

Cuidados com a sua estomia

Orientações aos pacientes



© 2010 Instituto Nacional de Câncer / Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do Instituto Nacional de Câncer: Distribuição gratuita.

Tiragem: 500 exemplares

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20231-130 - Rio de Janeiro – RJ

www.inca.gov.br

Realização e Edição

Divisão de Comunicação Social

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20231-130 - Rio de Janeiro – RJ- Tel.: (21) 2506-6108

Impressão

Gráfica Flama

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

159c Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Divisão de Comunicação Social.
Cuidados com a sua estomia: orientações aos pacientes / Instituto
Nacional de Câncer. Divisão de Comunicação Social. – Rio de Janeiro:
INCA, 2010.

20p.: il. color.

1. Comunicação em saúde. 2. Estomia. 3. Assistência ao paciente. I. Título.

CDD- 302.232

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Cuidados com a sua estomia
Orientações aos pacientes

1ª Edição

Rio de Janeiro, RJ
2010

Coordenação de Elaboração

Edmilson Oliveira da Silva

Equipe de Elaboração

Alcione Alves Linhares

Edjane Amorin (in memorian)

Maria da Penha Schwartz

Ubiratan Albuquerque Barroso

Supervisão Editorial

Maria Lucia Giordani / Coordenação de Assistência

Edição

Marcos Vieira / Divisão de Comunicação Social

Revisão

Jacqueline Boechat / Divisão de Comunicação Social

Capa, projeto gráfico e diagramação

g-dés

Divisão de Comunicação Social

Normalização editorial

Taís Facina / CEDC

Normalização bibliográfica

Sílvia Dalston / CEDC

SUMÁRIO

Prezado paciente	07
O que é estomaterapia intestinal e urinária?	08
Quais são os tipos de coletor?	09
Cuidados com o coletor	09
Cuidados com o estoma	11
Cuidados com a pele ao redor do estoma.....	12
Como trocar o coletor de uma peça?	13
Como trocar o coletor de duas peças?	14
Alimentação	15
Que tipo de roupas você pode usar?	15
É possível praticar exercícios físicos e esportes?	15

Prezado paciente,

Esta cartilha foi elaborada 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, que permitirá realizar todas as suas atividades normalmente.



O que é estomia intestinal e urinária?

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

Quando é realizada no intestino delgado (fino), chamamos de ILEOSTOMIA. Neste tipo de estomia as fezes são inicialmente líquidas e passam a ser semi-pastosas depois de um período de adaptação. Pode funcionar (sair fezes) várias vezes ao dia.

Chamamos de UROSTOMIA quando é colocado um estoma para saída de urina. A urina sai continuamente, ou seja, sem interrupção.

Você precisará de um coletor para usar na nova saída das fezes ou urina, pois não terá como controlar.

Quais são os tipos de coletores?

Basicamente, podem ser de dois tipos:

- **INTESTINAIS:** coletam fezes
- **URINÁRIAS:** coletam urina

Mas há diversos tipos de coletores para atender melhor as diferentes necessidades e tamanhos de estomas. A escolha do tipo de coletor adequado para cada um, deverá ser feita juntamente com o estomaterapeuta, e dependerá dos modelos disponíveis no pólo que o serve.

Cuidados com o coletor

1. Use sempre o coletor adequado ao seu tipo de estoma (intestinal ou urológico), de acordo com as orientações e indicações do profissional especializado (estomaterapeuta).
2. Certifique-se de que o tamanho que foi recortado no coletor está correto. O orifício de abertura de seu coletor deve ser igual ao tamanho de seu estoma.
3. Guarde seus coletores de reserva em lugar arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar, sem dobrá-las.



Quando esvaziar o coletor?

Isto dependerá do tipo de estomia que você tem:

- Coletores para ileostomias e urostomias (urina) deverão ser esvaziados quando estiverem com pelo menos 1/3 de seu espaço preenchido. É necessário esvaziar constantemente para que ele não fique pesado e descole da pele.
- Coletores para colostomias (fezes) podem ser esvaziados sempre que necessário, conforme necessidade do usuário. O coletor não deverá ser lavado quando for esvaziado, isto não influencia na função da bolsa: a água dentro do coletor faz com que descole mais cedo.
- Não esqueça de colocar o clamp com segurança após o esvaziamento. No caso do coletor de urina, verificar se o "bico" (válvula de escoamento) está fechado.

