

Cartilha de
Orientações para
Pessoas com
Estomas
de Eliminação



Bruna Noschang de Brum
Daniela Trintinaia Brito
Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Dagmar Elaine Kaiser
Alessandra Garcia de Figueiredo Agostini
Elaine Maria Alexandre
Rosaura Soares Paczek

Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Enfermagem

Diretora: Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Estágio Curricular Obrigatório – Atenção Básica

Projeto Gráfico, Ilustrações e Diagramação:

Bruna Noschang de Brum

Daniela Trintinaia Brito

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C327

Cartilha de orientações para pessoas com estomas de eliminação / Bruna Noschang de Brum ... [et al.] - Porto Alegre: UFRGS, 2020.

18 p. : il.

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-86232-27-1

1. Estomas cirúrgicos. 2. Educação em Saúde. 3. Autocuidado. I. Brum, Bruna Noschang. II. Brito, Daniela Trintinaia III. Tanaka, Ana Karina Silva da Rocha. IV. Kaiser, Dagmar Elaine. V. Agostini, Alessandra Garcia de Figueiredo. VI. Alexandre, Elaine Maria. VII. Paczek, Rosaura Soares.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PESSOAS COM ESTOMAS DE ELIMINAÇÃO

Bruna Noschang de Brum
Daniela Trintinaia Brito
Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Dagmar Elaine Kaiser
Alessandra Garcia de Figueiredo Agostini
Elaine Maria Alexandre
Rosaura Soares Paczek



Porto Alegre
2020

Elaborado por:

Bruna Noschang de Brum

Acadêmica de Enfermagem, Escola de Enfermagem – UFRGS

Daniela Trintinaia Brito

Acadêmica de Enfermagem, Escola de Enfermagem – UFRGS

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka

Enfermeira, Doutora em Geriatria e Gerontologia Biomédica
Escola de Enfermagem – UFRGS

Dagmar Elaine Kaiser

Enfermeira, Doutora em Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Alessandra Garcia de Figueiredo Agostini

Enfermeira Estomaterapeuta
Centro de Saúde Santa Marta, Porto Alegre – RS

Elaine Maria Alexandre

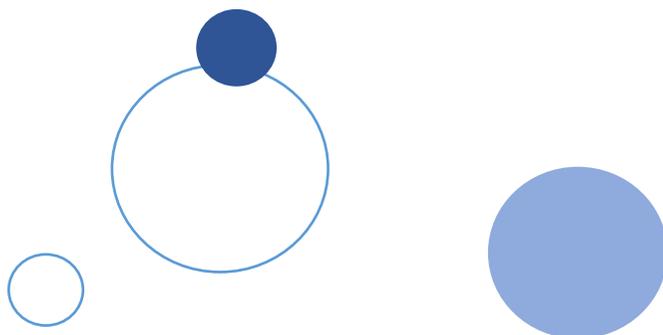
Enfermeira Estomaterapeuta, Mestra em Enfermagem
Centro de Saúde Santa Marta, Porto Alegre - RS

Rosaura Soares Paczek

Enfermeira Estomaterapeuta
Centro de Saúde Santa Marta, Porto Alegre - RS

Sumário

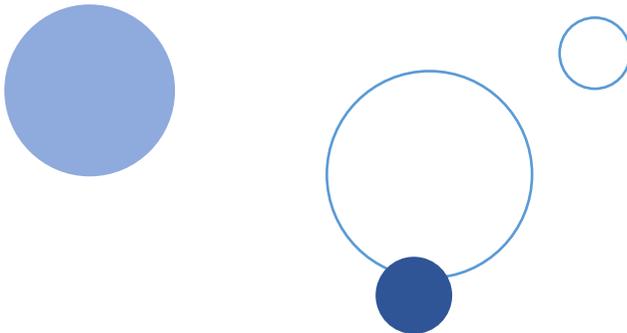
Apresentação.....	5
O que é Estoma?.....	6
Direitos dos Estomizados.....	6
Sistema Digestório.....	7
Sistema Urinário.....	8
Tipos de Estomias.....	9
Cuidados com a Alimentação.....	10
Cuidados com a Pele.....	11
Cuidados com a Bolsa.....	12
Troca da Bolsa.....	14
Principais Intercorrências.....	15
Dicas.....	16
Referências.....	18



Apresentação

Prezado Usuário,

Essa cartilha foi elaborada com a intuito de ofertar orientações para ajudá-lo a cuidar de seu estoma, oferecendo dicas e informações importantes que irão lhe ajudar no autocuidado e facilitar o dia-a-dia para que possa realizar suas atividades normalmente, retomando a sua vida diária.



