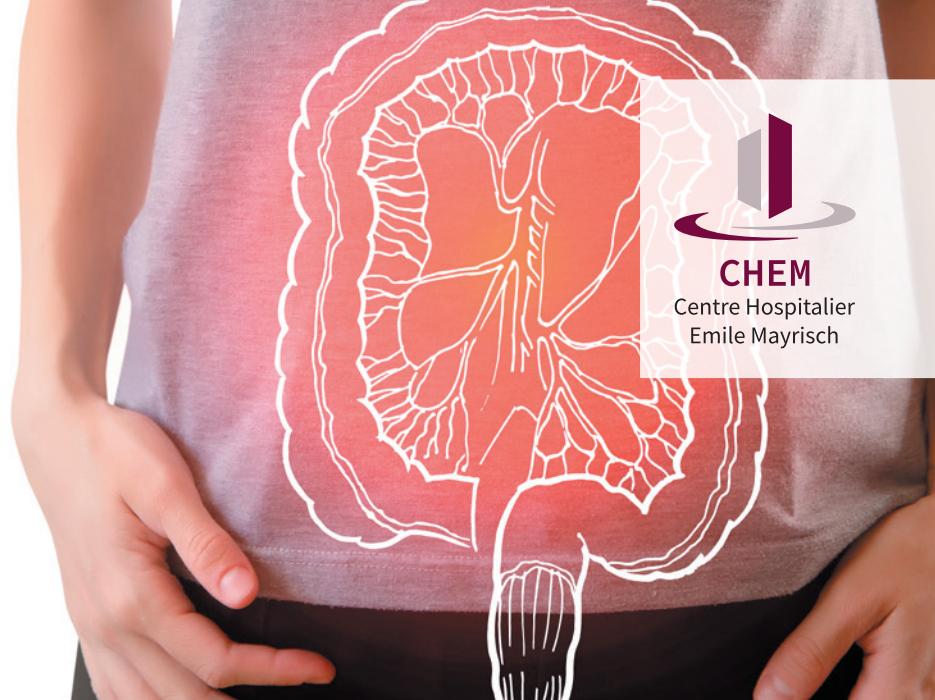




# Colostomia

Folheto informativo

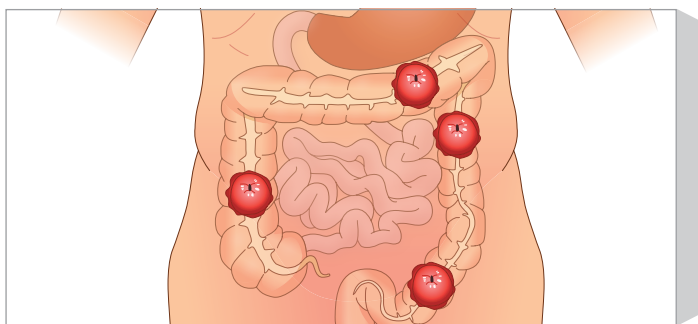


Acabou de ser operado, pelo que este folheto destina-se a informá-lo, a si e aos seus entes queridos, sobre o que é a estomia, para o ajudar a aprender a viver no dia-a-dia com um estoma. Não hesite em solicitar ajuda se sentir que esta situação o está a afetar. A equipa de assistência médica, o médico, o estomaterapeuta, os nutricionistas e os psicólogos estão disponíveis para o ouvir, ajudar, orientar e apoiar, de acordo com as suas necessidades durante todo o período de hospitalização com vista a que possa assegurar a sua autogestão.

## Colostomia

Uma colostomia é a anastomose (ligação) de um segmento do cólon à pele. O cólon e o reto são chamados de intestino grosso e fazem parte do aparelho digestivo. Os alimentos são digeridos no estômago e no intestino delgado; os nutrientes são absorvidos no intestino delgado. Os resíduos alimentares (substâncias não digeridas e não absorvidas) chegam ao cólon que, por sua vez, absorve a água associada aos resíduos até se transformarem em fezes. Dependendo da localização do estoma, as fezes evacuadas podem ser de consistência líquida, pastosa, moldada ou até formada. O estoma pode ser temporário ou definitivo.

## Localizações de colostomia



## Dispositivo ou sistema coletor

- Existe uma grande variedade de modelos, formas, tamanhos e cores
- De 1 peça (placa e saco completo)
- De 2 peças (saco coletor e placa separada) que têm de ser montadas: é necessário colá-las, encaixá-las até fazerem um clique
- A escolha faz-se consoante as necessidades técnicas, respeitando os desejos individuais de cada pessoa
- Todos os sacos têm um filtro para evacuar os gases
- A encomenda deve ser feita numa farmácia, num fabricante de ligaduras ou numa empresa especializada em equipamento médico
- O prazo de entrega é de 7 a 10 dias

É necessária uma prescrição médica para o reembolso através da CNS, que deverá incluir:

1. O título: Material para colostomia para 3 meses
2. O diagnóstico
3. As referências do material (marca e referências do fabricante)
4. A frequência de mudança:
  - 1 peça = todos os dias
  - 2 peças = placa a cada 2 dias e saco 1 vez a cada 24 horas, apenas se for necessário

## Cuidar do estoma

O cuidado do estoma é a rotina de higiene que se realiza com uma luva de banho e água da torneira/água potável!