Para tomar banho preciso tirar o coletor?

Não. Se desejar, proteja o coletor usando um plástico e fitas adesivas durante o banho. Isto vai garantir maior durabilidade e integridade da pele ao redor do estoma.

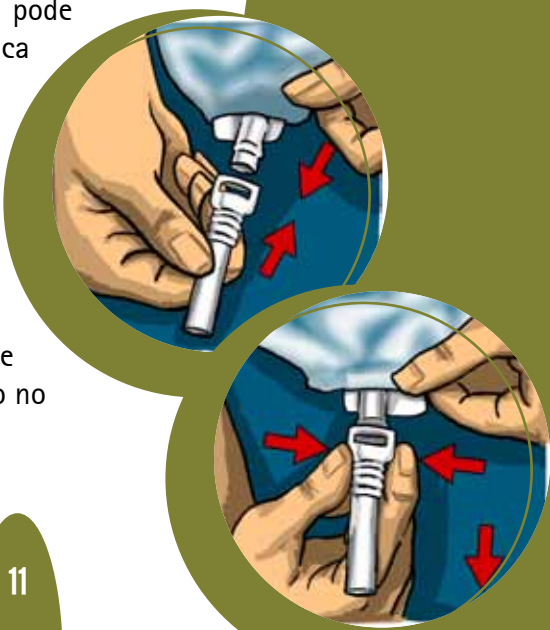
Quando trocar?

É necessário conhecer a durabilidade e o ponto de saturação (ponto máximo de durabilidade do coletor). A coloração da placa protetora (resina sintética) é amarela. É preciso trocar a bolsa quando estiver ficando quase completamente branco (o chamado ponto de saturação). A partir daí há risco de descolamento e vazamento. Isto geralmente acontece após 4 dias da última troca.

A troca deve ser feita preferencialmente na hora do banho porque é mais fácil descolar o adesivo. Neste momento, deverá ser feita limpeza da pele ao redor do estoma com água do chuveiro ou da torneira com espuma de seu sabonete sem esfregar. Após a limpeza, a pele ao redor do estoma deverá ser seca com um tecido macio. Não deverá ser aplicado nenhum tipo de material na pele, a menos que tenha sido indicado pelo estomaterapeuta.

Importante

- Para seu conforto e segurança, sempre que sair de casa leve com você um kit ou uma pequena bolsa contendo coletores de reserva já recortados, toalha de mão, sabonete, um recipiente contendo água limpa (para limpar a pele) e um saco plástico (para desprezar a bolsa usada).
- Após a troca da bolsa, procure permanecer sem dobrar o corpo (sentar, abaixar) por pelo menos 15 minutos para melhor aderência, evitando que o coletor descole.
- Se perceber alterações na pele ao redor do estoma, sentir coçar ou vermelhidão comunique ao estomaterapeuta, pois pode tratar-se de uma reação alérgica e tornar-se um ferimento.
- Se você usa equipamento coletor para urostomia, para maior conforto e segurança durante o sono, use outro coletor de urina conectado ao bico de escoamento de seu equipamento coletor. Este coletor de urina será fornecido no momento da alta hospitalar.



Cuidados com o estoma

1. Observar sempre a cor (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, o tamanho e a forma.
2. A limpeza do estoma deve ser feita delicadamente. Não deve ser esfregado, pois pode sangrar facilmente.
3. Qualquer alteração ou ausência de saída de fezes por três dias ou mais, deverá ser comunicada imediatamente ao estomaterapeuta.

Cuidados com a pele ao redor do estoma

1. A limpeza da pele ao redor do estoma deve ser feita com água e seu sabonete, sem esfregar, nem usar esponjas. Usar somente a espuma do sabonete.
2. Os pelos ao redor do estoma devem ser aparados bem curtos, com tesoura. Não devendo ser raspados, pois pode provocar inflamação na raiz desses pelos
3. Sempre que puder exponha a pele ao redor do estoma ao sol da manhã (até as 10h), por 15 a 20 minutos. Tenha sempre o cuidado de proteger o estoma com gaze umedecida.
4. Não utilize nenhuma substância como álcool, benzina, colônias, tintura de benjoim, mercúrio, merthiolate, pomadas e cremes. Estes produtos podem ressecar a pele, causar ferimentos e reações alérgicas, além de impedir a adaptação do coletor, que pode descolar e vaziar.

