



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para Pacientes

Estomia

Introdução

Durante o seu tratamento, muitas dúvidas vão surgir. Por isso, a equipe do A.C. Camargo Cancer Center preparou este material para que esclareça todas elas e você passe por esse momento da melhor forma possível.

Queremos ajudar na sua reabilitação, tornando-a mais eficiente e segura.

A cirurgia vai exigir alguns ajustes em sua vida, mas após o período de adaptação você será capaz de ter uma vida social normal.

O que é um estoma?

A estomia é um procedimento cirúrgico realizado quando é preciso construir um novo trajeto para eliminar a urina e as fezes.

Alguns tipos de câncer, como o de reto, intestino, bexiga, útero, vagina e ovários, demandam esse tipo de intervenção, que pode ser reversível ou irreversível e faz parte do tratamento oncológico.

O estoma é vermelho vivo, úmido e não dói ao ser tocado, mas pode ocorrer um pequeno sangramento, devido aos vasos sanguíneos.

Você precisará, então, de uma bolsa coletora especial, pois não terá como controlar a saída das fezes e urina.

Conheça a sua estomia

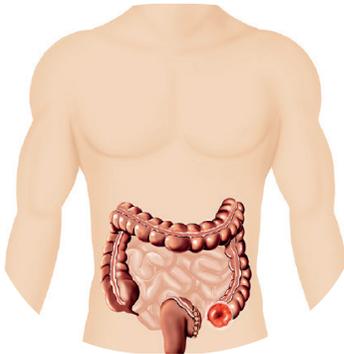
Colostomia: abertura no intestino grosso para saída de fezes.

Ileostomia: abertura no intestino delgado (fino) para saída de fezes.

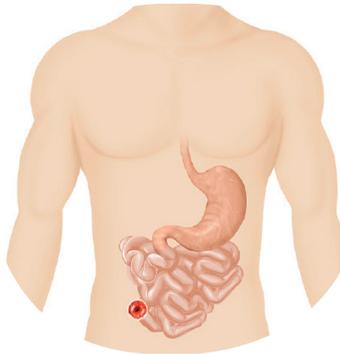
Urostomia: um pedaço do intestino delgado é ligado ao ureter para saída de urina.

Colostomia úmida: estoma onde há saída de urina e fezes pela mesma abertura.

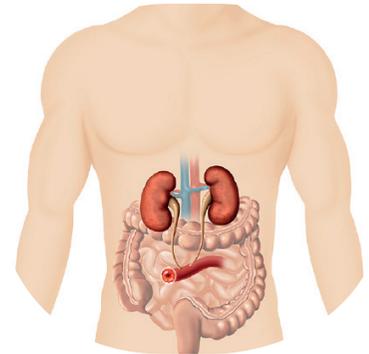
COLOSTOMIA

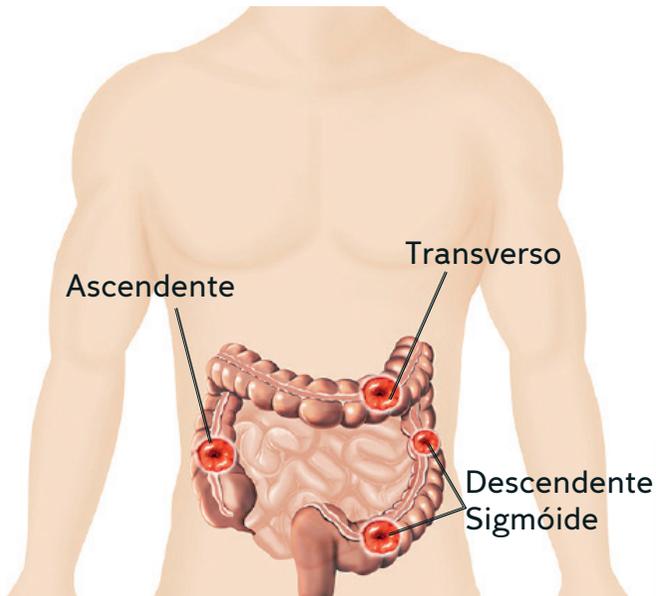


ILEOSTOMIA



UROSTOMIA





Aspecto das fezes

Colostomia ascendente (lado direito):

fezes semi líquidas no início e com a adaptação tornam-se pastosas.

