



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS

Fone/fax: (051) 3012-9595

Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

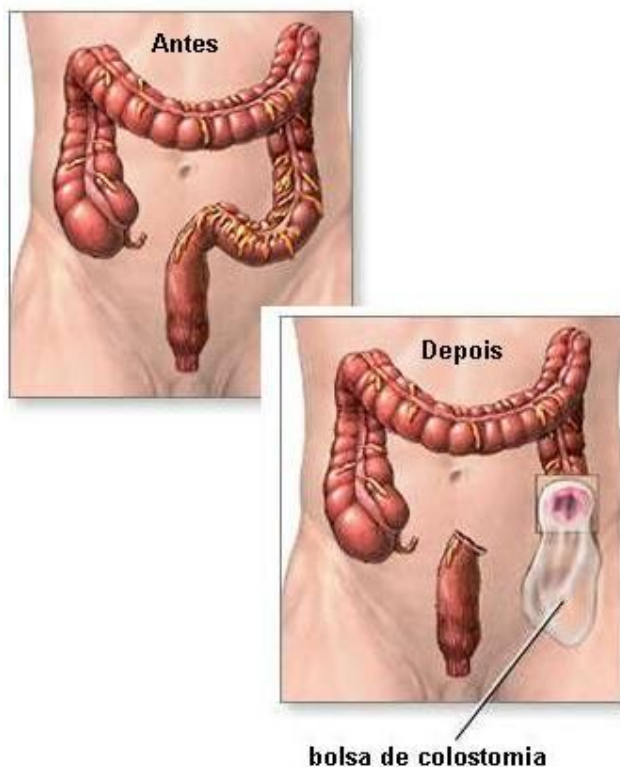
membro da:



Colostomia 100 perguntas a respeito – Parte 1. Aspectos gerais

Esclarecimentos

O isolamento em casa, longe do convívio com pessoas conhecidas e familiares é a principal razão para o rápido declínio cognitivo e alterações. Para uma boa adaptação física, mental, emocional, psicológica, social e profissional é imprescindível que o paciente esteja bem informado e conte com o apoio dos seus familiares e amigos e de profissionais de saúde especializados.



1. O que é colostomia?

Colostomia é a porção do intestino exteriorizada através da parede abdominal. A colostomia faz com que uma parte do intestino fique exposta no abdome, como uma boca (estoma). Esta abertura será o local por onde sairão às fezes que, por sua vez, serão armazenadas em uma bolsa coletora.

2. O que é estoma?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Estoma é uma abertura feita cirurgicamente no abdome, por onde o conteúdo dos intestinos será expelido e coletado para uma bolsa externa.

3. Quando indica-se a realização da colostomia?

A colostomia é indicada, principalmente para descomprimir, drenar, aliviar tensões de anastomoses intestinais (união de parte do intestino com outra região do intestino) e proteger suturas de um órgão danificado, no caso o intestino grosso. Assim, no caso dos estomas intestinais (colostomias, ileostomias), eles, geralmente, são realizados para evitar que as fezes passem pelo local operado antes da cicatrização completa, evitando-se infecções nos pontos de sutura.

4. Como é feita a colostomia?

A colostomia é uma realização cirúrgica feita em centro cirúrgico. Na cirurgia parte do intestino é exteriorizado no abdome (veja figura acima), outra parte do intestino tem a “boca” fecha com pontos de sutura.

5. A cirurgia de colostomia é definitiva?

Não, a colostomia pode ser permanente ou temporária, dependendo de cada doença que está sendo tratada. Por exemplo, na cirurgia para tratamento do câncer de reto, os estomas temporários são fechados depois da cicatrização da cirurgia, o que ocorre geralmente após 1 mês da cirurgia. Após o fechamento do estoma, o paciente volta a evacuar pelo ânus.

6. Como funciona o estoma?

Uma vez que o estoma não pode ser controlado voluntariamente, o paciente precisará de uma bolsa de coleta de fezes. Um dos maiores problemas para os ostomizados, depois da cirurgia é a adaptação à vida normal. O paciente tem várias preocupações, dentre elas: o cheiro, os ruídos, as freqüentes idas ao banheiro, à reintegração social e profissional, o tratamento da pele à volta do estoma e até mesmo a atividade sexual.

7. Qual o aspecto normal do estoma?

O estoma é constituído da mucosa normal do intestino, assim o aspecto normal, saudável, é de cor vermelho vivo, úmido e brilhante, devido a presença do muco intestinal, semelhante à mucosa da boca (parte interna). Nos primeiros dias após a cirurgia o estoma pode ficar edemaciado (inchado). Aos poucos o edema regride.

A pele ao redor do estoma (chamada de pele periestomal) deve estar lisa, sem lesões ou ferimentos.

8. O estoma é doloroso?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Não, o estoma não tem terminações nervosas, por isso não dói ao ser tocado, por isso existe o risco de causa lesões sem perceber. Caso apresente sangramento pequeno ao ser tocado, o paciente deve observar, e esperar que o sangramento pare espontaneamente. Caso o sangramento seja contínuo e abundante o médico deve ser procurado.

9. Além da colostomia, existem outros tipos de estomias?

Sim, os tipos mais comuns são:

- Ileostomia, onde ocorre a exteriorização de um segmento do íleo.
- Urostomia, que é a abertura de um trajeto alternativo de drenagem da urina pela parede abdominal.