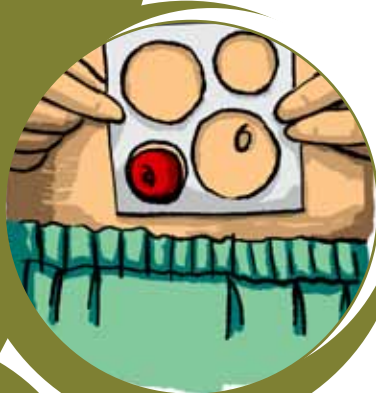


ATENÇÃO!

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

Como trocar o coletor de uma peça?

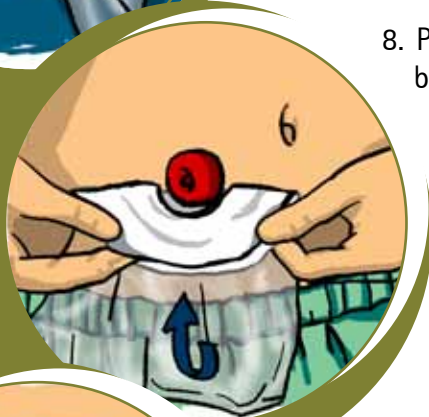
1. Retire delicadamente o coletor para não traumatizar a pele. Use um tecido macio embebido em água da torneira ou chuveiro. O ideal é que este procedimento seja realizado durante o banho, pois facilita a retirada da bolsa.
2. Jogue o coletor usado no lixo.
3. Limpe delicadamente a pele ao redor do estoma com seu sabonete e água.
4. Seque bem ao redor do estoma sem esfregar. Faça isto depois de secar o corpo.
5. Recorte a bolsa no tamanho do estoma. Se for necessário, use o mensurador para estomas. O coletor deve ser recortado antes de iniciar a troca.





6. Retire o papel que protege a resina.

7. Coloque a bolsa de baixo para cima.



8. Procure não deixar pregas ou bolhas de ar que facilitem vazamentos e que acabam fazendo com que o coletor descole.



9. Certifique-se de que a bolsa esteja bem adaptada à pele.



10. Retire o ar de dentro da bolsa. Feche com o clamp ou feche o "bico" (para urina).

Como trocar o coletor de duas peças?

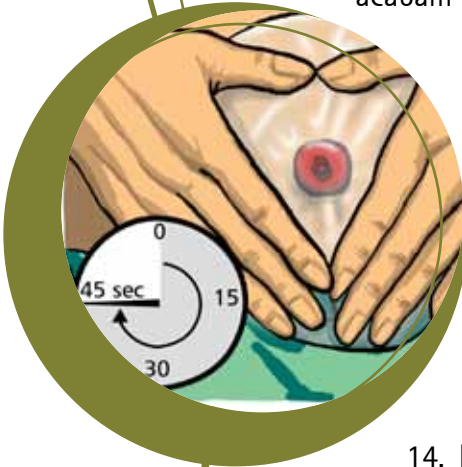
1. Retire o clamp e esvazie-o completamente.
2. Desconecte o coletor da placa colada ao corpo.
3. Embaixo do chuveiro, procure soltar a placa, suavemente pressionando a pele e ao mesmo tempo soltando o adesivo.
4. Limpe durante o banho a pele ao redor do estoma e o próprio estoma com movimentos suaves.
5. Use seu sabonete, retirando os restos de fezes, urina ou de adesivos.
6. Depois do banho, seque bem a pele ao redor do estoma.
7. Faça isto depois de secar o corpo.
8. Retire o papel que protege a resina e segure-o com as duas mãos.
9. Procure posicionar o estoma em frente ao espelho, procurando esticar o corpo durante a colocação.





10. Adapte a placa de baixo para cima, parte por parte, procurando encaixá-la no estoma, do centro para a extremidade.

11. Procure não deixar pregas ou bolhas de ar que facilitem vazamentos e que acabam fazendo com que o coletor descole.



12. Certifique-se de que a placa esteja bem adaptada à pele.

13. Encaixe a bolsa coletora na placa.

14. Retire o ar de dentro da bolsa e coloque o clamp para fechar. Se você usa cinto, coloque-o após todos estes passos.



Alimentação

Os efeitos dos alimentos no organismo podem ser diferentes de uma pessoa para outra. Para quem tem um estoma, é importante esclarecer que as orientações para cada caso são realizadas pela equipe de nutrição que deverá acompanhá-lo através de consulta. As alterações prolongadas na consistência de suas fezes deverão ser comunicadas ao estomaterapeuta.



