

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 Ostmizados

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?

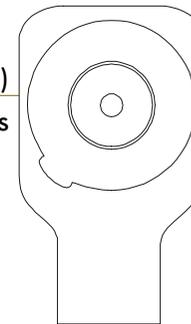
Há diversos tipos de bolsas para atender melhor às diferentes necessidades e tamanhos de ostomas.

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:

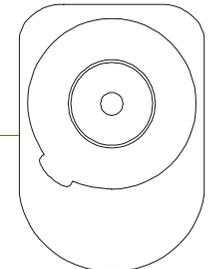
ABERTAS (drenáveis)

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

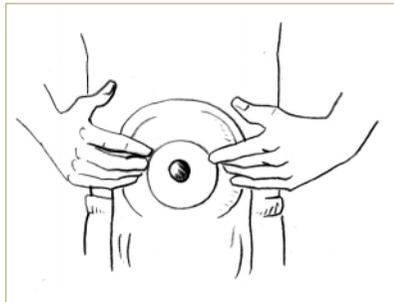
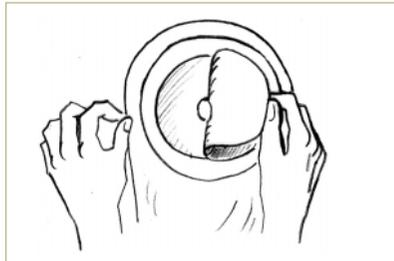
- 1 A limpeza da pele ao redor do estoma deve ser feita com água e sabonete neutro, sem esfregar com força, nem usar esponjas ásperas.
- 2 Os pêlos ao redor do estoma devem ser aparados bem curtos, com tesoura. Exponha a pele ao redor do estoma (sempre que possível) ao sol da manhã, de 15 a 20 minutos 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.