10. Quais as consequências de se retirar uma parte do intestino grosso (cólon)?

O intestino delgado é rico em enzimas e substâncias que servem para decompor os alimentos, ao contrário do intestino grosso, cuja principal função é absorver os líquidos do bolo fecal. Com a retirada de parte do intestino grosso o intestino delgado deve substituir o cólon na absorção dos líquidos, com isso, nas fases iniciais do funcionamento da colostomia as fezes são fluídas acompanhada de enzimas que podem irritar a pele. Com o passar do tempo as fezes adquirem consistência normal.

11. Qual a característica das fezes na colostomia?

As características e a consistência das fezes variam de acordo com a porção do intestino que foi exteriorizada. As colostomias, portanto, são identificadas pela porção do cólon que é trazida para fora do estoma e a consistência da evacuação que vem de uma colostomia depende da região em que o intestino foi interrompido. Basicamente são de quatro tipos:

Colostomia ascendente: o estoma é feito na alça ascendente, no lado direito do abdome. As fezes têm consistência semi-líquida.

Colostomia transversa: o estoma é feito na alça do transversa, no lado esquerdo ou direito do abdome. As fezes têm consistência pastosa.

Colostomia descendente: o estoma é feito na alça descendente, no lado esquerdo do abdome. As fezes têm consistência semi-sólida.

Colostomia Sigmóide – uma colostomia sigmóide envolve o cólon sigmóide. As fezes são firmes e sólidas.

Imediatamente após a cirurgia, o funcionamento do estoma intestinal é irregular podendo eliminar fezes várias vezes ao dia, em momentos



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



diferentes. Na medida que o tempo passa, o estoma irá funcionar de forma mais regular, no entanto, não é possível controlar a saída das fezes.

12. Quanto tempo pode-se ficar com a colostomia?

Não existe um tempo determinado do funcionamento da colostomia.

13. Quando é feita a reversão da colostomia?

A reversão da colostomia é realizada quando a doença que obrigou a realização da colostomia está curada. Não existe um tempo para isso se realizar.

14. Como é feita a reversão da colostomia?

A reversão da colostomia é uma ato cirúrgico a ser realizado no centro cirúrgico onde o trânsito intestinal é restabelecido com sutura entre a "boca" da colostomia e a parte do intestino que ficou inativa.

15. A bolsa coletora deve ser usada sempre?

Sim, a bolsa deve ser usada sempre, pois a colostomia pode funcionar a qualquer momento.

16. Existe alguma restrição ao uso de água?

Não, a hidratação deve ser plena, observando sempre que no início da colostomia, o intestino não absorve adequadamente os líquidos causando muita perda de líquidos (água).

17. O que é colostomia úmida?

A colostomia úmida em alça é construída para permitir a saída de urina e fezes através do mesmo estoma. É uma alternativa para pacientes que necessitam de dupla derivação (fezes e urina).

18. O que é uma ileostomia?

A ileostomia é a exteriorização da parte final do intestino delgado na pele do abdome. As fezes de uma ileostomia são mais líquidas do que aquelas que saem por uma colostomia. As ileostomias são realizadas por qualquer motivo que impeça a passagem das fezes pelo intestino grosso.

19. O que é uma urostomia?

Urostomia é uma abertura na pele que permite a saída de urina proveniente dos rins, ureteres ou bexiga. A mais comum é a urostomia de Bricker, na qual é utilizado um pedaço do intestino delgado que é exteriorizado na pele



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



e a este pedaço são ligados os ureteres (canais que saem dos rins e conduzem a urina até a bexiga).

20. O paciente com estoma tem somente uma única abertura no abdome?

Não, o paciente pode ter a necessidade de ter mais de um estoma, e todos devem ser cuidados e forma independente.

Existem vários serviços oficiais e particulares de apoio aos ostomizados. Veja no site da Associação Brasileira de Estomaterapia (**SOBEST**) informações a este respeito.

Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2009/06/26/colostomia-aspectos-gerais/>>

Colostomia 100 perguntas a respeito – Parte 2. Cuidados gerais

21. Como cuidar da bolsa de colostomia?

A bolsa de colostomia deve ser preparada para o uso medindo-se o orifício da colostomia e recortando a "boca" da bolsa no tamanho ideal. Deve-se sempre utilizar o dispositivo indicado, nunca proceder adaptações. O dispositivo deve ser bem fixado impedindo o contato das fezes com a pele ao redor do estoma, evitando-se assim dermatite.

22. Como conseguir uma vedação segura?

A vedação segura é conseguida deixando-se, no mínimo, dois centímetros de resina sintética entre o estoma e a flange.

23. Quantas vezes devemos trocar a bolsa?

Nas colostomias, o sistema deve ser trocado a cada quatro ou cinco dias. Nas ileostomias e urostomias o sistema deve ser trocado a cada dois ou três dias. O sistema deve ser trocado antes deste período quando apresentar vazamentos.

24. Quando devemos trocar o dispositivo?

A troca do dispositivo deverá ser efetuada quando ocorrer infiltração do conteúdo. Deve-se evitar as trocas desnecessárias; geralmente o sistema de duas peças tem duração de até sete dias, e o sistema de uma peça três dias.

