

SaibaMais



Manual de Orientação dos Ostomizados



O momento que antecede uma nova condição traz muitas dúvidas, medo e insegurança que, se não for assessorado, poderá perdurar por muito tempo.

Para que isso não ocorra, estamos aqui para informá-lo e ajudá-lo a compreender esta nova etapa da vida, seja ela temporária ou definitiva.

O que significa Ostomia?

É uma palavra que designa uma situação em que é necessária a exteriorização do intestino através do abdome, com o objetivo de **Preservar a Vida** diante de alguma situação em que não é mais possível utilizar o ânus ou bexiga para a eliminação fisiológica.

As ostomias são incontinentes, ou seja, não é possível controlar a saída de fezes ou urina, portanto se faz necessário o uso de uma bolsa coletora no local.

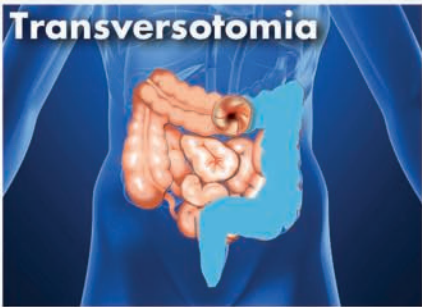
Assim que sai do estômago, nosso intestino recebe o nome de jejuno, depois de íleo (intestino fino) e, logo adiante, de **cólon** (intestino grosso). Isto é importante, pois o nome das ostomias é dado dependendo da parte do intestino exteriorizada.

Então temos:

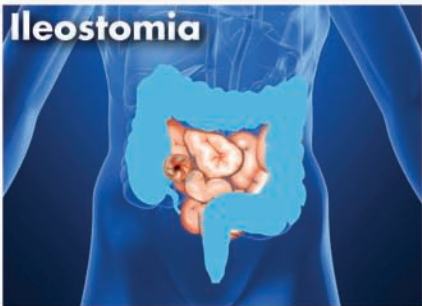
- **Ileostomias:** Exteriorização do íleo;
- **Colostomias:** Exteriorização do cólon;
- **Urostomia:** Exteriorização de uma porção do intestino, onde são inseridos os ureteres.



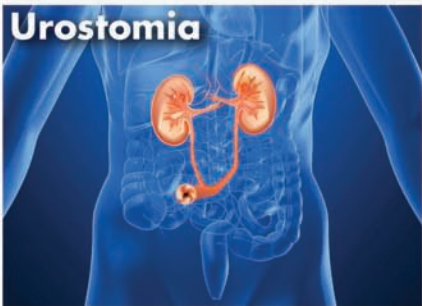
Transversostomia



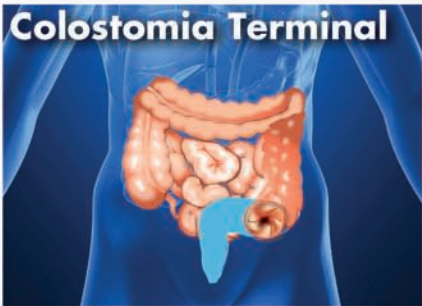
Ileostomia



Urostomia



Colostomia Terminal



Qual o aspecto das Ostomias?

Toda ostomia é uma mucosa, parecida com a pele existente dentro da boca. Sendo assim, o aspecto também é parecido: úmido, vermelho vivo ou róseo. Não há sensibilidade no estoma: não sentimos frio, calor nem o toque no local. Portanto, durante o cuidado diário, você deverá ficar atento, pois essa mucosa se fere com facilidade.

Atenção: Nos primeiros dias após a cirurgia, a ostomia estará inchada. É o que chamamos de **edema fisiológico**. Isso é normal e irá regredir em aproximadamente um mês, ou seja, **seu estoma diminuirá de tamanho**.

Qual o aspecto das fezes ou da urina?

Dependerá do tipo de ostomia, ou seja, da porção do intestino exteriorizada: ostomias do lado direito (ileostomia e colostomia direita) apresentam fezes mais amolecidas, enquanto as ostomias do lado esquerdo (colostomia esquerda) tendem a apresentar fezes mais endurecidas.

Entretanto, seja qual for o tipo de ostomia, o organismo passa por uma adaptação, e a consistência das fezes mudará após 30 dias da cirurgia, aproximadamente. Você deverá observar e aprender qual é a real consistência das fezes para poder perceber, por exemplo, quando houver diarreia.

