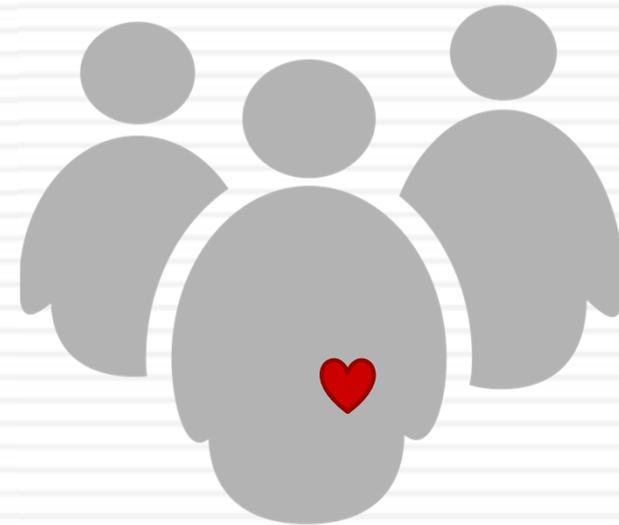




UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

Fonte das imagens: 1 e 2 - <https://www.shutterstock.com>; 3 e 4 - <https://www.convatec.pt>; restantes imagens – arquivo do CHBM.



GUIA ORIENTADOR PARA PESSOAS COM OSTOMIA DE ELIMINAÇÃO INTESTINAL

Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho

Serviço de Cirurgia Geral

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Telefone: 21 2147300; extensões: 2343 (internamento); 7418 (consulta externa)

www.ulsar.min-saude.pt



CONSULTA DE ESTOMATERAPIA

SUMÁRIO

1. Tipos de ostomia intestinal
2. Características do estoma
3. Tipos de ostomia intestinal
4. Dispositivos Coletores “sacos”
5. Sinais de alerta
6. Como cuidar da sua ostomia
7. Conselhos úteis para a vida diária
8. Conheça os seus direitos
9. Objetivos cumpridos
10. Consulta de estomaterapia

Após o regresso a casa é habitual surgirem dúvidas nos cuidados à ostomia, sendo frequente o aparecimento de complicações relacionados com a má adaptação dos sacos.

É importante que nesta fase de adaptação à ostomia, se mantenha acompanhado por um profissional de saúde e por isso é fundamental que após a alta seja observado por um enfermeiro de estomaterapia.

DATA DA CONSULTA: _____/_____/_____

Nota: Para evitar idas desnecessárias ao Hospital deve confirmar a consulta de estomaterapia através do número 962902804 (Enf.^a Graciete Cavaco)

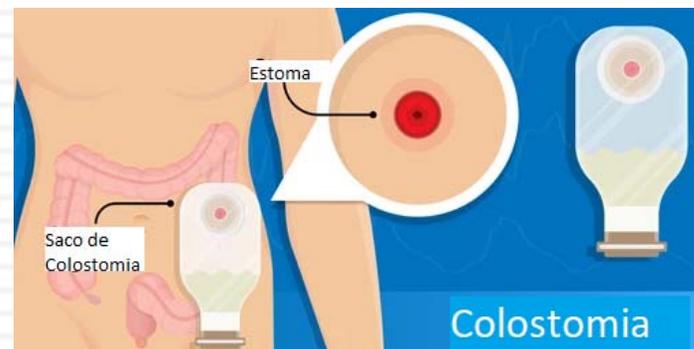


OBJETIVOS CUMPRIDOS

Dia 1	
Compreendi o que é o estoma	
Observei como é substituído o saco de ostomia	
Apreendi os 4 passos necessários para a troca do saco (remover, limpar, observar e aplicar)	
Compreendi a funcionalidade do saco	
Dia 2	
Removi o saco com ajuda	
Limpei o estoma e a pele perístoma com ajuda	
Observei o estoma e a pele perístoma com ajuda	
Recortei a placa com ajuda	
Apliquei a placa com ajuda	
Sei os cuidados que devo manter com a alimentação, atividade física e vestuário	
Dia 3	
Substituo o saco respeitando os 4 passos (remoção, limpeza, observação, aplicação)	
Conheço os sinais de alerta mais frequentes e como solucioná-los	

1. O QUE É UMA OSTOMIA DE ELIMINAÇÃO INTESTINAL

A ostomia, consiste na realização de um orifício no abdômem com o objetivo de trazer o intestino à pele. Este orifício é denominado por estoma e permite a eliminação de fezes. A criação de uma ostomia de eliminação intestinal, pode ter causas traumáticas ou patológicas.