25. Quando esvaziar a bolsa?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



A bolsa deve ser esvaziada sempre que o conteúdo atingir um terço de sua capacidade. Isto evita o peso excessivo da bolsa e reduz o risco de descolamento da placa.

26. Como trocar a bolsa de colostomia?

O material para troca do sistema duas peças tem: placa adesiva; bolsa coletora; pinça para fechar a bolsa; medidor do estoma; tesoura com ponta arredondada; água e sabão; gazes ou pano macio. O material para troca de bolsa de urostomia é semelhante, à exceção da bolsa que possui uma válvula para drenagem. Os passos para troca da bolsa são os mesmos.

Troca passo-a-passo:

Retire delicadamente a placa no banho ou com a ajuda de um pano umedecido.

- Limpe a pele ao redor do estoma. Seque bem a pele.
- Utilize o medidor de estomas para saber o tamanho exato do seu estoma.
- Desenhe o molde do estoma no verso da placa: não deixe a abertura da placa muito maior que o estoma, o ideal é manter de dois a três milímetros de pele descoberta ao redor do estoma.
- Recorte a placa.
- Retire o papel do verso da placa.
- Coloque a placa sobre a pele realizando movimentos circulares para facilitar a fixação da placa.
- Coloque a parte inferior do aro da bolsa em contato com a parte inferior da placa.
- Dobre abertura da bolsa ao redor da pinça de fechamento. Feche a pinça.

27. O que observar na colostomia quando trocar a bolsa de colostomia?

Durante a troca da bolsa deve-se observar uma das seguintes alterações:

- Sangramento excessivo.
- Cianose (cor roxa) do estoma – indica redução da circulação sanguínea do estoma.
- Irritação da pele ao redor do estoma.
- Redução excessiva no tamanho do estoma.
- Presença de pus.

Caso ocorra alguma dessas anormalidades procure o médico ou a enfermeira estomaterapeuta.

28. Quais materiais auxiliam na troca da bolsa de colostomia?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Há materiais que são chamados acessórios que não são essenciais para a troca do equipamento, mas podem facilitar a utilização da bolsa e melhorar a qualidade de vida. São eles: Protetor cutâneo; cápsulas de polímeros de acrílio, sistema ocluser de colostomia e sistema de irrigação para colostomia.

29. Como proteger a pele ao redor da colostomia?

A pele ao redor da colostomia pode ser protegida com uma película transparente que pode ser aplicada com um chamado Lenço Barreira Protetora, que ao ser passado na pele, forma um filme transparente formando uma barreira.

Outras barreiras de protetoras da pele são: na forma de pó, pasta ou placa.

As barreiras protetoras podem ser utilizadas para preencher irregularidades da pele ao redor do estoma, tornando mais fácil a adaptação da placa e prevenindo a infiltração. A barreira em pó absorve a umidade da pele, facilitando a adesão da placa.

30. Como evitar que o adesivo da bolsa de colostomia machuque a pele?

O adesivo da bolsa deve ficar bem aderido a pele, evitando que a bolsa se desprenda. Na hora de retirar a bolsa pode-se utilizar um lenço removedor de adesivo, que facilita a remoção da placa adesiva, deixando a pele ao redor do estoma limpa.

31. Existe um cinto que protege a bolsa de colostomia?

Sim existe um cinto elástico com encaixes que se adaptam nas hastas existentes na bolsa coletora. São utilizados para manter a bolsa fixa, proporcionando maior segurança ao paciente. Devem ser utilizados com placas convexas.

32. Como evitar ter gases?

- Faça refeições repartidas.
- Mastigue devagar e com a boca fechada.
- Evite beber grandes quantidades de líquidos durante as refeições.
- Evite feijão, milho, ervilhas, grão, lentilhas, favas, couve-flor, pepino, couve-de-bruxelas, brócolos, cebola, nabo, pimentão, soja, chocolate, açúcar, doce, queijos curados, cerveja, refrigerantes, especialmente se forem gaseificados.

33. Como evitar odores desagradáveis?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Deve comer: maçã, salsa, alface, espinafres, pêsego, pêra madura, leite, iogurte, manteiga e queijo fresco.

Deve evitar: ovos, cebola, bróculos, couve-flor, nabo, beterraba, rabanete, pepino, café, carnes de conserva, fumados e bebidas alcoólicas.

34. Existe algum material que se coloca na bolsa para evitar o excesso de gases?

Sim, o uso de filtro de carvão. Esses filtros servem para retirada dos gases retidos nas bolsas coletoras, o que reduz o seu volume e a possibilidade de ocorrências desagradáveis. O seu uso deve ser mais bem avaliado pelos ileostomizados, por aqueles que apresentam as fezes líquidas e, também, pelos demais ostomizados que lavam internamente suas bolsas coletoras.

35. O que fazer para ter um efeito laxante?

Deve comer leguminosas, oleaginosas, cereais integrais, doces, leite, ameixa, morangos, kiwi, melancia e laranja.

Não deve comer : arroz branco, batata, cenoura, abóbora, gelatinas, banana, maçã, fruta cozida sem casca

36. Como evitar que a bolsa fique com muito líquido em seu interior?

Pode se evitar o excesso de líquido na bolsa de colostomia com a colocação de cápsulas de polímeros de acrílico dentro da bolsa e atuam transformando o líquido (urina ou fezes líquidas) em gel semi-sólido, facilitando o esvaziamento e reduzindo o risco de infiltração e conseqüentemente o descolamento da placa.

