (0,5 em 0,5kg). Não deve sentir dor nos músculos nem nas articulações.

3. Exercícios de Postura e Alongamento

Este conjunto de exercícios permite melhorar as amplitudes dos membros superiores e da caixa torácica, o que permite maior flexibilidade e melhorias ao nível da postura e da capacidade ventilatória, ajudando a prevenir dores musculares.

Deve realizá-los lentamente e procurando atingir a amplitude máxima do movimento, mantendo-o durante 15/20 segundos.

	<p>1 - Enchendo o peito de ar, eleve bem os ombros; 2 - Retorne à posição inicial, enquanto expira; 3 - Repetir 10x cada.</p>
	<p>1 - Enchendo o peito de ar, leve a orelha ao ombro; 2 - Retorne a posição inicial, enquanto expira; 3 - Repetir 10x para cada lado.</p>
	<p>1 - Na posição de pé, coloque as mãos na cintura; 2 - Enquanto inspira, incline-se para um dos lados; 3 - Retorne a posição inicial, e repita para o outro lado; 4 - Repetir a sequência 10x.</p>
	<p>1 - De pé, encoste as mãos a uma parede; 2 - Deslize um dos pés para trás. 3 - Sem dobrar a bacia incline-se para a frente; 4 - Aguarde 15 segundos e repita para a outra perna.</p>
	<p>1 - Sente-se, confortavelmente; 2 - Apoie um dos pés de modo a ficar com o joelho esticado; 3 - Incline-se ligeiramente para a frente de modo a alongar todos os músculos da perna; 4 - Aguarde 15 segundos. Repetir para a outra perna</p>

4. Caminhar

Um dos exercícios mais importante é a caminhada. Realize passeios diários, aumentando a distância gradualmente de acordo com as suas capacidades e a sua tolerância ao esforço.

A informação apresentada faz parte de um panfleto elaborado pela equipa de fisioterapia do Hospital de Santa Marta e poderá ter acesso ao mesmo dirigindo-se ao Serviço de Medicina Física e Reabilitação.

Coisas a ter em atenção na fase de referenciação e em fase de pré-transplante!

- É fundamental que durante todo este processo, que pode ser longo, e até realizar o transplante cumpra o esquema terapêutico (medicação, oxigenoterapia, reabilitação, etc) prescrito pelo seu médico.
- Não deve descuidar os cuidados de higiene.
- Mantenha uma alimentação cuidada e regrada.
- Beba água.
- Procure manter-se ativo
- Caso tenha possibilidade, procure realizar reabilitação respiratória e motora para que se encontre na melhor condição física possível quando for chamado para transplante.
- Não se deixar ir abaixo se o processo for mais demorado do que estava à espera ou se vir a sua doença a tornar-se mais limitante. Caso não esteja a conseguir lidar com a situação diga ao seu pneumologista ou enfermeiro na consulta de transplante para poder ter ajuda especializada. Acredite que o dia em que vai ser chamado para realizar o transplante vai chegar.

Como a ATPP pode ajudar nesta fase

A nossa associação procura apoiar todas as fases do processo de um transplante pulmonar.

Na fase do pré-transplante temos o nosso banco de equipamentos, uma iniciativa que empresta aparelhos e comodidades que podem facilitar a vida de um pré-transplantado quando a sua condição de saúde se começa a deteriorar, o que irá melhorar a sua qualidade de vida. Poderá encontrar mais informações acerca deste serviço aqui ([link para o banco de equipamentos](#))

Uma das nossas ações fundamentais é fazer com que os envolvidos na transplantação pulmonar se sintam apoiados, não só em termos práticos e de informação, mas também emocionalmente e por isso estamos disponíveis para esclarecer quaisquer dúvidas ou apenas conversar sobre estes momentos e como muitas vezes falar com alguém que passou pelo mesmo pode ajudar ou mesmo pôr as coisas em perspetiva e perceber que o que estamos a passar não é necessariamente o fim do mundo. Basta entrar em contacto connosco através do método que lhe for mais conveniente que a ATPP está aqui para si e o que precisar.