

Cuidados com estomias intestinais e urinárias

Orientações ao usuário



iNCA

2ª edição

**Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer
José Alencar Gomes da Silva (INCA)**

**Cuidados com estomias
intestinais e urinárias**

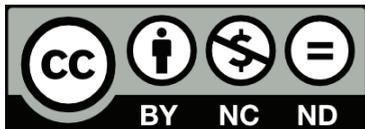
Orientações ao usuário

2ª edição

Rio de Janeiro, RJ

INCA

2018



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 1.200 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
Coordenação de Assistência
Divisão de Enfermagem do Hospital do
Câncer I
Praça Cruz Vermelha, 23 – Centro
Rio de Janeiro – RJ – Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-1772
www.inca.gov.br

Elaboração

Alcione Alves Linhares (1ª edição)
Edjane Amorin (in memorian [1ª edição])
Lilian Diniz Correa
Maria da Penha Schwartz
Ubiratan Albuquerque Barroso (1ª edição)

Colaboração

Daniela Ferreira da Silva
Livia moreira Deiphin
Karla Virgulino
Patrícia Feijó
Raquel Ramos

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Fox Print

Ouvidoria do INCA

Tel.: (21) 3207-1399 / 3207-1420
E-mail: ouvidoria.geral@inca.gov.br

Produção editorial e edição

Serviço de Comunicação Social
Rua Marquês de Pombal, 125 – 4º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Edição

Marcos Vieira

Capa e projeto gráfico

g-dés

Diagramação

Marcelo Mello Madeira

Revisão

Marcio Alves de Albuquerque

Ficha catalográfica

Luiza Nunes - CRB 7/6830
Apoio Opas. Carta acordo nº SCON 2016-03048

I59c

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva

Cuidados com a sua estomia intestinais urinárias: orientações ao usuário / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. 2. ed. – Rio de Janeiro: Inca, 2018. 20 p.; il.

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

CDD 302.232

SUMÁRIO

Prezado usuário	05
O que é estomia intestinal e urinária?	06
Quais são os tipos de coletores?	07
Cuidados com o coletor	07
Cuidados com o estoma	10
Cuidados com a pele ao redor do estoma.....	10
Como trocar o coletor de uma peça?.....	11
Como trocar o coletor de duas peças?	13
Alimentação	15
Quais tipos de roupas você pode usar?	16
É possível praticar exercícios físicos e esportes?	16

Prezado usuário,

Esta cartilha foi elaborada pelo Setor de Estomaterapia do Hospital do Câncer I (HC 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.

Procure o Setor de Estomaterapia após a sua alta hospitalar para acompanhamento, avaliação, fornecimento de bolsas e encaminhamento aos polos distribuidores.

Aproveite para esclarecer dúvidas que surgirem a respeito do seu estoma.

Instituto Nacional de Câncer
José Alencar Gomes da Silva
(INCA)



O que é estomia intestinal e urinária?

É uma abertura cirúrgica realizada 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 a cirurgia 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.

ATENÇÃO:

Você precisará de um equipamento chamado bolsa de colostomia para coletar fezes e de urostomia para coletar urina, pois não terá mais o controle dessas funções.

Quais são os tipos de coletores?

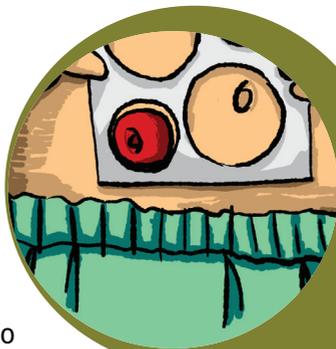
Basicamente, podem ser de dois tipos:

- **INTESTINAIS:** coletam fezes
- **URINÁRIOS:** coletam urina

Há diversos tipos de coletores para atender melhor às 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 na unidade onde você está sendo atendido.