Há também saída de muco, que é secretado pelo nosso intestino naturalmente. O muco tem aspecto semelhante ao de um gel. Nos casos da urostomia, a urina é produzida ao longo do dia e vai ficando armazenada na bolsa coletora.

Você e seu auto-cuidado

O auto-cuidado contribuirá para sua reabilitação e segurança. A liberdade é fundamental para obter uma boa condição de vida, que deve ser reconquistada.

Tudo depende de você: assim como aprendeu a se vestir ou tomar banho, você aprenderá a cuidar do seu estoma. Para isso, contará com a ajuda de enfermeiros integrantes do Grupo de Ostomias. Durante as primeiras trocas de sua placa protetora, o enfermeiro orientará você e seu acompanhante. É importante ter ao seu lado uma pessoa íntima e de confiança.

De preferência aquela com quem poderá contar em todos os momentos. Antes da alta, é importante que você e/ou seu acompanhante realizem ao menos uma troca na presença do enfermeiro integrante do Grupo de Ostomias para que as dúvidas sejam esclarecidas.

Os cuidados de higiene que você terá que ter com seu estoma e coma pele ao redor deste são essenciais para prevenir complicações locais que poderão alterar o seu funcionamento normal. A higiene deve ser realizada no mínimo uma vez ao dia, utilizando-se tecidos macios, como fraldas, toalha, gazes, e outros, umedecidos com água e sabão neutro.

Após a higiene a pele deve ser bem seca; e contra indicado o uso de produtos como álcool, benzina e outros, para remover a sujeira da pele e do estoma pois estas soluções causam irritações podendo ocasionar lesões e outros danos.



Deve-se observar a cicatrização da pele ao redor do estoma e possíveis alterações, como edema, coloração, etc. O estoma deve se apresentar vermelho vivo e com presença de muco. Recomenda-se expor a pele periestoma ao sol da manhã (entre 7h e 10h) por 10 a 15 minutos, protegendo bem o estoma com uma gaze ou outro tecido.

Como será o preparo para a cirurgia?

Antes da cirurgia, é preciso ter com quem contar: um amigo, um familiar, enfim, aquela pessoa que estará ao seu lado.



O preparo começa um dia antes da cirurgia, pois será necessária uma limpeza no intestino. O médico orientará a fazer uma dieta especial e utilizar um medicamento laxante.

No dia da cirurgia, será oferecido um suco com um remédio que fará seu intestino funcionar muito e, às vezes, lavagens intestinais serão necessárias até que fique tudo bem limpo. Após beber esse suco, você deverá permanecer em jejum de água e alimentos até a hora da cirurgia. Se for o caso, a enfermeira irá demarcar o melhor lugar para o seu estoma, com uma caneta especial, em sua barriga. Você poderá tomar banho e lhe será oferecida uma camisola. Coloque a camisola e aguarde.

Provavelmente será aplicado um tranquilizante e, após esse momento, você deverá se manter no leito, na posição baixa e com as grades laterais levantadas, para sua proteção, até que o maqueiro do centro cirúrgico venha buscá-lo.

Como deve ser a sua alimentação?

Exceto por ordem médica, nenhum alimento é proibido. É essencial que haja muita cautela e atenção. Reconheça a reação do seu organismo dia a dia e redescubra o melhor cardápio para as suas refeições.

Entretanto, algumas dicas são úteis:

- Alguns alimentos são formadores de gases, como feijão, lentilha e grãos em geral
- Outros alimentos deixam odor forte nas fezes, como carnes vermelhas, peixe e brócolis
- Algumas frutas deixam as fezes e os gases praticamente sem odor, como maçã e frutas cítricas
- Alimentos ricos em fibras solúveis, como os cereais integrais, estimulam mais o funcionamento intestinal e devem ser mastigados completamente para evitar obstrução ou bloqueios no intestino. Evite ingerir dois alimentos ricos em fibras na mesma refeição
- Introduza alimentos novos à dieta um de cada vez, em pequenas quantidades
- Ingira água à vontade. Ela é vital para a sua saúde

Nunca deixe de comer. O alimento é a base para sua recuperação e seu bem-estar. Se não conseguir se alimentar adequadamente, comunique seu médico.



ATENÇÃO: VOCÊ PODE E DEVE SE ALIMENTAR DE TODOS OS ALIMENTOS ACIMA CITADOS. AS DICAS SÃO APENAS PARA SEU CONHECIMENTO.

Dúvidas mais frequentes

Que tipo de equipamentos você poderá utilizar?