Colostomia descendente (lado esquerdo):

fezes pastosas a sólidas.

Ileostomia:

as fezes não passam pelo intestino grosso, portanto grande parte da água é eliminada. Nos primeiros dias, após cirurgia, as fezes são líquidas e, após readaptação, tornam-se de semi pastosas a pastosas.

Cuidados com o estoma

Observe a cor (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, o tamanho e a forma e a pele ao redor do estoma;

A limpeza deve ser feita delicadamente, removendo resíduos e secando bem a pele ao redor;

Os pelos ao redor do estoma devem ser aparados bem curtos com tesoura;

Não utilize substâncias como álcool, benzina, removedor ou outros produtos, que possam agredir ou ressecar a pele;

Esvazie a bolsa quando estiver com 1/3 de sua capacidade, evitando, assim, o peso excessivo e descolamento da placa;

Troque as bolsas de colostomia a cada cinco (5) dias;

Troque as bolsas de ileostomia, colostomia úmida ou urostomias a cada três (3) dias ou quando apresentar mudança na coloração;

Não recorte a placa muito distante do estoma, mantenha somente 3mm de pele descoberta ao redor. Isso evita que as fezes ou urina machuquem a pele;

Se a sua pele ficar vermelha ou irritada, ou se sua bolsa não estiver durando o tempo esperado, fale com seu médico ou enfermeiro.

Sempre que sair de casa, leve uma bolsa extra e um kit (placa e bolsa) já cortado, lenços de higiene e uma toalha de mão.

Tipos de bolsas

Há diversos tipos de bolsas para a coleta de fezes e urina. O sistema é formado por uma bolsa que cola na pele através de um adesivo antialérgico. As de urina possuem uma válvula que funciona como uma “torneira”.

Na medida em que você se acostumar com a sua estomia, sua insegurança vai diminuir e você se sentirá mais confiante. Para isso, é muito importante que você use uma bolsa na qual você possa confiar e que te dê segurança.

Há diversos tipos:

Uma peça - Bolsa e adesivo

Duas peças - Placa adesiva + bolsa que se encaixa à placa

Abertas - Drenáveis

Fechadas - Não drenáveis (descartada após uso)

Como obter as bolsas de estomias?

O SUS distribui as bolsas gratuitamente e as operadoras privadas de saúde também fornecem aos pacientes com estomia. Para receber o material, tanto pelo SUS como pelo convênio de saúde, você receberá um relatório. É possível comprar estes objetos em casas de materiais cirúrgicos ou em grandes farmácias.

Como trocar a bolsa

Uma peça

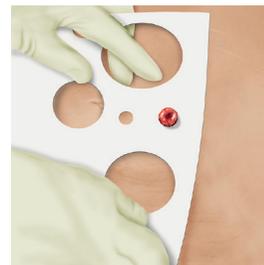
- 1 Retire, delicadamente, a bolsa. Use gaze embebido em água morna ou troque durante o banho. Jogue a bolsa no lixo.



- 2 Lave a pele ao redor e o estoma com água e sabão neutro. Seque bem a pele e observe o aspecto.

Verifique o tamanho correto do estoma usando a régua mensuradora que você recebeu. Desenhe o tamanho do seu estoma na parte central do papel protetor da bolsa.

3



- 4 Recorte a bolsa com tesoura. Verifique se o tamanho ficou adequado e remova o papel protetor. Para facilitar, você pode deixar a bolsa já recortada antes das trocas.



- 5 Cole a bolsa de baixo para cima, fazendo movimentos circulares ao redor do estoma. Posicione-se em frente ao espelho, facilitando as trocas.
- 6 Feche o clamp.
- 7 Certifique-se que a bolsa ficou bem aderida.
- 8 Se você usa o cinto, coloque-o após estes passos.

Duas peças

- 1 Retire, delicadamente, a bolsa e despreze. Use gaze embebido em água morna para descolar a base ou faça isso durante o banho. Jogue a placa no lixo.



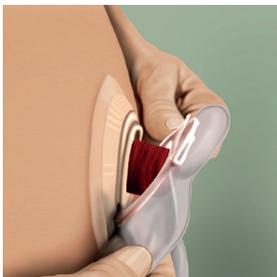
- 2 Lave a pele ao redor e o estoma com água e sabão neutro. Seque bem a pele e observe o aspecto.

