

*O R I E N T A Ç Õ E S*  
*A O S P A C I E N T E S*

*Coordenação*  
*DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL*  
*COMITÊ DE PADRONIZAÇÕES*

*Essas orientações são essencialmente para  
pacientes matriculados nas unidades  
assistenciais do INCA e seus familiares.*



**O R I E N T A Ç Õ E S S O B R E**  
**O S T O M I A S**

## *Orientações aos Ostomizados*

Este manual foi elaborado pelo Setor de Estomaterapia do Hospital do Câncer I para ajudá-lo na sua adaptação com os estomas. Aqui você encontrará informações necessárias para que você mesmo cuide do seu estoma. Isto vai lhe garantir uma reabilitação mais eficiente e segura. Após um período de adaptação, você vai estabelecer por si mesmo um estilo de vida próprio, que lhe permitirá realizar todas as suas atividades normalmente.

### **HORÁRIO DE ATENDIMENTO EXTERNO**

2ª feira - das 13h às 16h

3ª feira - das 8h às 11h30

4ª feira - das 13 às 16h

5ª feira - das 13h às 16h

Setor de Estomaterapia - INCA - HC I

Centro de Reabilitação

R. Washington Luiz, 85 - Centro - RJ

Tel.: (21) 3970-8022

Marcação de Consultas: (21) 3970-7975

**Procure o Setor após a alta hospitalar, para acompanhamento, avaliação e fornecimento das bolsas e também para esclarecimento de dúvidas ou aparecimento de alguma anormalidade relacionada à sua ostomia.**

### **ELABORAÇÃO**

Divisão de Comunicação Social  
Comitê de Padronização de Impressos

### **TEXTO**

1ª Edição: Enf. Estomaterapeuta Edjane Amorin (in memorian)

2ª Edição: Enf. Estomaterapeuta Maria da Penha Schwartz

### **IMPRESSÃO E ENCADERNAÇÃO**

Gráfica do INCA

## O QUE É OSTOMIA INTESTINAL E URINÁRIA?

É uma cirurgia para construção de um novo trajeto para saída de fezes e urina. Quando é realizada no intestino grosso, chamamos de **COLOSTOMIA**. Dependendo do lugar onde será feita, será diferente a frequência de evacuações e também a consistência das fezes.

Quando é realizada no intestino delgado (fino), chamamos de **ILEOSTOMIA**. Neste tipo de ostomia as fezes são inicialmente líquidas, passando, após um período de adaptação, a ser semi-líquidas ou semi-pastosas.

Chamamos de **UROSTOMIA** quando é colocado um estoma para saída de urina.

**Você precisará de uma bolsa coletora para coletar as fezes e a urina, pois não terá como controlar a saída destes materiais.**

## QUAIS SÃO OS TIPOS DE BOLSAS?

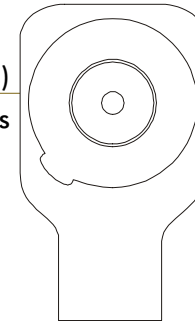
Há diversos tipos de bolsas para atender melhor às diferentes necessidades e tamanhos de ostomas.

Podem ser, basicamente, de dois tipos, de acordo com a finalidade - as **INTESTINAIS** (que coletam fezes), e as **URINÁRIAS** (que armazenam urina).

Elas podem ser:

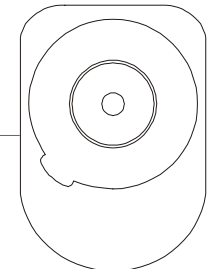
**ABERTAS** (drenáveis)

Podem ser esvaziadas quando necessário.



**FECHADAS** (Não drenáveis)

São descartadas após o uso.



**UMA PEÇA** Em uma só peça são dispostas a bolsa coletora e a barreira protetora de pele (placa).

**DUAS PEÇAS** Barreira protetora de pele e bolsa separadas.

## CUIDADOS COM A BOLSA

- 1** Use sempre a bolsa adequada ao seu tipo de estoma (intestinal ou urológico), de acordo com as orientações e indicações do profissional especializado.
- 2** Certifique-se de que o tamanho do seu estoma está correto. O orifício de abertura da sua bolsa deve ser igual ou no máximo 3 milímetros maior que o seu estoma.
- 3** Guarde suas bolsas de reserva em lugar arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar.