37. O que é um sistema ocluser de colostomia?

O sistema ocluser de colostomia é composto por uma haste de espuma e uma película. Em contato com a umidade do intestino a espuma se expande ocluindo o estoma. É utilizado após a irrigação da colostomia, com trocas realizadas a cada 12 horas. Pode ser utilizado por períodos de até 2 horas por pacientes ileostomizados quando desejarem maior independência.

37. Como o ostomizado deve agir para voltar a vida normal?

Os pacientes ostomizados devem seguir algumas recomendações que paulatinamente se tornarão um hábito:

- Evitar carregar peso excessivo.
- Evitar praticar esportes que exijam muito esforço.



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



- Evitar o uso de cintos, fivelas ou de outros artigos que possam apertar ou comprimir o estoma.
- Evitar alimentos que produzam gases ou odores fortes.
- Consumir legumes, frutas e beber muito líquido.
- Mastigar bem os alimentos.
- Lavar a pele ao redor do estoma delicadamente, com um sabonete neutro.
- Observar o estoma com regularidade: a pele à sua volta deve estar úmida, lisa, e sem feridas ou coceiras.

38. O que é um Sistema de irrigação para colostomia?

O sistema de irrigação para colostomia é utilizado somente em indivíduos com estoma terminal do lado esquerdo, o sistema de irrigação realiza uma limpeza do intestino grosso, assim, o indivíduo pode ficar até 72 horas sem utilizar bolsa coletora. O sistema é formado por uma bolsa para colocar o líquido usado na irrigação, um cone de silicone para ser adaptado ao estoma e uma manga coletora para permitir a drenagem do líquido.

39. O sistema de irrigação para colostomia pode ser utilizado por qualquer ostomizado?

Não a irrigação só pode ser feita em indivíduos com colostomia terminal. Só deve ser utilizada sob orientação médica e treinamento realizado pela enfermeira estomaterapeuta.

Veja mais sobre irrigação da colostomia na página seguinte – Colostomia – Parte 3. Higiene

40. Como se pode conseguir esses equipamentos e a orientação de seu uso?

Pode comprar os equipamentos em casas de material cirúrgico. Também é possível obtê-los gratuitamente através do sistema único de saúde. Para isso, você necessita de um relatório médico ou da enfermeira estomaterapeuta descrevendo a sua cirurgia, o tipo de estoma, se o estoma é temporário ou definitivo e qual o tamanho do estoma.

Com esse relatório você pode agendar uma perícia em um posto de distribuição e após a perícia, você receberá uma quantidade ideal para 30 dias de uso. Consulte a secretaria municipal de saúde de sua cidade, pois a distribuição é regionalizada.

Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2009/06/27/colostomia-parte-2-cuidados-gerais/>>

Colostomia 100 perguntas a respeito – Parte 3. Complicações e cuidados especiais



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



41. Quais as complicações no local da colostomia?

As complicações locais podem ocorrer tanto no pós-operatório imediato, precoce ou tardio, apresentando incidência variável de 15 a 30%, sendo as mais frequentes: a necrose da colostomia, dermatite, abscesso, hemorragia, retração, estenose, hérnia para-ostômica, prolapso, fistula colo-cutânea, perfuração para a cavidade peritoneal e mais raramente o surgimento de neoplasia.

42. Quais são as complicações ditas precoces, ou seja que aparecem logo após a realização cirúrgica do estoma?

As complicações precoces do estoma são: sangramento, inchaço, isquemia, retração, descolamento muco-cutâneo.

43. Por que ocorre sangramento?

O sangramento pode ocorrer nas primeiras horas após a confecção cirúrgica do estoma, e é originário de pequenas veias do mesentério ou da parede abdominal. Este tipo de complicação não causa grandes problemas no estoma. Se o paciente não tem distúrbio na coagulação do sangue o sangramento parará espontaneamente. O importante é não se alarmar e comunicar-se com o médico que realizou a cirurgia. A colocação de compressas geladas pode não ser uma boa decisão pois pode ferir o estoma.

44. Por que pode ocorrer inchaço do estoma?

O inchaço (edema) do estoma se deve a infiltração de líquido nos tecidos próximos ao estoma e mobilização da alça intestinal. Este tipo de complicação desaparecerá espontaneamente após algumas horas. Não deve ficar preocupado a respeito. Comunique com seu médico a respeito.

45. Por que ocorre isquemia do estoma?

O estoma normal tem coloração vermelho brilhante, com a isquemia o estoma fica pálido e descorado. Isso se deve a deficiência da circulação sanguínea do estoma (parte da alça intestinal exteriorizada). Este achado pode ser uma emergência médica. Procure médico que realizou a cirurgia o mais breve possível.

46. O que é retração do estoma?

Retração do estoma é a penetração, total ou parcial, da alça intestinal na cavidade abdominal. Esta complicação requer avaliação médica e pode haver necessidade de reposicionar cirurgicamente o estoma.



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



47. O que é o descolamento muco-cutâneo?

O descolamento muco-cutâneo é a ruptura da linha de sutura entre o estoma e a parede abdominal. Essa complicação deve ser avaliada pelo médico que realizou a estomia.