Cuidados com o coletor

1. Use sempre equipamento coletor (bolsa) 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-los.



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) devem ser esvaziados sempre que necessário, conforme a necessidade do usuário. Você poderá utilizar pequena quantidade de água sem pressão, conforme orientação do Estomaterapeuta.
- Não esqueça de colocar o *clamp*, espécie de clipe com fechamento, com segurança após o esvaziamento (ver orientações da página 13). 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).

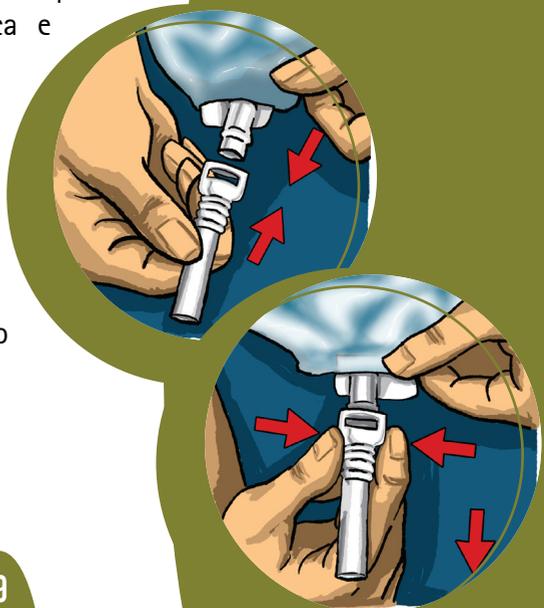
A coloração da placa protetora (resina sintética) é amarela. É preciso trocar a bolsa quando estiver ficando quase completamente branco (o chamado ponto de saturação). A partir daí há risco de descolamento e vazamento. Isto geralmente acontece após 4 dias da última troca.

A troca deve ser feita preferencialmente na hora do banho porque é mais fácil descolar o adesivo. Neste momento, deverá ser feita uma 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 neutro, um recipiente contendo água limpa (para limpar a pele) e um saco plástico (para desprezar a bolsa usada).
- Você pode utilizar lenços umedecidos para limpar a extremidade da bolsa.
- Após a troca da bolsa, procure permanecer em repouso de 15 a 20 minutos, evitando se abaixar ou sentar, para ajudar que a bolsa tenha melhor aderência e evitar que o coletor descole.
- Se perceber alterações na pele ao redor do estoma, sentir coçar ou notar 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, para não provocar inflamação na raiz desses pelos.
3. 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 aderência do coletor, que pode descolar e vazar.

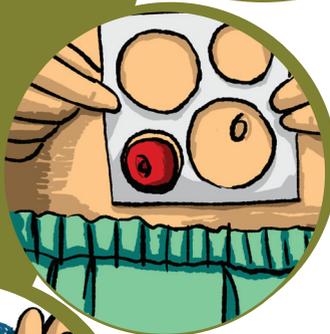
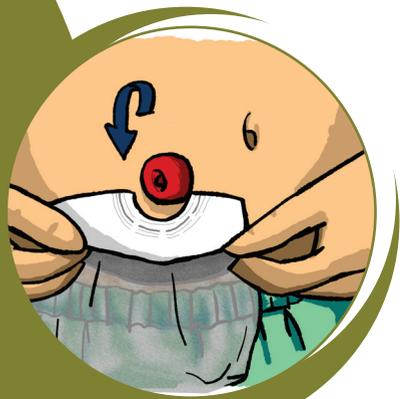


ATENÇÃO!

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. Após retirar a bolsa, coloque-a em um saco plástico e descarte-o 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, conforme orientação do (a) enfermeiro (a) estomaterapeuta. Se for necessário, use o mensurador de estomas. O coletor deve ser recortado antes de iniciar a troca. Observe as mudanças no tamanho que podem ocorrer com o passar do tempo.