1

A ostomia pode ser definitiva ou temporária (com duração de alguns meses), dependendo do diagnóstico e do tipo de cirurgia.

2. CARACTERÍSTICAS DO ESTOMA

O estoma tem um aspeto húmido, com uma coloração rosa ou vermelho vivo. A pele circundante ao estoma deve estar lisa, sem feridas ou dor.

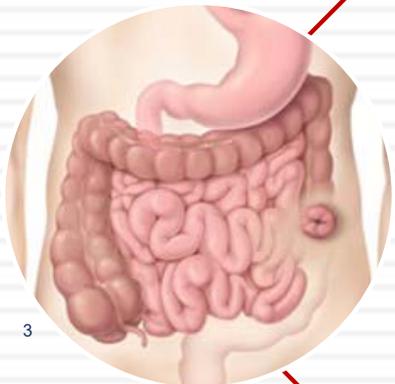


2

Tocar no estoma não provoca dor e é normal sangrar ligeiramente durante a limpeza. Nos primeiros dias após a cirurgia, é habitual que o estoma esteja “inchado”, podendo diminuir de tamanho em aproximadamente um mês.

3. TIPOS DE OSTOMIA INTESTINAL

Existem dois tipos de ostomias de eliminação intestinal:

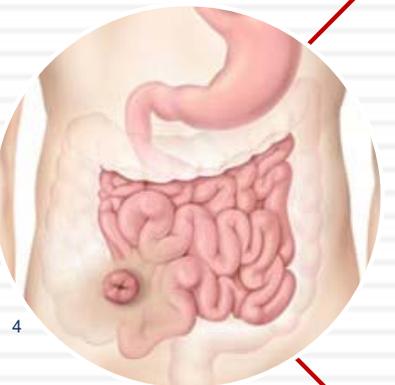


COLOSTOMIA

Consiste na exteriorização do colon ou intestino grosso à pele.

É o tipo de ostomia mais comum.

Habitualmente as fezes têm uma consistência normal ou são um pouco mais moles.



ILEOSTOMIA

Construída a partir do intestino delgado

É o segundo tipo de ostomia mais comum.

Habitualmente, as fezes são líquidas ou pastosas.

8. CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

A pessoa ostomizada tem direito a:

- Participação a 100% na compra dos materiais e produtos necessários aos cuidados à ostomia (Portaria n.º 284/2016 - Diário da República n.º 212/2016, Série I de 2016-11-04);
- Aquisição de automóveis ligeiros com isenção de imposto automóvel. (Decreto de Lei n.º 10-B/96, de 25 de março);
- Possibilidade de recorrer a crédito para aquisição ou construção de casa própria (Decreto-lei n.º 230/80, de 16 de julho);
- Isenção do pagamento de taxas moderadoras para o acesso aos serviços de urgência, às consultas, a meios complementares de diagnóstico e a terapêutica em regime ambulatorio. (Decreto-lei n.º 287/95, de 30 de outubro);
- Benefícios fiscais em sede de IRS.



Sexualidade

- A sexualidade pode sofrer algumas alterações, relacionadas com a alteração da imagem, o que pode provocar alguma insegurança, ansiedade e medo por não ser aceite pelo seu companheiro;
- Partilhe os seus sentimentos/receios com o seu companheiro e não tenha vergonha de falar com o enfermeiro de estomaterapia ou com o seu médico assistente, sobre o tema;



Algumas dicas:

- Troque o dispositivo antes da relação sexual;
- Utilize um “saco” opaco e pequeno;
- Evite alimentos que produzam gases;
- Adote posições em que sinta mais confortável.

4. DISPOSITIVOS COLETORES (“SACOS”)

Existem diversos tipos de sacos coletores e que são adaptados de acordo com o tipo de ostomia e preferência da pessoa.

A escolha dos dispositivos deverá ter em conta uma série de fatores, nomeadamente:

- Localização do estoma;
- A consistência das fezes;
- Tamanho do estoma;
- Preferência da pessoa;
- Estado da pele;

Os sacos são discretos, confortáveis e seguros e ninguém irá perceber que os está usar, a não ser que entenda falar sobre o assunto.