48. Quais são as complicações tardias?

As complicações tardias da colostomia são: dermatite, estenose, hérnia e prolapso.

49. Por que pode ocorrer dermatite?

A dermatite (irritação da pele ao redor do estoma) é causada pelo contato da pele com o fluido intestinal. Isto se deve a colocação errada da bolsa coletora deixando a pele sem proteção. A sua prevenção depende de uma boa higienização da pele com sabão neutro e perfeita colocação da bolsa de colostomia. O tratamento é a base de pomadas protetoras e cicatrizantes.

50. O que é estenose do estoma?

A estenose do estoma é a diminuição do orifício externo do estoma. A correção desta complicação é feita pelo médico e poderá necessitar de tratamento cirúrgico.

51. Por que pode ocorrer hérnia do estoma e como podemos diagnosticar?

A hérnia é a saída de vísceras pelo trajeto do estoma, formando um abaulamento em torno do estoma. Esta complicação constitui uma emergência médica e o colostomizado deve consultar o médico que o está acompanhando o mais breve possível.

52. O que é prolapso do estoma?

Prolapso é a saída parcial ou total da alça intestinal pelo estoma. O tratamento de reposicionamento da alça intestinal poderá ser feito pelo profissional habilitado em colostomia (estomaterapeuta), porém a consulta ao médico que acompanha o caso deve ser o mais breve possível.

53. Como agir preventivamente no paciente idoso colostomizado?

No paciente idoso deve-se atentar em alguns detalhes. Para poder elaborar um plano de cuidados, é importante avaliar se o mesmo possui alguma dificuldade para a realização do autocuidado. Caso possua deficiência visual ou Doença de Parkinson terá dificuldade na troca do dispositivo; deficiência auditiva ou demência não permitirá que compreenda sobre os cuidados



Federação Gaúcha de Estomizados

FEGEST

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria

Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS

Fone/fax: (051) 3012-9595

Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



quando explicado pela equipe, assim é importante a presença de um familiar ou cuidador para que possa auxiliar no cuidado diário.

54. Como agir em colostomizado obeso e com excesso de prega abdominal?

Na presença de prega cutânea, dobra abdominal ou se o contorno da pele peristoma for irregular, aplicar pasta protetora para nivelar a pele. Deixar secar de um a dois minutos antes de colocar a bolsa de colostomia.

55. O que pode causar diarreia pela colostomia?

A diarreia pode ser causada por uma doença (como a gripe) ou por uma variedade de razões. A pessoa com uma ostomia, continua podendo ter uma diarreia, da mesma forma que tinha antes da sua cirurgia. Se o colostomizado tiver uma diarreia, existe alguns alimentos que pode ajudar a engrossar suas fezes. Evite alimentos e bebidas que poderão soltar seu intestino.

56. Quais os alimentos que podem “prender” o Intestino?

Os alimentos que prendem o intestino são: maçã, bananas, manteiga, queijos, marshmallows, leite (fervido), macarrão (qualquer tipo).

57. Quais os alimentos e bebidas que podem soltar o intestino?

Cerveja ou bebidas alcoólicas, brócolis, frutas frescas (com exceção de bananas), podem soltar o intestino.

58. Qual o risco de desidratação?

Diarreia muito prolongada pode causar desidratação. Em caso de diarreia deve ser orientado a ingerir soro caseiro ou isotônicos prevenindo a desidratação.

No ileostomizados o perigo da desidratação é maior, pelas características aquosas do material intestinal. Assim o corpo, provavelmente, necessitará de uma maior quantidade de líquidos do que antes da cirurgia. Para evitar desidratação, deve-se tomar bastante água, suco ou outros líquidos diariamente. Caso seja hipertenso ou cardiopata deve consultar o médico antes de aumentar a quantidade de líquido a ser ingerido.

59. O que pode causar obstrução da colostomia?

Algumas vezes, alimentos fibrosos podem causar obstrução do seu íleo dificultando a passagem pelo estoma.



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



60. Quais alimentos que são ricos em fibra?

São alimentos ricos em fibras: salpicão, verduras preparadas à chinesa, coco, repolho cru, milho, frutas secas (como uva-passa, figo seco e damasco). alimentos com casca de difícil digestão (como maçãs com casca, batatas com casca, e uvas) carnes condimentadas (como lingüiças, salsichas e mortadela), cogumelos, nozes e pipoca.

Existem vários serviços oficiais e particulares de apoio aos estomizados. Veja no site da Associação Brasileira de Estomaterapia (**SOBEST**) informações a este respeito.

Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2009/06/28/colostomia-parte-3-complicacoes/>>

Colostomia 100 perguntas a respeito – Parte 4. Higiene

61. Como tomar banho?

Pode tomar banho usando a bolsa coletora, uma vez que esta é impermeável e basta limpá-la com uma toalha. Se preferir, pode tomar banho sem a bolsa, uma vez que a água não causa irritação para o estoma, no entanto, se tomar banho de imersão, tem que ter em atenção eventuais perdas involuntárias de fezes.

62. Qual sabonete usar no banho?

O banho e a higiene da colostomia deve ser feita com sabonete líquido e neutro com bastante água morna; este procedimento pode ser feito no chuveiro. Enxaguar abundantemente a pele e secar com tecido macio, exemplo algodão ou toalha.