Existem várias empresas que distribuem equipamentos para ostomizados no Brasil e todas têm uma variedade enorme de materiais que podem ser utilizados. A escolha é individual, e você deve participar desta escolha.



Placa protetora de pele:

é feita de uma resina sintética, que é uma combinação de 3 hidrocoloides - gelatina, pectina e carboximetilcelulose - que, em contato com a pele, promove a manutenção da umidade natural e em contato com líquidos se transforma em um tipo de gel. Elas protegem a pele das fezes, ou da urina, ao mesmo tempo em que mantêm a bolsa fixada.



1 -Bolsa coletora drenável:

serve para coletar as fezes ou a urina.



2 -Clipe ou clamp:

serve para fechar a parte inferior da bolsa coletora drenável, evitando vazamentos.



3 -Filtro de carvão ativado:

colocado na bolsa coletora, minimiza odores causados pelos gases, contribuindo para que a bolsa fique discreta e sem saliências (uso exclusivo em estomas intestinais).



4 -Cinto elástico:

utilizado para dar maior segurança. É colocado na bolsa coletora.



Retirar a placa de preferência na hora do banho. Umedecer o adesivo para facilitar sua remoção, descolando a placa protetora suavemente da pele.



Limpar a pele ao redor do estoma com água e sabão, enxaguar abundantemente e secar bem com uma toalha macia.



Medir o estoma utilizando um medidor específico e marcar o tamanho no papel que recobre a placa protetora.



Recortar a abertura inicial da placa protetora de acordo com o tamanho e a forma da ostomia.



Retirar o papel protetor da placa de resina e posicionar a bolsa com a abertura sobre a ostomia.



Pressionar a placa de resina levemente contra a pele.

Como e quando esvaziar a bolsa coletora?

Quando a mesma estiver com um terço ($1/3$) de sua capacidade total. Para esvaziá-la, uma dica é sentar-se no vaso sanitário, afastar as pernas, abrir o clamp da bolsa e esvaziar o conteúdo, porém cada pessoa pode adaptar-se como quiser. Para lavar a bolsa, utilize somente água em temperatura ambiente. Sabonete e sabão também poderão ser utilizados. Para facilitar o esvaziamento da bolsa coletora, umas gotas de solução oleosa podem ajudar. Basta colocá-las dentro da bolsa e espalhar.

Qual deve ser o período de troca da sua placa protetora?

Os fabricantes recomendam um período de sete dias, porém cada pessoa tem um tipo de eliminação. Somente o tempo e a experiência lhe dirão a hora de trocar a placa. No entanto, recomendamos que troque sua placa de quatro em quatro dias e observe ao redor como está a barreira protetora. Se ainda estiver quase íntegra, troque a cada cinco dias e, se estiver amolecida em mais de 1 cm, troque a cada três dias e assim por diante. Só assim você conhece seu corpo e aprende qual é o momento da troca. Não se preocupe, isto leva algum tempo.

Roupas

O vestuário é livre, podendo-se usar qualquer tipo de roupa. Apenas deve-se ter o cuidado de não usar roupas muito justas para que não façam pressão direta sobre o estoma.



Banho

O estoma não é obstáculo para o banho de chuveiro ou imersão. A escolha de permanecer ou não com a bolsa durante o banho será sua. Quando se toma banho com a bolsa, é conveniente fixar as bordas com uma fita adesiva, para evitar que se descole da pele. Porém um banho sem bolsa pode ser muito refrescante.



Esporte

Qualquer tipo de esporte é permitido (mas antes consulte seu médico), tanto individual como coletivo. É necessário somente proteger o estoma.

Viagens

Viajar pelo próprio país ou para o exterior com percursos curtos ou longos não constitui obstáculo. É necessário apenas levar uma boa provisão de bolsas e acessórios em uma mala de mão, de forma que todos os materiais para o cuidado encontrem-se acessíveis durante a viagem. É importante você saber que, em viagem de avião, pode haver um excesso de eliminação de gases. Para ajudar a camuflar esse efeito, seria conveniente levar um dispositivo com filtro para gases e ter o cuidado de não comer ou beber substâncias que os produzam.



Gravidez

A ostomia não impede você de ter um filho, porém consulte seu médico para que ele possa orientá-la.

Existem complicações na ostomia?

Sim. A mais comum delas é o que chamamos dermatite periestoma, que nada mais é do que uma “assadura” na pele ao redor do estoma, geralmente devido à má adaptação da placa protetora. Isso exige uma investigação criteriosa para que as causas sejam descobertas e sejam tomadas medidas rápidas e eficazes. Há outros tipos de complicações que não serão abordados neste primeiro momento, pois são menos comuns.

