

# EXERCITE O SEU CAMINHO PARA UMA MELHOR SAÚDE PÓS-TRANSPLANTE



Este guia foi elaborado pelo Comité de Transplantação de Órgãos do Conselho da Europa (CD-P-TO).

Para mais informações, visite <https://go.edqm.eu/transplantation>.

Todos os direitos concedidos nos termos da Convenção Internacional de Direitos Autorais são reservados especificamente para o Conselho da Europa e qualquer reprodução ou tradução requer o consentimento por escrito da Editora.

Diretor da Publicação: Dr S. Keitel

Layout da página e capa: EDQM

Fotografia de capa: © kzenon – Fotolia.com

Ilustrações (© Fotolia.com):

© WavebreakmediaMicro

© Monkey business

© leonardo2011

© macrovector

© artitcom

© Jehsomwang

© Pimpinello

European Directorate for the Quality of Medicines & HealthCare (EDQM)

Council of Europe

7, allée Kastner

CS 30026

F-67081 STRASBOURG

FRANCE

Internet: [www.edqm.eu](http://www.edqm.eu)

© Council of Europe, 2016

A presente tradução em língua portuguesa foi efetuada em parceria com a EDQM, sob a responsabilidade exclusiva da Instituição tradutora.

Para mais informações, visite [www.ipst.pt](http://www.ipst.pt)



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



GOVERNO DE PORTUGAL

## Caro doente transplantado,

Vários estudos demonstram que a prática regular de exercício físico é altamente positiva para os doentes transplantados – com efeitos benéficos na sua qualidade de vida em geral.

No entanto, por toda a Europa, inquéritos realizados, quer a doentes transplantados, quer a doentes que aguardam em lista de espera para transplantação de um órgão sólido, revelam que muitos indivíduos não estão, ainda, plenamente conscientes dos enormes benefícios que a atividade física regular pode ter na sua saúde.

## Por que é que a atividade física é tão importante para os doentes transplantados?

Adicionalmente, a realização regular de exercício físico:

- ✓ Ajuda a motivá-lo a melhorar o seu estilo de vida
- ✓ Ajuda-o a reconstruir a sua vida social e a relacionar-se com outras pessoas
- ✓ Permite o desenvolvimento de uma maior consciência do seu corpo
- ✓ Melhora a sua saúde física e mental
- ✓ Melhora o seu bem-estar emocional
- ✓ Melhora a sua vida sexual

A atividade regular, leve a moderada, como caminhar ou andar de bicicleta, tem benefícios significativos para a saúde de qualquer indivíduo, mas assume especialmente importância para os doentes transplantados, uma vez que vai ajudá-los a lidar com alguns dos efeitos secundários frequentes do tratamento pós-transplante, tais como problemas circulatórios e cardíacos.

O exercício físico é benéfico para toda a população, mas especialmente para doentes transplantados

## Como é que a atividade física o pode ajudar a lidar com os efeitos secundários do tratamento pós-transplante?

Existem dois problemas frequentes a longo prazo em doentes transplantados: o aumento de peso e níveis elevados de colesterol. Tal é devido quer ao tratamento imunossupressor a que são submetidos, quer ao aumento do apetite resultante da melhoria do estado de saúde após o transplante.

A alimentação em excesso e o reduzido exercício físico, juntamente com o tratamento imunossupressor, do qual necessitará durante toda a vida e que evita que o órgão transplantado seja rejeitado pelo seu corpo, pode levar a um conjunto de diferentes situações médicas, tais como a síndrome metabólica (que está intimamente ligada a um aumento da gordura corporal em torno da cintura e a níveis elevados no sangue de triglicéridos, colesterol e açúcar) ou doenças cardiovasculares crónicas.

O exercício físico regular contribui de forma decisiva para reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crónicas em doentes transplantados, como resultado dos efeitos secundários do tratamento imunossupressor

## Devem os médicos que realizaram o meu transplante colaborar com um médico de medicina desportiva?

Sim, peça aos médicos que realizaram o seu transplante para encaminhá-lo para um médico de medicina desportiva, que irá definir o seu programa de exercício pessoal – adequado às suas necessidades específicas e estado de saúde.

### TESTEMUNHO

“O simples ato de andar ou subir escadas era, usualmente, doloroso até que comecei a exercitar-me regularmente. Para mim, o maior desafio foi apenas começar. Mas, posteriormente, fi-lo diariamente, semanalmente ou sempre que me fosse possível. O meu objetivo era exercitar-me, viver bem e sentir-me melhor. As dores que costumava sentir nas minhas costas, nas pernas, gradualmente desapareceram e tal representou uma grande diferença na minha vida. Foi o exercício físico que me permitiu fazer aquilo que queria fazer!”