- Retirar delicadamente o sistema de fixação adesiva à pele de cima para baixo
- Remover os resíduos de fezes com papel higiénico macio
- Limpar a pele em torno do estoma com a luva turca
- Secar, tocando com muita suavidade na pele
- Aparar ou cortar possíveis pelos com uma tesoura
- Aplicar o spray e/ou o creme especial para o estoma (se indicado nos cuidados)
- Colocar a nova placa/base com um recorte adequado de baixo para cima (cortar de acordo com a forma do estoma e ampliar 2 mm para deixar um pequeno espaço entre o estoma e a placa).
- Passar o dedo indicador sobre a placa/base em torno do estoma para aderir o melhor possível
- Ajustar o saco de baixo para cima, no caso de ser de 2 peças.

## Mudança do saco do sistema de 2 peças:

- Retirar o saco de cima para baixo
- Retirar os resíduos de fezes com papel higiénico
- Ajustar o novo saco de baixo para cima

## Alimentação

### O que deve saber acerca da sua alimentação?

Em princípio, o facto de ter lido ter sido feita uma estomia não implica um regime alimentar específico a longo prazo. Faça uma alimentação equilibrada distribuída por 3 refeições principais e 2 a 3 refeições ligeiras. Para evitar problemas digestivos, coma devagar e mastigue bem. É melhor não comer demasiado tarde à noite e reduzir a quantidade de comida na última refeição

Tente beber 2 litros por dia (de preferência, água e infusões de chá) A tolerância individual varia de pessoa para pessoa, sobretudo nos primeiros tempos após a intervenção, e deve ser o próprio a testar várias vezes os alimentos para saber quais os que são ou não adequados para si Algumas intolerâncias desaparecem com o tempo enquanto outras persistem



### Efeito dos alimentos no débito do estoma (a tabela ajuda a determinar a tolerância individual)

#### Alimentos que causam gases/odores

- Pão acabado de fazer
- Couve
- Leguminosas
- Álcool
- Bebidas com gás
- Soja
- Ovos
- Cogumelos
- Salsifí
- Cebolas
- Alho
- Alguns queijos muito fermentados
- Leite

#### Alimentos que podem obstruir o estoma

- Casca de fruta
- Couve
- Aipo cru
- Legumes chineses
- Milho
- Coco
- Frutos secos
- Cogumelos
- Nozes
- Laranjas
- Ananás
- Pipocas

#### Alimentos com efeito laxante

- Álcool
- Café forte
- Cereais integrais
- Couve
- Fruta fresca e sumo de fruta
- Leite
- Legumes crus
- Temperos fortes
- Alimentos com gordura

#### Alimentos que podem irritar a pele em torno do estoma (sobretudo se as fezes forem líquidas)

- Citrinos
- Álcool
- Alimentos picantes
- Bebidas alcoólicas
- Couve
- Legumes crus
- Temperos fortes
- Frutos vermelhos
- Sumos de frutas e de legumes
- Malagueta
- Pimentos
- Tomates
- Vinagres

## Vida quotidiana

Após a operação, a sua vida pode ficar temporariamente alterada, mas será retomada sem grandes restrições. Continua normal a muitos níveis:

- Duche ou banho de imersão
- Roupa: nada impede de usar a roupa como antes, apenas é proibido comprimir o estoma
- Vida profissional, vida social, vida íntima, gravidez
- Desporto (eventuais exceções como no caso de desportos de contacto)
- Férias (de avião: guardar o material na bagagem de mão e a tesoura na bagagem de porão)

## Alguns hábitos a desenvolver

- Nunca sair sem o conjunto/kit de primeiros socorros com o sistema do dispositivo pronto a usar, um saco de lixo, uma luva turca, lenços de papel e muda de roupa (um espelho pequeno, se necessário)
- Nunca sair sem água mineral: em caso de cuidados de emergência, para saciar a sede com o calor ou depois do desporto
- Escolher a hora do dia menos produtiva para fazer a rotina de higiene, como de manhã cedo em jejum ou fora das refeições
- Evitar transportar cargas pesadas (risco elevado de hérnia peristomial)

Proibido: todos os produtos não desenvolvidos especificamente para estomas, dado que podem danificar a pele ou comprometer o desempenho de adesão do sistema coletor. Trata-se de produtos do tipo: decapantes (éter, álcool) ou pomadas, óleos, unguentos/creme e lubrificante.

## O que fazer se surgirem problemas ?

- a) Sangramento do estoma: alguns vestígios durante a rotina de higiene não são considerados graves.
- Se a hemorragia for mais consequente ou surgir com frequência, deverá contactar o médico ou o estomaterapeuta.
- b) Vermelhidão, prurido, lesões da pele em torno do estoma, contactar o estomaterapeuta.
  - c) Fugas regulares sob a placa, contactar o estomaterapeuta.
  - d) Prolapso do estoma (exteriorização do cólon) e da hérnia em torno do estoma: observar se as fezes continuam a ser evacuadas sem problemas e se o estoma não muda de aparência. Prever um controlo num espaço de tempo razoável com o cirurgião.
  - e) Problemas com o sistema do dispositivo ou vontade de experimentar outro sistema, contactar o estomaterapeuta.
  - f) Se sentir necessidade de falar sobre a sua doença ou sobre a mudança do seu corpo com o estoma, não hesite em contactar o médico, o estomaterapeuta e solicitar um psicólogo para o ajudar a reencontrar o seu equilíbrio.

## Irrigação do cólon

A irrigação do cólon é uma lavagem regular feita através do estoma com o intuito de eliminar as fezes de uma grande parte do cólon. É possível realizar este procedimento em diferentes tipos de operações e de acordo com a localização do estoma. É efetuada pelo próprio, ou por uma terceira pessoa, mediante de uma prescrição médica e, no mínimo, um mês após a operação. A aprendizagem realiza-se numa ou duas sessões com o estomaterapeuta, assim como a escolha do material.