## QUANDO ESVAZIAR A BOLSA?

Isto dependerá do tipo de ostomia que você tem.

- Dispositivos para ileostomias e urostomias deverão ser esvaziados quando estiverem com pelo menos 1/3 de seu espaço preenchido. É necessário esvaziar constantemente para que ele não pese muito e descole da pele.
- Dispositivos para colostomias podem ser esvaziados sempre que necessário, geralmente uma ou duas vezes por dia.

## PARA TOMAR BANHO PRECISO TIRAR A BOLSA?

Proteja a bolsa usando um plástico e fitas adesivas durante o banho. Isto vai garantir maior durabilidade e integridade da pele ao redor do estoma.

## QUAL TIPO DE ROUPAS USAR?



Você poderá usar praticamente as mesmas roupas que usava antes. Os dispositivos usados atualmente são quase imperceptíveis sob as roupas.

## PODE-SE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTES?

Sim, até mesmo as atividades aquáticas. Caso sintam-se mais seguro, use o cinto especial para seu conforto. Você deverá evitar apenas alguns esportes de grupo em que possa ocorrer trauma corporal com outra pessoa (exemplo: futebol, basquete, entre outros).

Oriente-se com seu médico em detalhes antes de qualquer atividade física.



## ALIMENTAÇÃO

- Os efeitos dos alimentos no organismo podem ser diferentes de uma pessoa para outra. Para você, que tem um estoma, é importante esclarecer que com o tempo você poderá se alimentar quase da mesma forma que fazia antes.
- Ao experimentar um alimento novo, faça-o em pequena quantidade. Procure descobrir como seu organismo reage a cada tipo de comida.
- Alguns alimentos produzem gases demais, como os ovos, feijão, bebidas gasosas etc. Outros amolecem demais as fezes, como as verduras e frutas cruas, lentilha, ervilhas, bagaços de laranja etc. Há também alimentos que provocam prisão de ventre, como batata, inhame, maçã cozida, banana prata, arroz branco etc.
- Atenção aos alimentos que produzem cheiros fortes, como a cebola, alho cru, ovos cozidos, repolho, frutos do mar etc. Outros, ao contrário, neutralizam odores fortes, como cenoura, chuchu, espinafre, maizena, entre outros.



## COMO SERÁ SUA VIDA SOCIAL E FAMILIAR?

Em breve você poderá fazer as mesmas coisas que fazia antes, viajar, passear, caminhar ao ar livre, fazer compras, praticar alguns esportes etc.

Na verdade você mesmo saberá, com o tempo, o que será melhor para o estilo de vida que quiser ter, como veremos adiante.

Sugerimos que nos momentos mais íntimos você procure esvaziar e limpar seu dispositivo para maior segurança e conforto.



## QUANDO TROCAR?

É necessário conhecer a durabilidade e o ponto de saturação (ponto máximo de durabilidade da bolsa).

A coloração da placa protetora (resina sintética) é amarela. Trocar o dispositivo quando ela estiver ficando quase completamente branca (chamamos de saturação). A partir daí há risco de descolamento da placa e vazamento do conteúdo.

Fazer a troca preferencialmente na hora do banho, pois é mais fácil descolar o adesivo.

## IMPORTANTE

Para seu conforto e segurança, sempre que sair de casa leve com você um kit contendo bolsas de reserva, toalha de mão, sabonete neutro, um recipiente contendo água limpa e um saco plástico.

## CUIDADOS COM O ESTOMA

- 1 Observar sempre a cor (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, a presença de muco, o tamanho e a forma.
- 2 A limpeza do estoma deve ser feita delicadamente. Não é necessário nem aconselhável esfregá-lo.