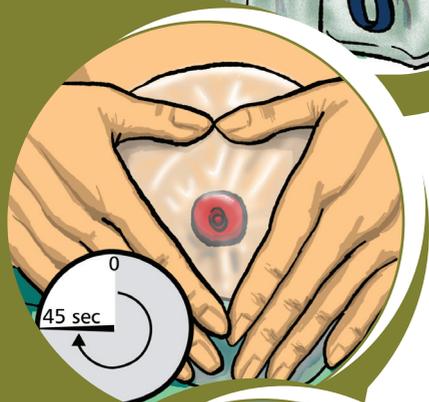




6. Retire o papel que protege a resina.



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. E certifique-se de que a bolsa esteja bem adaptada à pele.

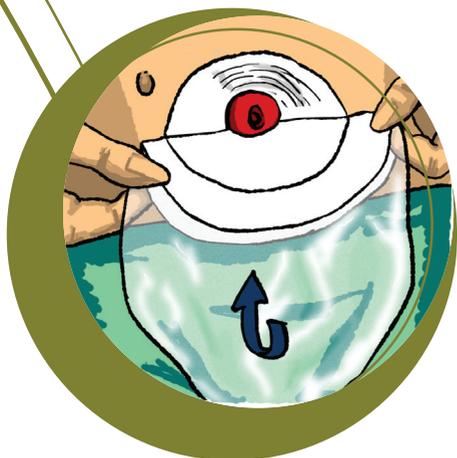


9. Retire o ar de dentro da bolsa. Feche com o *clamp* ou feche o "bico" (para urina).

Como trocar o coletor de duas peças?

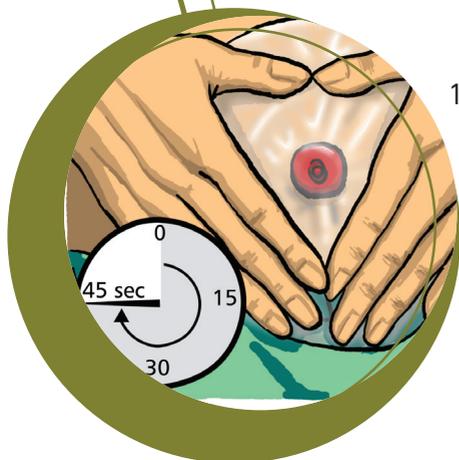
1. Retire o *clamp* e esvazie-o completamente.
2. Desconecte o coletor da placa colada ao corpo.
3. Embaixo do chuveiro, procure soltar a placa suavemente, pressionando a pele e ao mesmo tempo soltando o adesivo.
4. Limpe a pele ao redor do estoma e o próprio estoma durante o banho, com movimentos suaves.
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, com tecido macio.
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. Coloque a placa de baixo para cima, parte por parte, procurando encaixá-la no estoma, do centro para a extremidade.

11. Adapte a bolsa na placa de baixo para cima.



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

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



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 por meio de consultas. As alterações prolongadas na consistência de suas fezes deverão ser comunicadas ao estomaterapeuta.



A pessoa estomizada não necessita de dieta especial, apenas deve observar como seu organismo reage aos alimentos e adaptar a dieta conforme necessário.

Existem alimentos que são bem tolerados e outros que causam desconforto, como aumento de gases, do odor e da quantidade das fezes.

Ao experimentar um alimento novo, tente um alimento de cada vez, em pequena quantidade. Observe como seu organismo vai reagir. Se não tolerar bem, espere uns dias e faça uma nova tentativa. Se não apresentar reação, você pode consumi-lo aumentando a frequência e a quantidade gradativamente.

A alimentação deve ser variada, de consistência normal, fracionada em 5 ou 6 refeições ao dia, em horários regulares.

Mastigue bem os alimentos. Alguns deles podem produzir odores fortes, mudança na coloração das fezes.

Em caso de dúvidas procure um nutricionista.

Quais tipos de roupas você pode usar?