Sua vida diária e íntima

A pessoa ostomizada necessita de um tempo para se reabilitar da cirurgia e aprender a cuidar-se sozinha, e entendemos o quanto isso é importante. Pode parecer estranho, mas sua vida pode e deve manter-se a mais habitual possível. Não é necessário isolamento social, deixar de trabalhar e curtir o lazer com a família e amigos, pois sua intimidade continuará preservada. Por falar nisso, seus momentos íntimos a dois não precisam ser abolidos. Pelo contrário, fale sobre seus medos e angústias com seu(sua) companheiro(a), busque novas formas de dar e receber prazer, e vocês irão descobrir que não será tão difícil assim.

Quando sair de casa, é importante levar um kit de higiene pessoal, que pode ser colocado em um nécessaire, contendo:

- Placa protetora já devidamente cortada e pronta para o uso
- Bolsa coletora
- Clipe para bolsa
- Lenços umedecidos
- Pano macio (tipo fralda)

Sempre que for a algum lugar, localize o banheiro e conheça-o. Esse pequeno gesto lhe trará segurança.



Seu futuro com a ostomia

Ao receber alta do hospital, inicia-se o desafio de enfrentar o mundo lá fora. Você sentirá medo, é normal, porém esperamos ter ajudado nesta fase inicial, que é tão importante.

Lembre-se sempre de que a qualidade de vida é uma condição que envolve a capacidade de engajamento em papéis considerados importantes: percepção de si como valioso; alcance da independência; satisfação consigo mesmo, com suas realizações e relações. E senso de bem-estar, apesar das limitações.

Você será encaminhado ao Programa de Ostomizados do Ministério da Saúde.

Esse programa visa a assistência e a distribuição de bolsas gratuitamente a todos os ostomizados. Por meio do Programa, você poderá contar com a assistência de enfermeira estomaterapeuta (ET), psicólogo, assistente social e nutricionista (alguns serviços não têm todos os profissionais). Mas atenção: para entrar no Programa, você deverá ir pessoalmente à primeira consulta com a enfermeira ET, pois ela necessita examiná-lo para indicar o melhor equipamento e prevenir complicações.

Existe um procedimento chamado irrigação intestinal, que pode ser realizado somente em algumas colostomias à esquerda, com o objetivo de “controlar” a saída de fezes.

Dessa forma, a pessoa ostomizada poderá evacuar em horários escolhidos e não utilizar mais as bolsas coletoras, somente um ocluser*.

Para isso, haverá um treinamento com uma ET e deve ser seguido. Esse procedimento tem sua hora certa e a enfermeira ET do Programa de Ostomizados dirá qual é esse momento.

Mantenha-se firme e supere este novo desafio. Estaremos torcendo pela sua pronta recuperação.

*dispositivo que serve para proteger a ostomia.
Existem vários tipos.

“Durante a história de vida individual, condições psicológicas, sociais, doenças, traumatismos, dores, seqüelas e outras tornam-se centro de renovadas experiências e experimentações com o próprio corpo, determinando a construção de novos significados que permitem aos indivíduos reconstruir, muitas vezes, a própria imagem e identidade e, conseqüentemente, reformular os papéis sociais.”

Declaração Universal dos Direitos dos Ostomizados

- Receber orientação pré-operatória, a fim de garantir um total conhecimento dos benefícios da operação e os fatos essenciais a respeito de viver com uma ostomia;
- Ter um estoma bem feito, local apropriado, proporcionando atendimento integral e conveniente para o conforto do paciente;
- Receber apoio médico experiente e profissional, cuidados de enfermagem no período pré e pós-operatório, tanto no Hospital como em suas próprias comunidades;
- Ter acesso a informações completas e imparciais sobre o fornecimento e os produtos adequados disponíveis em seu país;
- Ter a oportunidade de escolha entre os diversos equipamentos disponíveis para ostomia em preconceito ou constrangimento;
- Ter acesso a dados acerca de sua Associação Nacional de Ostomizados e dos serviços de apoio que podem ser oferecidos;
- Receber apoio e informação para benefício da família, dos cuidados pessoais e dos amigos, a fim de aumentar o entendimento sobre as condições e as adaptações necessárias para alcançar um padrão de vida satisfatório para viver com a ostomia.





Av. Ministro Gabriel de Resende Passos, 550 - Moema
São Paulo - SP - Cep 04521-022
Tel. (11) 2186-9900