63. Pode utilizar esponja sobre a colostomia?

Não, nunca utilize esponjas, pois pode causar traumas e sangramentos importantes. O estoma é insensível ao toque, assim não sabemos se estamos causando alguma lesão.

64. Como cuidar dos pelos no local?

Os pelos devem ser cortados com tesoura, nunca com aparelho de barbear, pois este pode lesar a pele ou o estoma. Os aparelhos depilatórios com lâmina podem provocar aparecimento de inflamação na raiz do pelo.

65. O que fazer se o saco aderir mal?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Este fato pode ser devido ao estado da pele em redor do estoma. Não deverá mudar o saco, mais vezes do que as necessárias, pois pode causar irritação da pele e dificultar a adesão ao saco. Se a pele estiver muito vermelha ou ferida, deverá aplicar clara de ovo não batida, no local e secar com um secador antes de aplicar novamente o saco.

66. Como cuidar com o excesso de pele junto do estoma?

A presença de excesso de pele, dobra abdominal, pregas cutâneas ou contorno irregular da pele junto do estoma, pode causar perda da aderência da bolsa coletora. Esse problema pode ser corrigido com a utilização de pasta protetora para nivelar a superfície. Deixe a pasta secar por aproximadamente dois minutos e coloque a bolsa coletora.



67. O que é irrigação da colostomia?



Federação Gaúcha de Estomizados

FEGEST

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria

Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS

Fone/fax: (051) 3012-9595

Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



A irrigação da colostomia é um método de regulação da atividade intestinal do colostomizado, conseguida pela lavagem intestinal (enema), realizada através do estoma, na qual se utiliza um volume líquido planejado, mais comumente água, à temperatura corporal, para limpar o intestino grosso, e que possibilita controlar a eliminação de fezes pela colostomia por um período regular.

68. Quem pode se beneficiar da irrigação da colostomia?

Sistema de irrigação para colostomia: utilizado somente em indivíduos com estoma terminal do lado esquerdo, o sistema de irrigação realiza uma limpeza do intestino grosso, assim, o indivíduo pode ficar até 72 horas sem utilizar bolsa coletora.

69. Como é formado o sistema de irrigação da colostomia?

O sistema é formado por uma bolsa para colocar o líquido usado na irrigação, um cone de silicone para ser adaptado ao estoma e uma manga coletora para permitir a drenagem do líquido.

70. Quem pode utilizar a irrigação da colostomia?

A irrigação pode ser feita por indivíduos com colostomia terminal, em cólon descendente ou sigmóide. Ou seja, as demais formas de estomias (colostomia em cólon ascendente e transversal) não podem utilizar este procedimento.

Só deve ser utilizada sob orientação médica e treinamento realizado pela enfermeira estomaterapeuta.

71. Qual o mecanismo fisiológico de funcionamento da irrigação?

Fisiologicamente, a introdução de um volume de água no cólon causa dilatação do intestino grosso, o que estimula a contração (peristaltismo em massa) e, com isso, promove o esvaziamento do conteúdo fecal. A finalidade básica desse procedimento é treinar o intestino a evacuar o conteúdo fecal uma vez ao dia, ou a cada dois dias, em horário planejado, dando às pessoas colostomizadas um período isento de preocupação, com o funcionamento aleatório e em horário indesejável do intestino.

72. A irrigação da colostomia ajuda a diminuir os gases intestinais?

Sim, ao remover os resíduos, ocorre diminuição quantitativa de microbiota bacteriana intestinal e, conseqüentemente, da produção de gases.

73. Quais as condições para realizar a irrigação da colostomia?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



A pessoa colostomizada deve preencher alguns critérios: ter colostomia terminal, em cólon descendente ou sigmóide; ter destreza e habilidade física e mental para realiza-lo; não ter complicações no estoma como, prolapso de alça, estenose do estoma, retração ou hérnia paraestomal grande; não ser portadora de síndrome de cólon irritável, e ter boas instalações sanitárias na residência.

74. Qual o equipamento necessário para a realização da irrigação?

Para a realização da irrigação da colostomia, fz-se necessário ter em mãos um kit com os materiais necessários, como: recipiente do irrigador transparente, com escala de medida, termômetro para verificar a temperatura da água e capacidade de 2000 ml; cone de plástico maleável; tubo ou extensnao de plástico, transparente, para acoplar o irrigador ao cone; uma pinca pra controle do fluxo de água; bolsa de drenagem (manga), transparente, aberta nas duas extremidades tendo, na mais larga, adesivo ou suporte para cinto elástico; presilha para fechamento da manga e cinto elástico.

Outros acessórios – suporte para pendurar o recipiente de água; luvas para o procedimento; jarra de plástico com água morna; lubrificante; material de higiene habitual e o equipamento coletor ou o sistema ocluser, para uso após o procedimento.

75. Quanto tempo depois da realização da colostomia pode-se fazer a irrigação?

O início do treinamento para a irrigação da colostomia é muito variável de cinco dias a seis meses de pós-operatório, porém a maioria dos pesquisadores indicam um período inferior a trinta dias. A discussão do início do procedimento leva em consideração, de um lado, na possibilidade de ocorrência de dor e desconforto à pessoa recém-operada e, de outro, no fato de que a irrigação da colostomia evitaria o uso do equipamento coletor, amenizando o estigma da alteração da imagem corporal do paciente.

