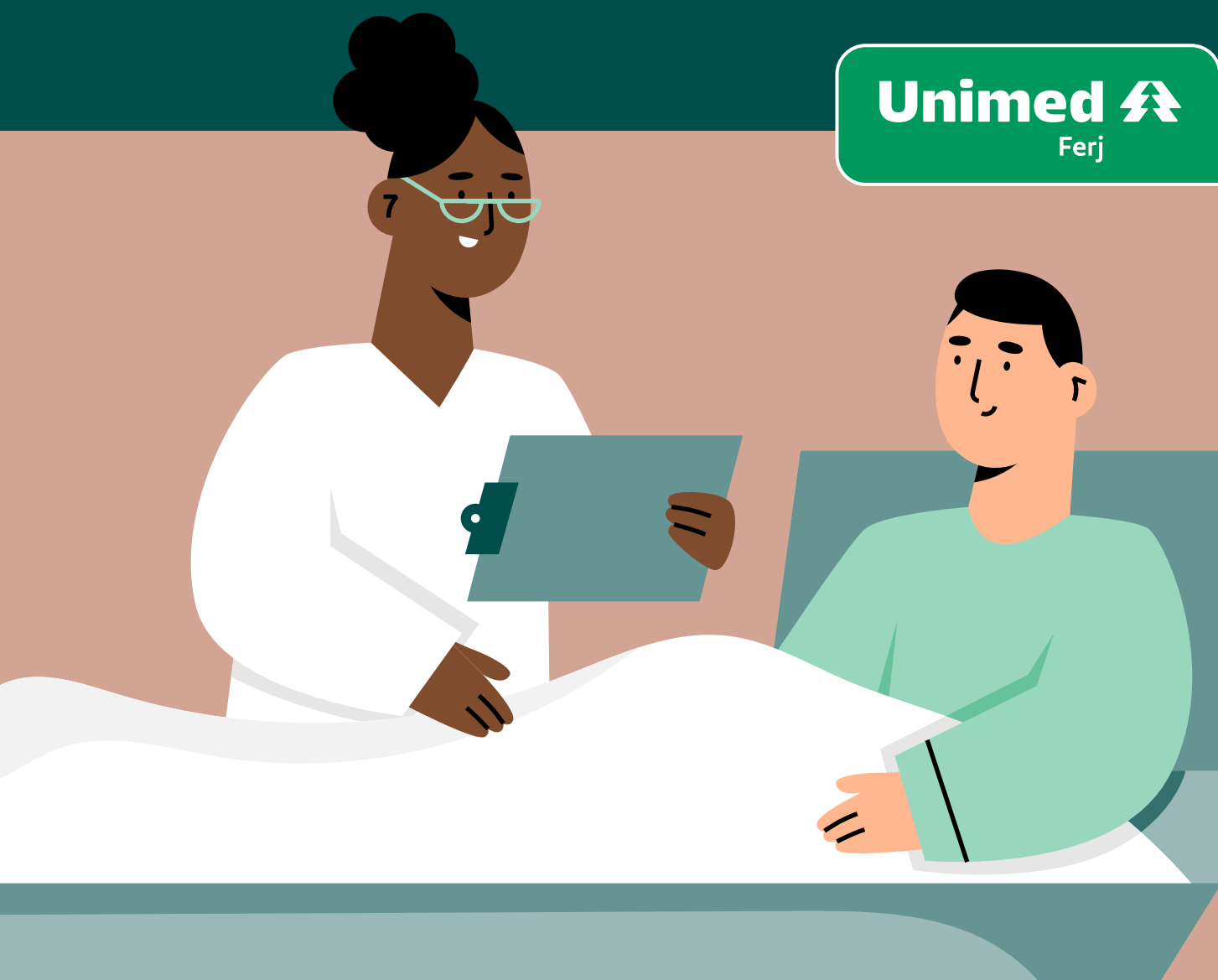


**ORIENTAÇÕES**

# Guia de Autocuidado Após o Transplante de Medula Óssea

Dicas práticas para sua recuperação e bem-estar.

**Unimed**   
Ferj





# Parabéns pela nova etapa!

O transplante de medula óssea é um passo importante na sua jornada de saúde. O autocuidado é essencial para a sua recuperação. Este guia traz orientações simples e eficazes para promover sua saúde e prevenir complicações.

## CUIDADOS GERAIS

### Higiene Pessoal:



Tome banho diariamente com sabonete neutro.



Mantenha unhas curtas e limpas.



Evite usar cosméticos com fragrâncias fortes ou substâncias irritantes.

### Higiene Bucal:



Escove os dentes suavemente após cada refeição com escova macia.



Use antisséptico bucal sem álcool, conforme indicado pelo seu médico.



Informe ao médico qualquer sinal de dor ou ferida na boca.

### Ambiente Doméstico:



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



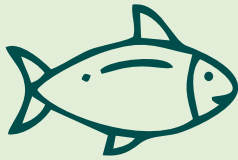
Evite plantas dentro de casa, devido ao risco de fungos.



Troque roupas de cama e toalhas semanalmente.

# ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

## Alimentação:



Consuma alimentos frescos, bem cozidos ou preparados na hora.



Evite alimentos crus, enlatados ou de procedência duvidosa.



Prefira refeições leves e balanceadas, com orientação nutricional.

## Hidratação:



Beba ao menos 2 litros de água filtrada.



Evite bebidas com cafeína ou álcool.

# PREVENÇÃO DE INFECÇÕES



Evite locais com grande aglomeração de pessoas.



Higienize as mãos com frequência, usando água e sabão ou álcool em gel.



Mantenha distância de pessoas com sintomas de resfriado ou gripe.

# ATIVIDADE FÍSICA E DESCANSO

## Atividade Física:



Realize exercícios leves, como caminhada, conforme orientação médica.



Evite esforços físicos excessivos nos primeiros meses.

## Descanso:



Garanta pelo menos 8 horas de sono por noite.



Reserve momentos ao longo do dia para relaxar e evitar o estresse.

## SINAIS DE ALERTA

Procure seu médico imediatamente se apresentar:

- Febre acima de 37,8°C.
- Tosse persistente ou dificuldade para respirar.
- Diarreia ou vômitos frequentes.
- Vermelhidão, dor ou inchaço ao redor do cateter ou em qualquer parte do corpo.
- Manchas ou feridas na pele.

# APOIO PSICOLÓGICO

Fale sobre  
seus sentimentos  
com familiares  
ou amigos.

Participe  
de grupos  
de apoio,  
se possível.

Busque  
acompanhamento  
psicológico, caso  
necessário.



## Cuide-se bem!

Você não está sozinho nesta jornada. Siga as orientações da sua equipe de saúde e conte sempre com o apoio deles. Sua dedicação ao autocuidado fará toda a diferença na sua recuperação!

## Observação:

Em caso de realização de TMO Alogênico aparentado ou não, seu acompanhamento médico deverá ocorrer no Hospital Unimed por 100 dias após a realização do seu transplante, conforme planejamento do seu médico assistente.

**Hospital Unimed Ferj**

Avenida Ayrton Senna, 2.550 | Barra da Tijuca

**Unimed**   
Ferj