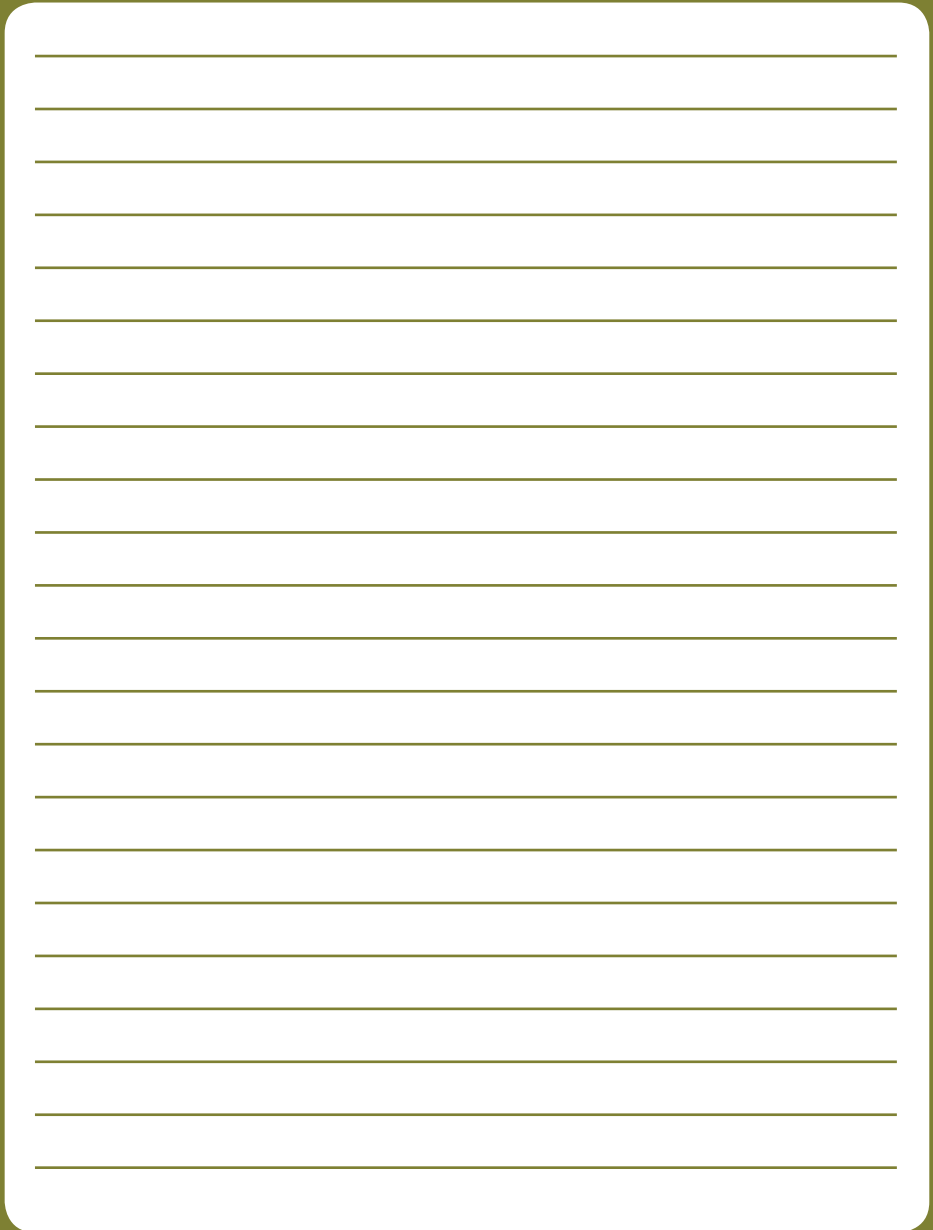
Qual tipo de roupas você pode usar?

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

É possível praticar exercícios físicos e esportes?

Sim, mas sempre por orientações do seu médico e de seu estomaterapeuta antes de qualquer atividade física, inclusive no que diz respeito à sua atividade sexual.

Anotações importantes



A white rounded rectangle containing 25 horizontal lines for writing notes.



www.inca.gov.br