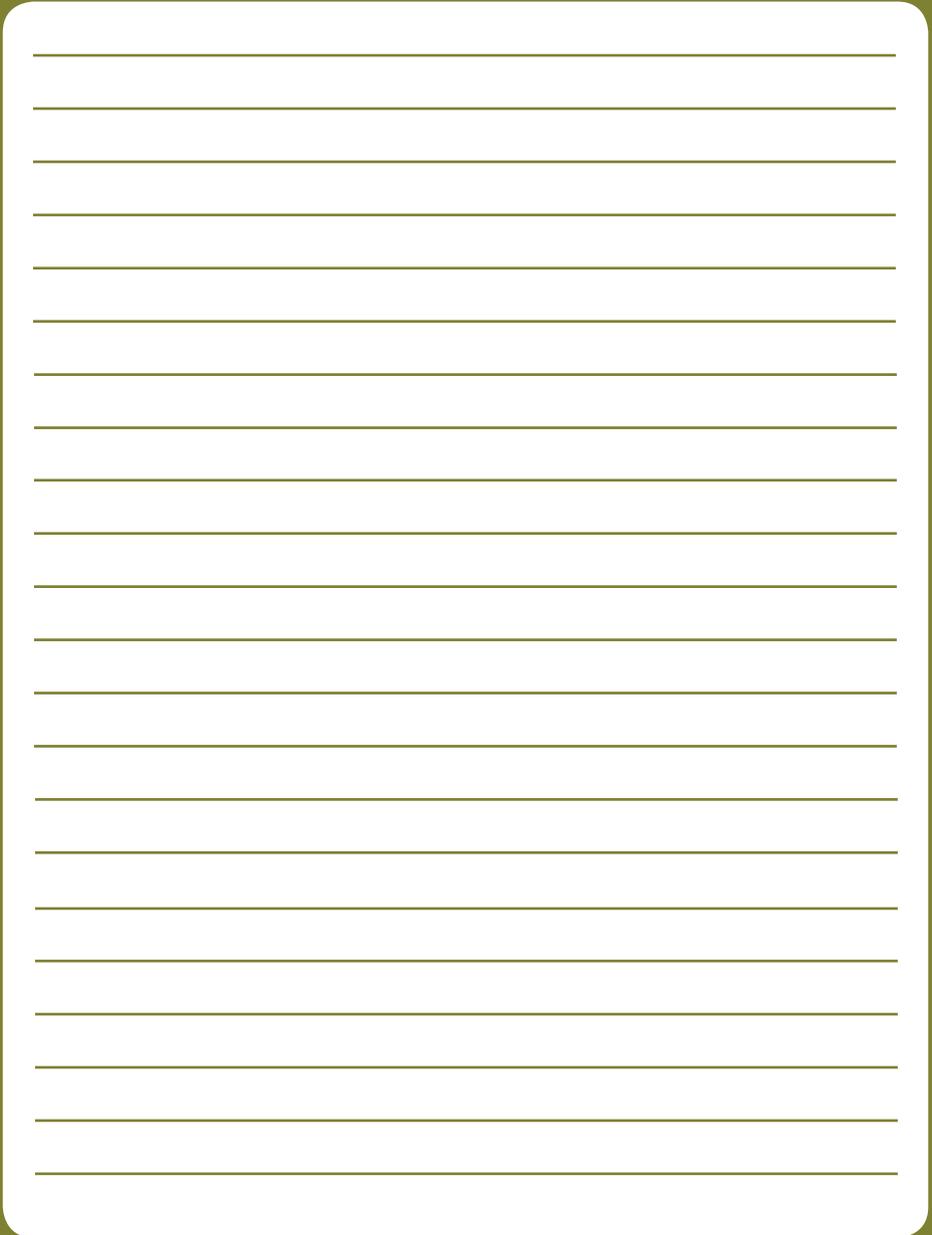
Você poderá usar praticamente as mesmas roupas que usava antes. Os equipamentos usados atualmente são praticamente imperceptíveis sob as roupas.

É possível praticar exercícios físicos e esportes?

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

Procure a Seção de Serviço Social para conhecer seus direitos e a Seção de Psicologia para atendimento a você e aos seus familiares.

Anotações importantes



A white rounded rectangular box with horizontal lines for writing, set against a dark olive green background. The box is empty and ready for notes.

www.inca.gov.br