76. Qual o volume de líquido que deve ser utilizado na irrigação?

O volume ideal é de 500 ml de água morna, podendo também ser utilizado solução eletrolítica de polietilenoglico (PEG) ou solução de trinitrato de gliceril. Com esse volume de líquido de irrigação o tempo de irrigação e a retenção de água são menores e as fezes mais consistentes dos cólons são removidas completamente. O PEG é melhor do que a água no esvaziamento dos cólons, sendo indicado como alternativa futura a ser usada na irrigação da colostomia.

77. Qual o melhor horário para a realização da irrigação?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



A própria pessoa deve escolher aquele que é o melhor horário que se adapta ao seu estilo de vida, sendo importante a constância no horário e no uso do método.

78. Quanto tempo demora a realização da irrigação?

O tempo dispendido na realização da irrigação da colostomia varia de 20 a 90 minutos. De acordo com a prática adquirida pela pessoa. Segundo os diversos estudos sobre o assunto esse tempo gasto é compensado pelo conforto da ausência de exoneração pela colostomia.

79. A pessoa deve permanecer no banheiro no período da irrigação da colostomia?

Não, a pessoa pode preencher o tempo com atividades diversas de acordo com seu estilo.

80. A irrigação da colostomia pode trazer algum malefício para o paciente?

Não, a irrigação da colostomia é um método seguro e eficaz, trazendo um esvaziamento total dos cólons transverso e descendente e de 35% do cólon ascendente e ceco. Para a eficácia e segurança do procedimento deve-se respeitar as normas técnicas e o uso de equipamento adequado.

Nos últimos anos, os resultados alcançados pelas pessoas colostomizadas com o uso da irrigação da colostomia têm sido responsáveis pela ampliação de sua utilização, principalmente quanto ao impacto positivo sobre a qualidade de vida.

Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2009/06/29/colostomia-parte-4-higiene/>>

Colostomia 100 perguntas a respeito – Parte 5. Socialização

Esclarecimentos

O planejamento da assistência ao colostomizado/ileostomizado não requer somente cuidados físicos ou ensinar-se ao paciente os cuidados de higiene e troca de bolsas de colostomia. É necessário um planejamento da assistência ao longo do período perioperatório com vistas ao ensino pré-operatório, demarcação de estoma, preparo físico pré-operatório propriamente dito, integração das intervenções com a equipe do bloco cirúrgico (centro cirúrgico e centro de recuperação). Requer ainda a retomada do ensino pré-operatório para o autocuidado, envolvendo paciente/família, visando à



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



reabilitação e ao encaminhamento ao Programa de Ostomizados, que é mantido pelo serviço público, para aquisição dos dispositivos e seguimento ambulatorial.

Veja informações sobre colostomia no site da Associação Brasileira de Estomoterapia – <http://www.sobest.com.br/>

81. Quando o colostomizado pode voltar as suas atividades normais?

O retorno ao trabalho ou suas atividades normais depende do tipo de cirurgia realizada. O período de afastamento do trabalho é determinado pelo médico. Quando retornar ao trabalho lembrar sempre de levar equipamento para troca de emergência.

82. O que o colostomizado deve fazer quando sair de casa?

O ideal é programar a saída de casa após a troca da bolsa de colostomia ou da irrigação da colostomia. Mesmo assim, é bom levar um material para troca: lenços ou pano limpo, placa, bolsa e grampo. O ideal é levar a placa já cortada para facilitar possível troca.

83. O colostomizado deve usar roupas especiais?

Não. Após a cirurgia muitas pessoas se preocupam com a possibilidade de que a bolsa seja notada por baixo da roupa. O fato é que as bolsas são finas e ficam bem ajustadas ao corpo. Ao escolher roupas deve-se tomar cuidado para que elas não façam pressão sobre o estoma. Porém use as roupas que estava habituado. Aja naturalmente, como se não tivesse a bolsa de colostomia.

84. Quando o colostomizado poderá viajar?

Após a liberação médica não há impedimento quanto a viagens.

85. Como o colostomizado deverá agir no preparo para a viagem?

Para facilitar o cuidado com o estoma alguns pontos devem ser mencionados: determine a quantidade de equipamentos necessários de acordo com a duração da viagem. O ideal é que a quantidade inicialmente determinada seja multiplicada por dois, pois podem ocorrer imprevistos como aumento nos movimentos intestinais ou dificuldade de aquisição de equipamentos. Na viagem leve pelo menos material para uma troca na bagagem de mão, mantendo-o sempre acessível. Evite exposição do material a temperaturas elevadas, pois pode alterar a qualidade da placa.

86. O colostomizado pode praticar esportes?



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Sim. É importante destacar que cada pessoa recupera-se de forma diferente, então o retorno a prática esportiva dependerá da cicatrização. As restrições ao esporte não são muitas, porém esportes de contato devem ser evitados pelo risco de agressão ao estoma. Além disso, o levantamento de peso excessivo também deve ser evitado para prevenção de hérnias. Os exercícios devem ser moderados e de curta duração.

87. Quais os cuidados com a colostomia antes da prática esportiva?

Durante a prática esportiva é recomendável a utilização de um cinto ou cinta para manter a bolsa mais segura.