Não se preocupe com o cheiro das fezes, os sacos possuem um filtro de carvão, capaz de absorver os odores.

Dispositivo de uma peça:

- O saco de uma peça deverá ser substituído sempre que necessário, ou seja, quando atinge metade da sua capacidade ou que mostre sinais de descolamento;
- No caso do dispositivo permitir o despejo, deverá ser substituído a cada 24 horas.

Dispositivo de duas peças:

- A placa deverá ser substituída a cada 2 a 3 dias;
- O saco, se for fechado, deve ser substituído sempre que necessário ou se atingir metade da sua capacidade;
- Se for aberto, deverá ser substituído a cada 24 horas.

Abertos		Fechados	
Uma peça		Duas peças	
Opacos		Transparente	



Atividade física e lazer

A atividade física é fundamental para a melhoria do seu bem estar físico e emocional. É importante que retorne à sua rotina habitual. Saia de casa e valorize o convívio com amigos ou família.

- Pode voltar a praticar desporto, quando o seu médico autorizar, o que deverá acontecer cerca de 3 meses após a cirurgia. No entanto deve evitar desportos violentos que envolvam contacto físico de modo a proteger o estoma de possíveis agressões (Boxe, Judo, Karaté).
- Antes do início do retorno a qualquer atividade física é importante que se aconselhe com o seu enfermeiro de estomaterapia, pois pode ser necessário o uso de uma cinta para ostomizados.
- Se conduz, deverá evitar conduzir durante o primeiro mês após a cirurgia, devendo retomar apenas quando se sentir apto a resolver qualquer situação de emergência (exemplo: travagem).



Vestuário

- Poderá usar as mesmas roupas que usava antes da cirurgia.
- Deve ter apenas cuidado para não colocar cintos, elásticos ou roupas muito apertadas por cima do estoma.
- Se se sentir mais confortável e seguro pode usar uma cinta específica com orifício para o estoma (a sua enfermeira de estomaterapia, poderá aconselha-lo na escolha da cinta).



Higiene

- Pode tomar banho, sempre que o desejar, com ou sem o dispositivo. Escolha a forma que considere melhor para si.
- Se optar por tomar banho com o dispositivo, não se esqueça que o filtro de carvão não deve ser molhado, pelo que é importante que cole o autocolante sobre o filtro para que este não perca a sua funcionalidade. No final, o saco pode ser seco com uma toalha macia.



Dicas úteis: Sabe que é possível fazer diariamente clister pela

manhã e passar o resto do dia sem fezes no saco, de modo a fazer a sua rotina diária sem preocupações? Peça orientação ao seu enfermeiro de estomaterapia.

5. SINAIS DE ALERTA

- Alteração da cor ou tamanho do estoma;
- Dor na pele em redor do estoma ou dor ao toque antes da mudança do saco;
- Sangramento excessivo do estoma;
- Paragem de emissão de fezes ou gases com mais de 3 dias;
- Descolagem frequente do saco – é sinal que o material não é adequado;
- Alteração da pele em redor do estoma – pele vermelha ou com feridas.



Se ocorrer alguma das situações descritas anteriormente, deverá contactar o mais breve possível a sua enfermeira de estomaterapia, ela saberá aconselhá-lo e irá ajuda-lo a resolver o problema.

6. COMO CUIDAR DA OSTOMIA?

Material necessário para realizar a higiene do estoma em casa:

- Saco para o estoma já recortado com o orifício à medida do estoma;
- Pasta niveladora;
- Espelho;
- Água morna;
- Papel higiênico;
- Sabonete neutro ou de glicerina;
- Saco de plástico;
- 1 toalha macia;
- Tesoura com pontas curvas;



Material para a higiene do estoma quando se sai de casa (curtas distâncias):

- Sacos já recortados com o orifício à medida do estoma;
- Garrafa de água;
- Lenços de papel;
- 2 sacos de plástico.