## CUIDADOS COM A PELE AO REDOR DO ESTOMA

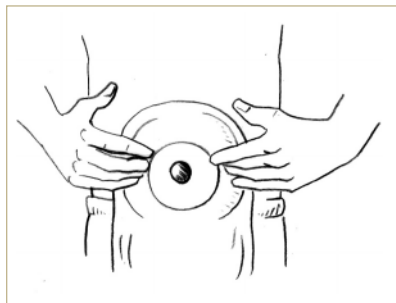
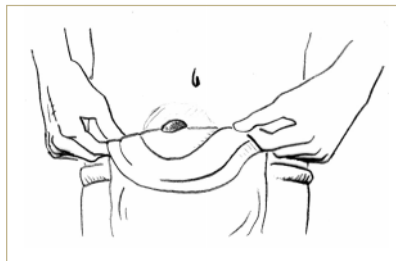
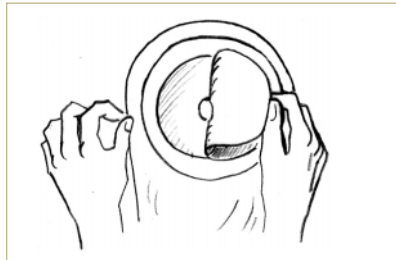
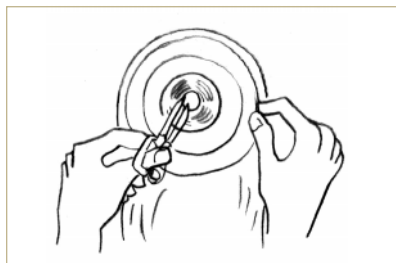
- 1 A limpeza da pele ao redor do estoma deve ser feita com água e sabonete neutro, sem esfregar com força, nem usar esponjas ásperas.
- 2 Os pêlos ao redor do estoma devem ser aparados bem curtos, com tesoura. Exponha a pele ao redor do estoma (sempre que possível) ao sol da manhã, de 15 a 20 minutos por dia. Tenha cuidado de sempre proteger o estoma com gaze umedecida.
- 3 Não utilize substâncias agressivas à pele, como álcool, benzina, colônias, tintura de benjoim, mercúrio, merthiolate, pomadas e cremes. Estes produtos podem ressecar a pele, ferindo-a e causando reações alérgicas.

## ATENÇÃO!

Tome cuidado com os insetos, em especial as moscas. Não permita que nenhum inseto pouse no estoma ou ao redor dele.

### COMO TROCAR A BOLSA DE UMA PEÇA?

- 1** Retire delicadamente a bolsa para não traumatizar a pele. Use gaze ou algodão embebido em água morna, ou faça isso durante o banho, pois facilita a retirada da bolsa.
- 2** Jogue a bolsa usada no lixo.
- 3** Limpe delicadamente a pele ao redor do estoma com sabão neutro e água morna.
- 4** Seque bem ao redor do estoma.
- 5** Recorte a bolsa no tamanho do estoma. Se for necessário, use o mensurador para estomas. Se melhor lhe convir, poderá deixar a bolsa recortada antes das trocas.
- 6** Retire o papel que protege a resina.
- 7** Coloque a bolsa de baixo para cima.
- 8** Certifique-se de que a bolsa esteja bem adaptada à pele.
- 9** Retire o ar de dentro da bolsa.
- 10** Feche com o "clamp".



### COMO TROCAR A BOLSA DE DUAS PEÇAS?

- 1** Retire o "clamp" e esvazie-o completamente.
- 2** Desconecte a bolsa da placa colada ao corpo.
- 3** Embaixo do chuveiro, procure soltar a placa, suavemente pressionando a pele e ao mesmo tempo soltando o adesivo.
- 4** Limpe durante o banho a pele periestomal e o próprio estoma com movimentos suaves.
- 5** Use sabão neutro, retirando os restos de fezes, urina ou de adesivos.
- 6** Após o banho, depois de secar o corpo, procure secar bem a pele periestomal.
- 7** Retire o papel que protege a resina e segure-o com as duas mãos.
- 8** Procure posicionar o estoma em frente ao espelho, procurando esticar o corpo durante a colocação.
- 9** Adapte a placa de baixo para cima, parte por parte, procurando encaixá-la no estoma, do centro para a extremidade.
- 10** Procure não deixar pregas ou bolhas de ar que facilitem vazamentos e que acabam fazendo com que o dispositivo descole.
- 11** Certifique-se de que a placa esteja bem adaptada à pele.
- 12** Encaixe a bolsa coletora na placa.
- 13** Retire o ar de dentro da bolsa e coloque o "clamp" para fechar.

Se você utiliza o cinto, coloque-o após todos estes passos.