O que é Estoma?

Estoma é uma abertura na parede abdominal feita através de um procedimento cirúrgico para desviar as eliminações do seu curso natural. Ela é realizada para tratar doenças do aparelho digestivo, urinário ou respiratório, devido a doenças, inflamações ou neoplasias.



Figura 1 – Estoma

Direitos dos Estomizados

Pessoas estomizadas são consideradas portadoras de deficiência física, conforme o Decreto nº 3.298/1999, artigo 4, inciso 1, portanto, são amparadas pela lei que garante os direitos a pessoas com deficiência. No âmbito social, o paciente estomizado tem o direito ao passe livre no transporte coletivo, saque do PIS e FGTS, auxílio doença ou aposentadoria por invalidez, quitação da casa própria entre outros direitos. Além disso, a Portaria SAS/MS nº 400/2009, estabelece diretrizes nacionais para a atenção à saúde das pessoas estomizadas no âmbito do Sistema Único de Saúde, como equipe multidisciplinar, tipos e quantidades de equipamentos, perfil e estrutura de Serviços de Atenção à Pessoa com Estomia e polos de dispensação de materiais.

Você pode consultar o site da Federação Gaúcha de Estomizados (<https://www.fegest.org/index.html>) ou o site da Associação Brasileira de Ostomizados (<https://www.abraso.org.br/>) para ler a Declaração dos Direitos dos Estomizados e outras informações.

Sistema Digestório

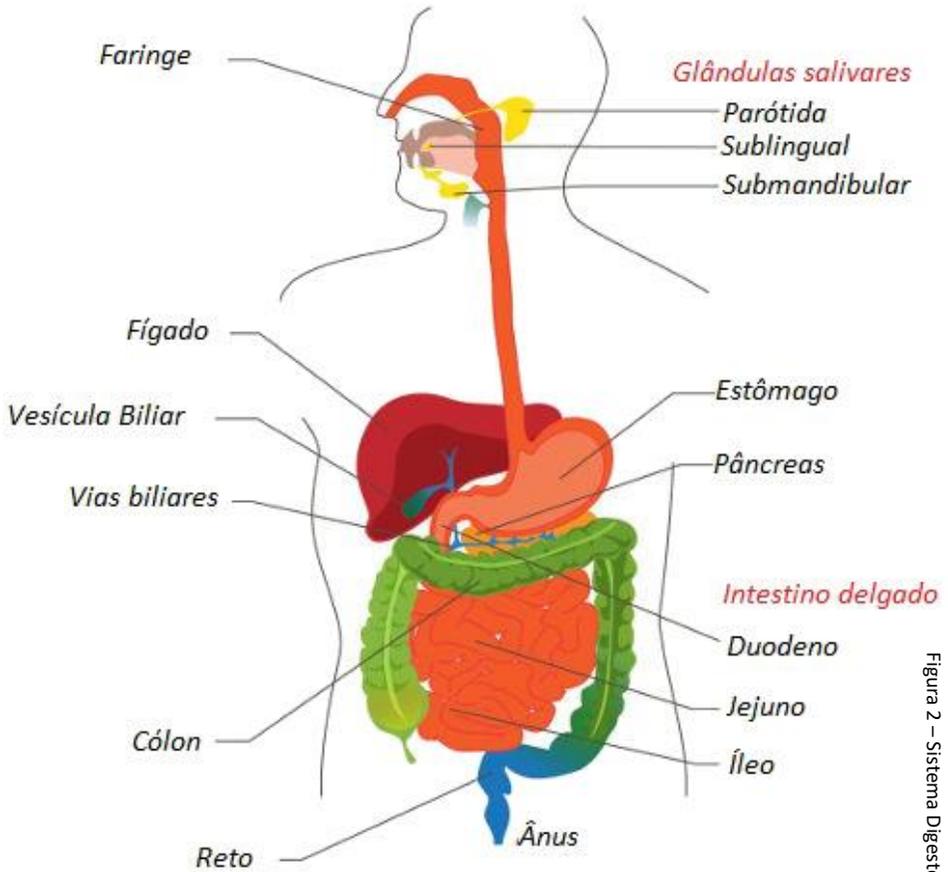
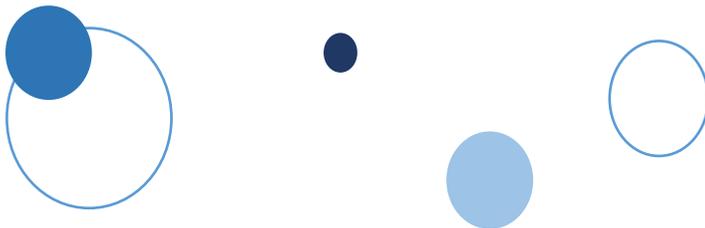