3 Verifique o tamanho correto do estoma usando a régua mensuradora que você recebeu. Desenhe o tamanho do seu estoma na parte central do papel protetor da placa.

4 Recorte a placa com tesoura. Verifique se o tamanho ficou adequado e remova o papel protetor. Para facilitar, você pode deixar a placa já recortada antes das trocas.

Adapte a placa de baixo para cima, fazendo movimentos circulares ao redor do estoma. Posicione-se em frente ao espelho, facilitando as trocas.

5



6

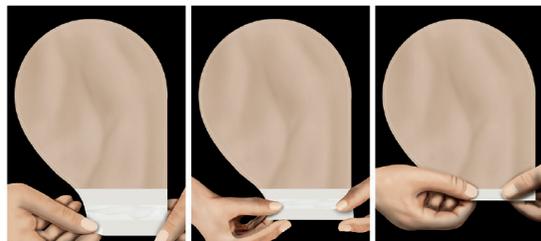
Encaixe a bolsa coletora na placa. Feche o clamp.

Certifique-se que a bolsa ficou bem encaixada.

7

Se você usa o cinto, coloque-o após estes passos.

8



Higiene da bolsa

Todas as pessoas com uma estomia têm a preocupação sobre o cheiro das bolsas. Afinal, essa é uma situação nova e é normal que você sinta insegurança.

As bolsas são confeccionadas com um plástico composto por camadas que formam uma barreira anti-odor. Elas foram desenvolvidas para que o odor das fezes ou da urina fique dentro delas.

Alguns alimentos podem aumentar o odor da urina e das fezes e isso varia de cada um. Observe como seu organismo reage à ingestão de diferentes alimentos.

Sua bolsa de estomia ***deve ser esvaziada sempre que estiver um pouco cheia, com 1/3 da capacidade***. Você poderá enxaguá-la com água fria ou morna. Nunca utilize água quente. Se estiver usando um equipamento de duas peças, pode desencaixá-la da barreira e enxaguar com água.

Esvazie a bolsa regularmente e use um sistema de drenagem noturna (ou levante-se, regularmente, durante a noite para esvaziá-la).

Se houver descolamento da placa ou infiltração de fezes ou urina embaixo dela, é necessário realizar a troca para evitar lesão na pele ao redor do estoma.

As bolsas não podem ser colocadas de molho, nem lavadas com desinfetantes e água sanitária.

Nunca use óleo de cozinha ou vaselina para lubrificar sua bolsa, pois estes produtos podem danificar o material plástico.

Você encontrará o produto para lubrificação em lojas de produtos médicos ou lojas especializadas em estomia.

Fatores que interferem na durabilidade das barreiras de pele e das bolsas

- Tipo de efluente do estoma – líquido, pastoso ou sólido;
- A altura do seu estoma em relação ao seu abdômen;
- O clima, seu nível de atividade física e o quanto você transpira;
- A condição da pele ao redor do seu estoma;
- Depressões, dobras de pele e rugas ao redor do seu estoma;
- Produtos usados na pele sob a barreira.

Normalmente, a barreira deve ser trocada de uma a duas vezes por semana. Porém, cada pessoa tem a sua própria rotina. Se o tempo de uso do seu produto mudar ou se tornar imprevisível, consulte seu médico ou enfermeiro.

Planeje a troca de sua bolsa, não espere até que a barreira comece a se descolar da pele ou a bolsa comece a vazar. Essa medida é muito importante para preservar a integridade da sua pele.

Atividades diárias

Roupas

Você pode continuar usando suas roupas normalmente. Atualmente, os equipamentos são tão discretos e ajustáveis ao corpo, que, provavelmente, ninguém notará que você está usando uma bolsa, a menos que você diga. Apenas tenha cuidado para não usar nada apertado na linha da cintura, para evitar desconforto e trauma ao estoma.

Exercícios físicos

O estoma não impede a prática de exercícios e/ou esportes. Recomenda-se evitar atividades que exijam contato físico, como futebol, basquete ou boxe. Para que se sinta mais seguro, você pode optar pelo uso de um cinto especial, que deve ter um recorte para proteger o estoma.