88. O colostomizado pode praticar natação?

Sim. a prática da natação, assim como, hidroginática pode ser feita sem nenhuma restrição, pois a bolsa e a placa são impermeáveis à água. Antes de nadar deve-se esvaziar a bolsa. Durante a prática da natação é recomendável a utilização de um cinto ou cinta para manter a bolsa mais segura. As mulheres devem usar um maiô peça única e para os homens uma camiseta para evitar olhares e comentários a respeito da bolsa de colostomia. Estanhos não devem saber sobre a sua condição física, pois isto só diz respeito ao paciente e os profissionais que estão cuidando da sua saúde.

89. O paciente ostomizado pode tomar banho de banheira?

Sim, desde que siga as recomendações dadas no item anterior, ou seja, esvaziar a bolsa e utilizar um cinto ou cinta para manter a bolsa mais segura. Lembre-se que a a bolsa e placa são feitas de material impermeáveis à água.

90. Os ostomizados podem participar de jantares e frequentar restaurantes?

Sim, desde que tenha a noção de um cardápio elaborado por uma nutricionista em acordo com a sua doença e tipo de ostomia realizada. Seguindo as informações poderá alimenta-se com a escolha ideal para sua condição física.

91. Os ostomizados podem ingerir bebidas alcoólicas?

Em princípio a ingestão eventual e regrada de bebidas alcoólicas não causa malefício e serve para melhora a socialização do ostomizado.

92. Como evitar o surgimento de odores desagradáveis que inibem a socialização?



Federação Gaúcha de Estomizados

FEGEST

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria

Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS

Fone/fax: (051) 3012-9595

Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



Alguns alimentos como: aspargos, ovos, brócoli, peixe, couve-de-bruxelas, alho, repolho, cebola, couve-flor, alguns temperos, devem ser evitados por produzir odores desagradáveis.

93. Que alimentos e bebidas que podem aumentar os gases?

Alimentos como, feijão, couve-flor, milho, brócoli, pepino, couve-de-bruxelas, cogumelo, repolho, ervilha, e espinafre, assim como, cerveja e bebidas gaseificadas podem aumentar os gases.

94. Qual a dieta ideal para o colostomizado?

Ter uma ostomia não significa tem que manter uma dieta especial. De fato, muitas pessoas que sofrem de doenças do intestino mantêm uma dieta restrita por causa da doença. Em muitos casos, uma ostomia permite que a pessoa retorne a uma dieta normal. Imediatamente após a sua cirurgia, o médico pode receitar uma dieta especial; no entanto, depois do seu período de recuperação, poderá voltar à sua dieta de costume.

Orientações:

- Comer uma dieta balanceada.
- Comer bem devagar e mastigar bem os alimentos.
- Adicionar gradualmente os alimentos à dieta, para poder observar como o organismo responde aos alimentos.

Nos portadores de ileostomia, beber bastante água, sucos e outros líquidos diariamente.

95. Quando poderá retomar a atividade sexual?

Uma vez que ocorreu a cicatrização da cirurgia você poderá retornar à atividade sexual. É natural que logo após a cirurgia o desejo sexual diminua, portanto você e seu (ua) parceiro (a) devem discutir o momento ideal de retorno a atividade sexual. Antes da atividade sexual esvazie a bolsa.

96. Como se preparar para a atividade sexual?

As mulheres podem utilizar um espartilho, e os homens podem utilizar faixa/tensor abdominal para deixar a bolsa menos aparente e mais segura durante o ato sexual. Utilizar uma bolsa fechada (não drenável) de menor capacidade pode ser mais confortável. Para aumentar o conforto pode ser utilizada uma bolsa de tecido para evitar o atrito da bolsa plástica e a visualização do conteúdo da bolsa.



**Federação Gaúcha de Estomizados
FEGEST**

CNPJ nº 92247857/0001-29

Rua dos Andradas, nº 1560 – 8º andar – sala 803 – Galeria
Malcon – Centro – CEP 90.020-007 – Porto Alegre/RS
Fone/fax: (051) 3012-9595
Website: www.fegest.org E-mail: fegest@cpovo.net

membro da:



97. Os hospitais brasileiros estão preparados para receber pacientes ostomizados?

Infelizmente não. São poucos os hospitais que treinam equipes especializadas no tratamento desses paciente, mesmo quando internados por outros motivos não relacionados com os problemas intestinais ou da colostomia.

98. Como deve ser a equipe de atenção aos ostomizados?

A peça chave no grupo de atenção aos ostomizados é a enfermagem especializada em estomaterapia, porém a equipe deve contrar com psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e educadores, além dos médicos que assistem ao paciente.

99. Qual o futuro das pessoas ostomizadas?

As pessoas com estomias provisórias, que aguardam a cirurgia de reconstrução do trânsito intestinal, e as com estomias definitivas estão se beneficiando das novas tecnologias dos materiais e das novas técnicas utilizadas neste tipo de procedimento. Mas, fundamentalmente, estão se beneficiando com os treinamentos das equipes que prestam assistência aos ostomizados.

100. Como entrar em contato com grupos de ostomizados?

Existem vários serviços oficiais e particulares de apoio aos ostomizados. Veja no site da Associação Brasileira de Estomaterapia (**SOBEST**) informações a este respeito.

Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2009/06/30/colostomia-parte-5-socializacao/>>