Recomendações para pessoas com ileostomia:

- Faça pequenas refeições a cada 3 horas;
- Não coma grandes quantidades de comida ao final do dia;
- Evite alimentos ricos em fibras, como por exemplo, legumes e fruta crua, pois aumentam o trânsito intestinal (mais diarreia) e são de mais difícil digestão;
- Evite alimentos açucarados;
- Beba água fora das refeições, para não diminuir a absorção dos alimentos e aumentar o trânsito intestinal.
- **É importante aconselhar-se com o seu enfermeiro de estomaterapia, que saberá aconselhá-lo e ajudá-lo a manter os seus hábitos alimentares sem prejudicar a sua saúde.**



Após a cirurgia e nas semanas seguintes é normal que se sinta enfartado e com pouco apetite. Com o tempo e à medida que vai recuperando, esta situação vai progressivamente melhorando.

Deve fazer uma alimentação variada e sem excessos, no entanto, dependendo do tipo de ostomia, poderá haver necessidade de ter alguns cuidados com a alimentação.

- **Colostomia:** não é necessário fazer um regime alimentar especial. Os nutrientes são igualmente absorvidos no intestino grosso restante, como acontecia antes da cirurgia.
- **Ileostomia:** o trânsito no intestino delgado é mais rápido e por isso, a absorção de água é menor, sendo essencial fazer uma adaptação da dieta para evitar a desidratação e desnutrição.



NOTA:

Em qualquer das situações é importante saber que pode comer de tudo, à exceção da ileostomia que exige alguns cuidados. Peça orientação ao enfermeiro estomaterapeuta.

Substituir o saco em 4 passos

1

REMOVER o dispositivo

- Em frente a um espelho, retire o saco de cima para baixo, com as duas mãos, uma vai descolando e a outra segura a pele.
- Coloque o dispositivo num saco no lixo.



2 LIMPAR a pele

- É importante realizar uma boa higiene da pele para evitar complicações.
- Limpar o excesso das fezes do estoma e pele circundante com papel higiênico.
- Lavar o estoma e a pele circundante com água morna e sabão neutro.
- Secar a humidade e excesso de água com papel higiênico, de forma suave e sem esfregar.



7. CONSELHOS ÚTEIS PARA A VIDA DIÁRIA

Alimentação

- É aconselhável ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia, para evitar a desidratação.
- Os gases são um produto normal da sua digestão. Para evitar que tenha muitos gases deve mastigar bem os alimentos, comer devagar e de boca fechada, para evitar ingerir ar.
- **Evite:**
 - Longos períodos sem comer;
 - Usar palhinhas nas bebidas;
 - Ingerir bebidas gaseificadas;
 - Fumar;
 - Pastilhas elásticas.

Dispositivo de duas peças:

- Posicione-se frente a um espelho, para facilitar a visualização;
- Retire o papel autocolante da placa já recortada;
- Encoste o rebordo inferior do “buraco” à parte inferior do estoma e cole de baixo para cima;
- Pressione com os dedos, de forma suave, em toda à volta da placa;
- Aplique o saco na placa, de baixo para cima, pressionando-o em redor do rebordo;
- Verifique que ficou bem seguro, puxando o saco ligeiramente.
- Coloque o cinto.

1.º



2.º



3.º



4.º



3

OBSERVAR a pele e o estoma

- A inspeção da pele é fundamental e deverá ser feita diariamente.
- Com a ajuda de um espelho inspecione a pele em redor do estoma, esta deve parecer igual à restante pele.
- Sem feridas, dor ou zonas vermelha.
- O estoma deve ter a cor vermelha ou rosa e aspeto húmido.
- Com o passar do tempo é normal que o estoma altere o tamanho.



No caso de detetar alguma alteração da pele ou do estoma deverá contactar o seu enfermeiro de estomaterapia ou médico assistente.

4

APLICAR o saco

Uma correta aplicação do dispositivo previne complicações e garante o seu conforto:

- Limpar a pele em redor do estoma, para assegurar que cole adequadamente;
- Recortar a placa com a mesma forma do estoma, de modo a que fique justo, para quando, retirar o saco não haja fezes na pele circundante



Dispositivo de uma peça:

- Posicione-se frente a um espelho, para facilitar a visualização;
- Retire o papel autocolante que protege a placa já recortada;
- Encoste o rebordo inferior do “buraco” à parte inferior do estoma e cole de baixo para cima;
- Com a mão aberta, pressione ligeiramente o dispositivo durante alguns segundos para garantir que fica bem colado à pele.

1.º



2.º



3.º



4.º