Figura 2 – Sistema Digestório



Sistema Urinário

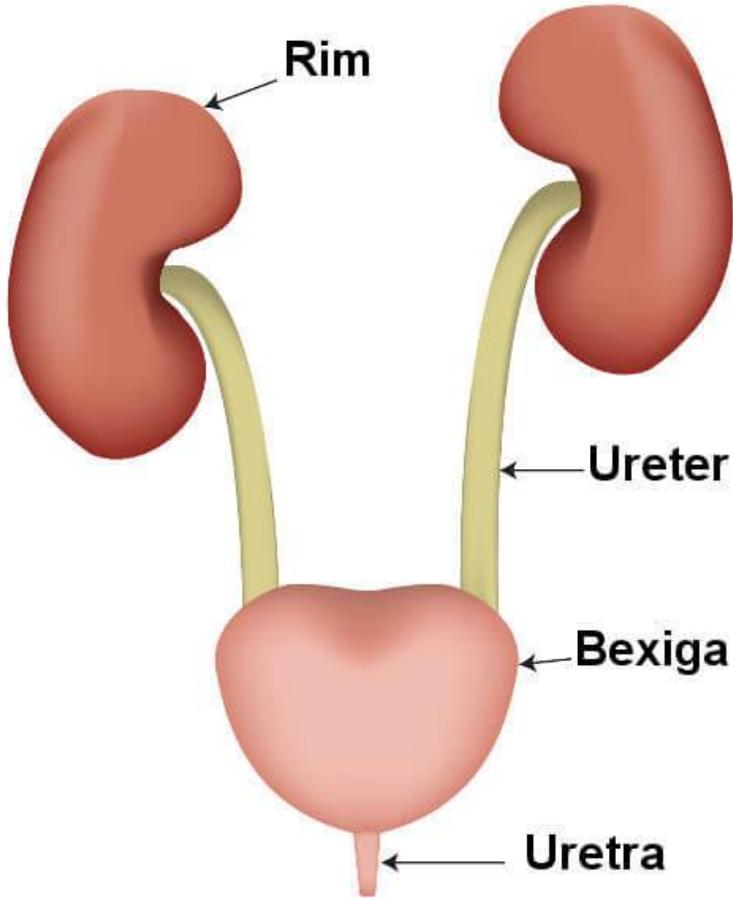
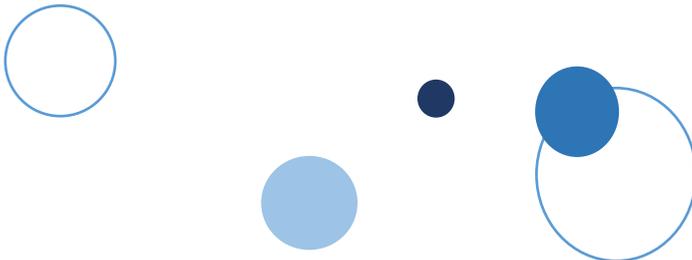


Figura 3 – Sistema Urinário

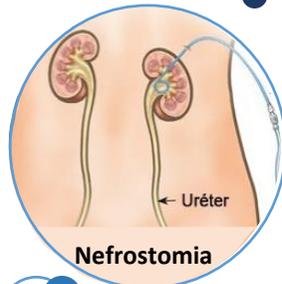


Tipos de Estomias

COLOSTOMIA e **ILEOSTOMIA** são estomias intestinais destinadas a desviar o fluxo das fezes. A diferença é que a colostomia é realizada no cólon (localizada no intestino grosso) e a ileostomia é feita no íleo (final do intestino delgado). Os motivos para o uso de colostomia e ileostomia são devido a doenças neoplásicas (câncer), fístula, perfuração intestinal, diverticulite e doenças inflamatórias intestinais.

A **NEFROSTOMIA** é a colocação de uma sonda flexível do rim até a parte de fora da pele, guiado por exame de imagem. As causas principais para o seu uso são obstrução supravescical urológica, desvio urinário e fístula urinária, muitas vezes causadas por neoplasias.

A **UROSTOMIA** é um procedimento feito através de cirurgia que comunica o sistema urinário com o exterior. Essa comunicação é feita por meio do estoma, através da parede abdominal. Ela pode ser necessária em casos de doença neoplásica, acidentes, má formação congênita e inflamação crônica na bexiga.



Cuidados com a Alimentação

- A melhor alimentação para estomizados pode variar de acordo com cada paciente. Porém, é importante mastigar bem os alimentos e comer devagar;
- Mantenha-se hidratado para o bom funcionamento do organismo, mas não ingira líquidos durante as refeições;
- No pós-operatório é indicado iniciar com uma dieta líquida e ir introduzindo os alimentos sólidos aos poucos. Alguns alimentos podem produzir mais gases, como o repolho, pepino, feijão, alimentos fritos e bebidas gaseificadas. Outros alimentos podem causar odores mais forte como o rabanete, cebola, alho e ovo;
- Via de regra alguns alimentos podem causar mais desconforto que outros, porém o mais importante é analisar a comida que lhe causa mais incômodo, pois alimentos que podem fazer mal para uma pessoa, podem não causar nada em outra;
- A cada dia você pode testar uma comida nova, coma pequenas porções no início e vá aumentando gradativamente a quantidade. Se algo lhe provocar cólicas ou diarreia, elimine temporariamente esse alimento da sua dieta e tente novamente em algumas semanas.



Figura 5 – Alimentos

Cuidados com a Pele

- O estoma sempre deve estar na cor vermelho vivo. Além disso, é importante observar o brilho, umidade, muco, tamanho e forma;

- Utilize somente os produtos fornecidos para realizar a limpeza da pele e do estoma (limpador de pele). Na falta desses produtos, utilize água morna e sabão neutro para limpar a pele. Após a limpeza, seque a pele e utilize película protetora e pasta barreira protetora;

- A limpeza do estoma e da pele devem ser feitas de forma delicada, sem precisar esfregar;

- Exponha a pele periestomal de 15 a 20 minutos por dia ao sol da manhã;

- Deixe o adesivo da bolsa bem aderido à pele, para evitar vazamentos. Quando for retirar a bolsa, remova a placa adesiva delicadamente;

- Cuide com insetos que podem pousar no estoma, principalmente moscas.

- Não deixe a pele molhada, pois isso pode causar dermatite.



Figura 6 – Produtos

Figura 7 – Símbolo dos Estomizados



Cuidados com a Bolsa

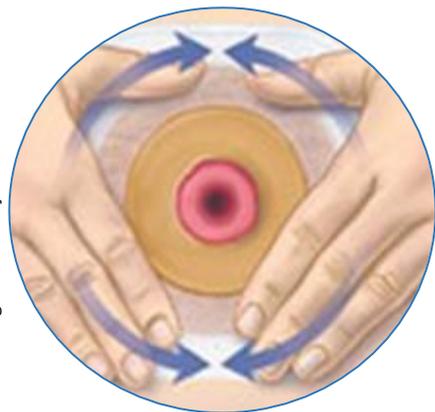
- Esvazie a bolsa quando atingir $\frac{1}{3}$ de sua capacidade.
- A troca da bolsa deve ocorrer entre 4 e 7 dias ou quando começar a descolar;
- Para tomar banho proteja a bolsa com plástico e fita adesiva ou plástico filme PVC. Se for trocar a bolsa, retire-a e tome seu banho normalmente;
- Para melhorar a aderência da placa, a pele periestomal deve estar seca e sem secreções provenientes do estoma;



Figura 8 – Esvaziando Bolsa

- Não utilize outras pomadas ou cremes, somente aqueles do seu kit de cuidados;
- As mãos devem estar limpas antes de manusear o adesivo da placa;
- Não corte as placas com semanas de antecedência, pois isso pode secar a resina.

Figura 9 – Fixação da Bolsa



Cuidados com a Bolsa

- O recorte ou abertura da bolsa deve ser adequado ao tamanho e formato do estoma para não estrangular a mucosa e evitar exposição da pele periestomal as excreções, evitando lesões nesta região;

Figura10 – Recorte da Bolsa



- Remova os pelos ao redor do estoma;

- A utilização do cinto, em bolsas que possuam o encaixe, auxilia na sustentação do abdômen e na fixação da bolsa;

- Existem vários tipos de modelos de bolsas coletoras, elas podem ser abertas ou fechadas, planas ou convexas, de uma ou duas peças.

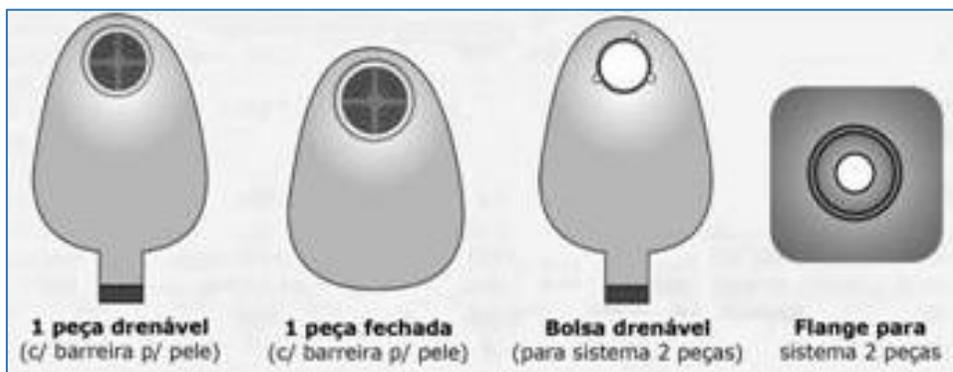


Figura 11 – Tipos de Bolsas

Troca da Bolsa



Prepare o material necessário para realizar a troca da bolsa



Lave bem as mãos antes de começar



Retire a Bolsa Coletora delicadamente

Limpe o estoma e pele ao redor e seque bem a área



Meça o estoma e recorte a placa no tamanho adequado

Retire a película que protege a resina e posicione a placa/bolsa



OBS: Não esqueça de fechar a bolsa no fim do processo

Principais Intercorrências

- Evite erguer grandes pesos, pois isso pode levar ao desenvolvimento de hérnia ao redor do estoma, causando inchaço na região e dificultando a irrigação do estoma;
- Os pontos do estoma, normalmente, caem sozinhos, se em até 30 dias não caírem, procure atendimento;
- Em caso de dor, cólicas fortes e persistentes, sangramento excessivo do estoma ou na junção entre a pele e o estoma, irritação crônica da pele, odor incomum que persiste por mais de uma semana, mudança no tamanho e aparência do estoma, obstrução do estoma ou excreção aquosa por várias horas, procure atendimento.

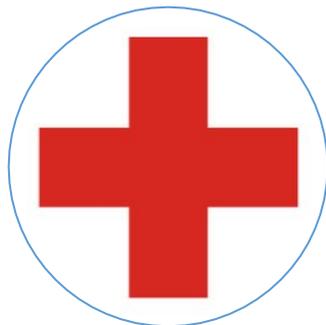


Figura 13 – Emergência



Figura 14 – Dúvidas

Dicas

- Quando sair de casa leve sempre um Kit com os itens necessários para realizar a troca/limpeza da bolsa (uma bolsa nova, uma garrafinha com água para lavar a bolsa, produtos para limpeza, uma toalha ou gaze e um saco plástico para descarte);
- Para remover os pelos ao redor do estoma utilize uma tesoura ou aparador de pelos, não uma lâmina de barbear;
- Realizar a troca da bolsa em frente a um espelho facilita o posicionamento da bolsa;



Figura 15 – Observar estoma



- A prática de exercícios físicos e aquáticos é possível, contudo, antes de iniciar qualquer atividade converse com o médico ou enfermeiro;
- Se for dirigir utilize um travesseiro pequeno sob o cinto de segurança para não machucar o estoma;
- O uso da bolsa coletora não impede a prática sexual.

Dicas

- Os tampões são um tipo de cobertura utilizado para ocluir;
- Existem grupos de ajuda nos Núcleos de Atendimento, informe-se sobre eles e participe, a troca de experiência com outros estomizados vai lhe ajudar muito;
- Para aqueles com colostomia descendente ou sigmóide a irrigação é uma opção. É parecido com um enema realizado pelo estoma. Converse com o seu médico ou enfermeiro estomaterapeuta sobre essa possibilidade;
- É importante que se faça uma consulta anual com o enfermeiro estomaterapeuta para avaliação e orientação.

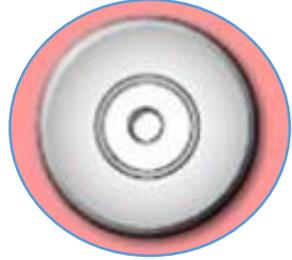


Figura 17 – Tampão



Figura 18 – Enfermeira

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **PORTARIA Nº 400**, DE 16 DE NOVEMBRO DE 2009.

FEDERAÇÃO GAÚCHA DE ESTOMIZADOS. **Guia de Apresentação**. In: FEDERAÇÃO GAÚCHA DE ESTOMIZADOS. Disponível em: <https://www.fegest.org/html/fegest_guia_apresentacao.html>. Acesso em: 02 abr 2019.

FERNANDEZ-CACHO, Luis Manuel; AYESA-ARRIOLA, Rosa. Qualidade de vida, dor e ansiedade em pacientes com sondas de nefrostomia. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 27, e3191, 2019.

MIRANDA, Liliana Sofia Grilo; CARVALHO, Amâncio António de Sousa; PAZ, Elisabete Pimenta Araújo. Qualidade de vida da pessoa estomizada: relação com os cuidados prestados na consulta de enfermagem de estomaterapia. **Esc. Anna Nery**, v. 22, n. 4, e20180075, p. 1-9, 2018.

NASCIMENTO, Marcelo Victor Freitas *et al.* Perfil sociodemográfico e clínico de pacientes em pós-operatório de confecção de estomas intestinais de eliminação. **Cienc. enferm**, v. 24, n. 15, p.1-13, 2018.

sondas de nefrostomia. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. v. 27, e. 3191, p. 1-11, 2019.

Endereços Úteis

CENTRO DE SAÚDE IAPI

Rua 3 de Abril, 90 – Passo D’Areia

Fone: (51) 3289 - 3444

CENTRO DE SAÚDE SANTA MARTA

Rua Capitão Montanha, 27, 5º andar – Centro

Fone: (51) 3289 - 2937

CENTRO DE SAÚDE VILA DOS COMERCIÁRIOS

Rua Professor Manoel Lobato, 151 – Comerciários

Fone: (51) 3289 - 4093