Mar, piscina, banheira e sauna

É possível mergulhar sem problema algum, mas antes de entrar na piscina ou no mar, lembre-se de esvaziar sua bolsa.

Já durante um banho de água quente ou do uso de sauna, o calor pode afrouxar a vedação da bolsa. Verifique-a com cuidado e troque-a caso esteja soltando.

Viagens

Ter um estoma não impede que você viaje e conheça lugares diferentes. Lembre-se de levar bolsas extras, um kit (placa e bolsa) já cortado, lenços umedecidos e uma toalha de mão.

Trabalho

O retorno ao trabalho depende do tipo de cirurgia e da recuperação de cada pessoa.

Banho

Dependendo do tipo de estomia que você tem, você poderá tomar banho com ou sem a bolsa. Por exemplo, pacientes que possuem urostomias, ileostomias e colostomias úmidas, o banho sem a bolsa será praticamente impossível, pois o fluxo de fezes e urina é contínuo. No caso da colostomia, você poderá tirar a bolsa durante o banho. No momento da troca das bolsas, evite o uso de sabonetes com hidratante ou que deixem resíduos na pele, pois diminuem a aderência da placa.

Fique tranquilo durante o seu banho. Sabonete e água não vão entrar no seu estoma e não causarão nenhum problema.

Atividade sexual

O estoma pode ter um impacto sobre a imagem corporal e nível de conforto sexual. Você precisará realizar alguns ajustes, que não vão impedir uma vida sexual agradável.

O período pós-cirúrgico pode provocar uma diminuição natural do desejo sexual, principalmente, se você estiver realizando a quimioterapia, pois entre os efeitos colaterais, está a diminuição da libido. Antes das relações sexuais, é recomendável esvaziar a bolsa ou usar uma de tecido para evitar o atrito com a pele e que apareça o conteúdo fecal contido nela. Para estes momentos, pode-se também recorrer a espartilhos (para as mulheres) e tensores abdominais (para os homens) para dar segurança aos movimentos e deixá-la menos visível.

Se você tiver uma urostomia, evite ingerir muito líquido antes das relações sexuais para evitar que sua bolsa fique cheia rapidamente.

Alimentação

Ter uma estomia não significa que você precise manter uma dieta especial. Na realidade, muitas pessoas que sofriam de doenças do intestino e, por isso, mantinham um regime restrito, com a estomia, retornaram a uma alimentação normal. Imediatamente, após sua cirurgia, o seu médico pode receitar uma dieta especial; no entanto, depois de seu período de recuperação, você poderá voltar a comer o de costume.

Se você possui ileostomias deve ter mais atenção com a hidratação, principalmente nas primeiras semanas após a cirurgia, pois é muito frequente pacientes voltarem para o hospital por causa da desidratação no organismo. Por isso, beba bastante água.

Para qualquer pessoa, a diarreia pode ser causada por uma doença, como uma virose ou por uma série de outras razões. Com uma estomia, você poderá ter da mesma forma que antes da cirurgia. Caso ocorra, aumente a quantidade de líquidos que você toma e evite os alimentos que, normalmente, soltam o intestino, como cerveja e outras bebidas alcoólicas, brócolis, frutas frescas (com exceção de bananas), uvas ou sucos de uva, vagem, ameixa ou suco de ameixa, espinafre e outros vegetais folhosos. Se continuar, consulte seu médico, enfermeiro e nutricionista.

Diarreia muito prolongada pode causar desidratação. Se você irriga sua colostomia, pare a irrigação até que sua diarreia pare. Depois, você poderá continuar a irrigar normalmente.

Com uma colostomia, você também pode ter constipação, assim, como antes da cirurgia. Ela pode ser provocada por alguns tipos de medicamentos e deficiência na ingestão de fibras e ingestão inadequada de água. Na maioria das vezes, aumentar a quantidade de água e fibras pode resolver o problema.

Central de Relacionamento:
11 2189-5000

Capitais, regiões metropolitanas
e demais localidades.

Agendamento de consultas
e exames, informações e reclamações.

Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.
Sábado, das 8h às 14h.

Ouvidoria:
11 2189-5170

Capitais, regiões metropolitanas
e demais localidades.

Reclamações de pacientes e acompanhantes,
referentes ao atendimento oferecido
e serviços prestados.

Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.
Sexta-feira, das 8h às 17h.



www.accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005