- Richard, doente hemodialisado -



## Peça ao seu médico de medicina desportiva para recomendar-lhe um ginásio com acompanhamento especializado.

Certamente, uma das melhores formas de praticar exercício físico regular sob supervisão é frequentar um ginásio com pessoal com formação especializada. As suas sessões de treino serão adaptadas às suas necessidades, paralelamente às recomendações do seu médico e do médico de medicina desportiva.

O exercício físico constitui um tratamento de baixo custo para doentes transplantados.



## TESTEMUNHO

“

*“A medicina desportiva é uma das especialidades médicas que assentam na fisiologia do doente. Embora o trabalho do médico desta especialidade esteja intimamente relacionado com os atletas, estes não são apenas os doentes que acompanhamos. O exercício físico é não só um tratamento para melhorar o estado de saúde dos doentes transplantados, mas também uma ótima forma de prevenir o desenvolvimento de doenças crónicas.”*

**- Mark, médico de medicina desportiva -**



## O que posso fazer se não gosto de ir ao ginásio?

Não há inconveniente, pode fazer exercícios benéficos um pouco por todo o lado. Comece com exercícios simples como subir escadas ou fazer flexões junto a uma parede.

Em seguida, alargue o seu programa de treino, complementando com exercícios tais como caminhar, correr, pular, andar de bicicleta (fixa ou móvel), jogar ténis, natação, entre outros. Qualquer tipo de atividade física pode ser realizada se tiver sido previamente aprovada pelo seu médico.



## TESTEMUNHO



*“Comecei a caminhar com os meus dois cães e, desde então, sinto-me muito melhor do que antes.*

*Disse a mim própria: ‘Fá-lo apenas durante 10 minutos, não tem de ser uma corrida de 5 km, apenas sai de casa e mexe-te’.*

*Agora durmo melhor de noite, sinto-me com muito mais energia e tenho uma melhor relação comigo mesma e com outras pessoas também.*

*Os meus cães são o melhor incentivo para sair de casa todos os dias e gosto mesmo de estar com outras pessoas.”*

**- Judith, transplantada de rim -**

## **Por que é que a atividade física é tão importante do ponto de vista médico?**

Tem sido demonstrado que a atividade física regular é a forma mais eficaz de prevenir doenças cardiovasculares, assim como combater outros problemas de saúde, como AVC, diabetes, hipertensão, cancro do cólon, cancro da mama e depressão. O exercício praticado por doentes após a transplantação também promove o melhor funcionamento e sobrevida do enxerto.

## SESSÃO TÍPICA DE TREINO BASEADA NAS RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE\*

(adequada a um doente transplantado com um órgão sólido\*\*)

	FREQUÊNCIA	DURAÇÃO	EXERCÍCIO (exemplos)	FERRA- MENTAS
<b>TREINO AERÓBICO</b>	3 vezes por semana (preferencialmente)	30-45 minutos	Bicicleta (a intensidade deve ser definida pelo médico de medicina desportiva)	
	6 vezes por semana (preferencialmente)	45 minutos	Caminhar	
<b>TREINO DE FORÇA</b>	2 vezes por semana (preferencialmente)	30 minutos	Para cada grupo muscular dos membros superiores e inferiores, 2 séries de 20 repetições a 35% do seu peso máximo (i.e. se o peso máximo que consegue levantar é 10 kg, deve levantar 20 vezes 3.5 kg e repetir esta série duas vezes)	

\* World Health Organization, "Global recommendations on physical activity for health". WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, WHO 2010.

\*\* Em conformidade com o seu médico de medicina desportiva e de acordo com a sua situação clínica.

## Quais os benefícios para saúde após integração de um programa de exercício físico durante 12 meses?



## CONCLUSÕES

O exercício físico recomendado é:

- ✓ seguro para todos os doentes transplantados
- ✓ a melhor forma de se manter saudável!

Esta é a razão pela qual o Conselho da Europa e o seu Comité de Transplantação de Órgãos defendem e recomendam que a atividade física é o melhor caminho para melhorar o estado de saúde dos doentes.

Um órgão doado é um presente de vida valioso. A prática regular de exercício físico, ligeiro a moderado, desempenha um papel fundamental na recuperação da saúde física e mental dos doentes transplantados.

*Faça um favor a si próprio: dê o primeiro passo ao dirigir-se ao seu médico a fim de lhe solicitar um programa de exercício físico!*



O Conselho da Europa é a principal organização de defesa dos direitos humanos no continente. Integra 47 Estados membros, 28 dos quais são também membros da União Europeia. A Direção Europeia da Qualidade dos Medicamentos e Cuidados de Saúde (EDQM) pertence ao Conselho da Europa. A sua missão é contribuir para o direito humano básico de acesso a medicamentos e cuidados de saúde de boa qualidade, bem como promover e proteger a saúde pública.

POR

[www.edqm.eu](http://www.edqm.eu)



COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE