

Pessoa com deficiência: Ostomizados

02 de Junho de 2016 , 9:33

Atualizado em 01 de Abril de 2024 , 13:06



Ostomizados

Conhecer para cuidar melhor

Todos os anos milhares de pessoas se submetem à estomia, que é um procedimento que salva vidas e alivia o sofrimento causado por algumas doenças ou condições intestinais ou urinárias.

Se você acaba de passar por uma cirurgia para confecção de um estoma intestinal ou urinário, qualquer que seja a razão médica, é natural que você tenha muitas perguntas e preocupações.

Esta página foi elaborada para ajudar você a entender melhor essa condição de saúde e tomar decisões importantes para viver bem com um estoma.

Entendendo o Estoma

Estoma intestinal ou urinário é uma abertura cirúrgica realizada no abdômen, onde é exteriorizada e fixada uma parte do intestino para possibilitar a saída das fezes ou da urina. O estoma pode ter caráter temporário ou permanente. Existem três tipos principais de estomias:

A **colostomia**, que é o tipo mais comum de estoma, é construída a partir do intestino grosso (o cólon) e geralmente elimina fezes de consistência normal ou levemente pastosa, não corrosivas à pele. Também elimina gases com odor normal.

A **ileostomia** é construída a partir do intestino delgado (o íleo) e elimina fezes líquidas ou semilíquidas corrosivas à pele, com odor e gases reduzidos.

A **urostomia** é construída conectando os ureteres a uma parte do intestino delgado que foi isolada para formar o estoma. Elimina urina com características normais e em fluxo constante.

As características normais do estoma são: cor rosa avermelhado, brilhante, úmido, sangra ligeiramente se esfregado, ausência de sensação ao toque e elimina fezes ou urina sem controle voluntário. A pele ao redor do estoma deve ser íntegra, sem lesões, e ter cor igual à cor da pele do restante do abdome. Se observar qualquer alteração em seu estoma ou pele ao redor, procure o seu serviço de referência.

A bolsa coletora

A **bolsa coletora** é um equipamento essencial para a pessoa estomizada. Funciona como uma extensão do seu corpo, por isso, é importante realizar o autocuidado para manter sua qualidade de vida. A bolsa coletora é formada por um saco para coletar as fezes ou a urina, acoplado a uma placa adesiva para fixá-la ao abdome e proteger a pele do contato com o material eliminado pelo estoma.

Existem vários tipos de bolsas e sua indicação depende do tipo de estoma, tipo de material eliminado, idade, estilo de vida, presença de alterações no estoma ou pele ao redor e diversos outros fatores que serão avaliados pela equipe de saúde e pela pessoa estomizada.

Para receber as **bolsas coletoras**, que são disponibilizadas gratuitamente pelo [Sistema Único de Saúde \(SUS\)](#), a pessoa estomizada deve agendar consulta no serviço de referência na sua região e, neste dia, levar o relatório do médico que a operou ou sumário de alta.

Cuidados com a bolsa coletora:

Quando e como esvaziar?

O primeiro passo é sempre esvaziá-la quando as fezes ou a urina alcançar 1/3 da capacidade da bolsa, ou seja, menos da metade.

Quando e como trocar?

O equipamento deve sempre ser trocado quando a placa ficar na cor mais clara. Isso normalmente pode acontecer até o 3º dia de uso. Não é recomendado ficar mais de 5 dias com o mesmo equipamento, pois há risco de provocar dermatite (lesão) na pele.

Para trocar o equipamento, deve-se retirá-lo delicadamente, e sempre pressionar a barriga com a mão enquanto usa-se a outra para descolá-la. Lembre-se de sempre jogar o equipamento no lixo.

Depois de retirado, recomenda-se tomar banho para lavar a ostomia e retirar o resto de cola com água e sabonete. Caso não seja possível, é importante higienizar com água e sabão suave. Após o banho ou higienização, deve-se secar o abdome com leves toques antes de colocar um novo equipamento coletor. Para secar utilize de tecido macio.

Recorte o equipamento do tamanho exato da ostomia, não deixando sobrar nenhum espaço. Assim, as fezes ou a urina que saem da ostomia caem dentro do equipamento coletor sem entrar em contato com a pele, prevenindo dermatites.

Depois de recortado, retire o papel que cobre a placa do equipamento e cole de baixo para cima. Pressione com as pontas dos dedos o equipamento para ter certeza que colou bem na pele. Retire o ar da bolsa e feche com o prendedor (clamp ou velcro) ou feche a saída que parece uma torneirinha do equipamento de urostomia.

Nas primeiras trocas é comum utilizar o mensurador (régua circular), pois a ostomia pode estar inchada (edemaciada). Com o passar das semanas, a ostomia para de regredir, permanecendo o mesmo tamanho e com isso não há necessidade de medi-lo sempre.

Em caso de equipamento de duas peças, coloque a placa sobre a ostomia e encaixe a bolsa na placa. No caso de indicação de cinto, encaixe-o na bolsa ou na placa, a depender do modelo, depois de finalizar a troca.

Dicas importantes

Procure trocar o equipamento coletor na posição em que o corpo fique reto, seja deitado ou em frente ao espelho.

Sempre faça a limpeza da pele para trocar o equipamento coletor. É recomendado que se lave a pele e a ostomia com água e sabão neutro (suave). Tome cuidado para não esfregar com bucha e com força.

Se você possui pelos onde o equipamento ficará aderido, deixe-os sempre curtos utilizando uma tesoura e nunca raspe com lâmina de barbear.

Nunca utilize produtos como álcool, tintura de benjoim, pomadas e cremes, pois eles irão prejudicar a cola do equipamento coletor e até mesmo ferir sua pele.

Sempre que for dia de troca do dispositivo coletor, é recomendado antes de colar uma nova bolsa, expor o abdômen ao sol da manhã por alguns minutos. Para isto, lembre-se de proteger a ostomia com um tecido limpo ou gazes. Essa atitude ajuda a prevenir dermatites e fortalecer a pele ao redor da ostomia.

Dicas de Reabilitação

Esportes e lazer:

De modo geral, após a recuperação da cirurgia, o paciente pode voltar a praticar exercícios que praticava antes, como pedalar, caminhar, nadar ou qualquer outro que goste.

Caso sinta-se mais seguro, use o cinto especial para seu conforto. Você deverá evitar apenas alguns esportes de grupo em que possa ocorrer trauma corporal com outra pessoa (exemplo: futebol, basquete, entre outros).

Nada impede que você viaje de avião ou qualquer outro meio de transporte. Da mesma forma poderá frequentar teatros, cinemas e shows. Você pode dirigir normalmente sendo necessário o cuidado com o atrito entre o cinto de segurança e a bolsa coletora para não ferir o estoma.

Alimentação:

A alimentação do ostomizado deve ser normal e saudável, evitando alimentos que podem causar complicações, como diarreia, gases e constipação.

A dieta deve ser equilibrada e dividida em seis refeições ao dia, respeitando os horários para contribuir com a regularidade do funcionamento do intestino. É muito importante se alimentar de 3 em 3 horas, sempre mastigando bem os alimentos para facilitar a digestão e evitar a obstrução da ostomia. Ao introduzir algum alimento diferente na dieta, experimente pequena quantidade e apenas um alimento novo de cada vez para ver a reação do organismo.

É essencial beber de 2,0 a 2,5 litros de água por dia e ingerir sempre uma quantidade adequada de fibras para o bom funcionamento do intestino.

Certos alimentos podem provocar alterações na função intestinal, por exemplo:

- Diarreia: Mamão, laranja, ameixa seca, verduras, leite, cerveja ou bebidas alcoólicas.
- Constipação: Batata, banana, amido de milho, mandioca, inhame e cará.
- Cheiro intenso às fezes/gases: Peixes, ovos, cebola, couve, alho e batata doce.
- Gases: Repolho, brócolis, batata-doce, feijão, refrigerantes, frituras e doces.

Sexualidade

As relações sexuais são normais, já que não há perda da capacidade sexual. O ideal é a conversa com seu parceiro, explicando a ele que a estomia não atrapalha a vida sexual. Se necessário, vá junto com seu parceiro ao seu médico, pois ele esclarecerá melhor sobre a vida sexual depois da cirurgia de estomia.

Antes da relação sexual esvazie a bolsa, verifique se ela está bem colocada, e se o clamp está bem fechado para evitar a saída do conteúdo durante a relação. Caso se sinta incomodado com a exposição da bolsa coletora existem disfarces, como pequenas bolsas ou tampões para o uso durante momentos íntimos.

Gravidez:

Algumas mulheres estomizadas podem engravidar normalmente, outras não. Isso depende da doença que provocou a cirurgia e quais órgãos foram afetados. Somente o médico poderá dizer quais são as chances e os riscos.

Mulheres estomizadas, como qualquer outra gestante, deverão ter um acompanhamento nutricional para suas particularidades, e comparecer regularmente às consultas de pré-natal. Devem ter em conta também que o crescimento do feto provoca distensão abdominal podendo afetar o estoma.

Serviço de Atenção à Saúde do Estomizado

São unidades de saúde especializadas para assistência à saúde das pessoas com estoma, que desenvolvem ações de reabilitação, incluindo orientações para o autocuidado, prevenção e tratamento de complicações no estoma e pele ao redor, capacitação de profissionais e fornecimento de bolsas coletoras e demais acessórios.

Para ter acesso aos serviços a pessoa estomizada deve procurar a sua Unidade Básica de Saúde ou a Secretaria Municipal de Saúde de seu município e solicitar o encaminhamento para o serviço de referência na sua região.

Estomia como deficiência física

Segundo o [decreto presidencial nº 5.296/2004](#), as pessoas estomizadas estão reconhecidas como pessoas com deficiência. Dessa forma, possuem direito ao passe livre em transporte coletivo, atendimento prioritário, reserva de vagas em concursos públicos e empresas privadas. Usufrua seus direitos.

Serviços

[Serviço de Atenção à Saúde da Pessoa Ostomizada - SASPO](#)

Legislação

[Portaria Nº 400, de 16 de novembro de 2009](#)

Arquivos

- [Nota Técnica Técnica Conjunta CSIA CASPD nº 003/2016](#)
- [Linha de Cuidados da Pessoa Estomizada; \(2.66 MB\)](#)
- [Cartaz "É Possível Viver Com Um Estoma"; \(5.92 MB\)](#)
- [Folder Viver Com Um Estoma. \(996.35 KB\)](#)

[Enviar para impressão](#)