
Guia para Ostomizados:

Cuidando da Sua Saúde com
Segurança e Confiança

Autores:

Édina Steffens: *Fisioterapeuta*

Fabiele Carloto Spanhol: *Nutricionista*

Tauane Galina: *Farmacêutica*

Camile Ronsoni Schneider: *Farmacêutica*

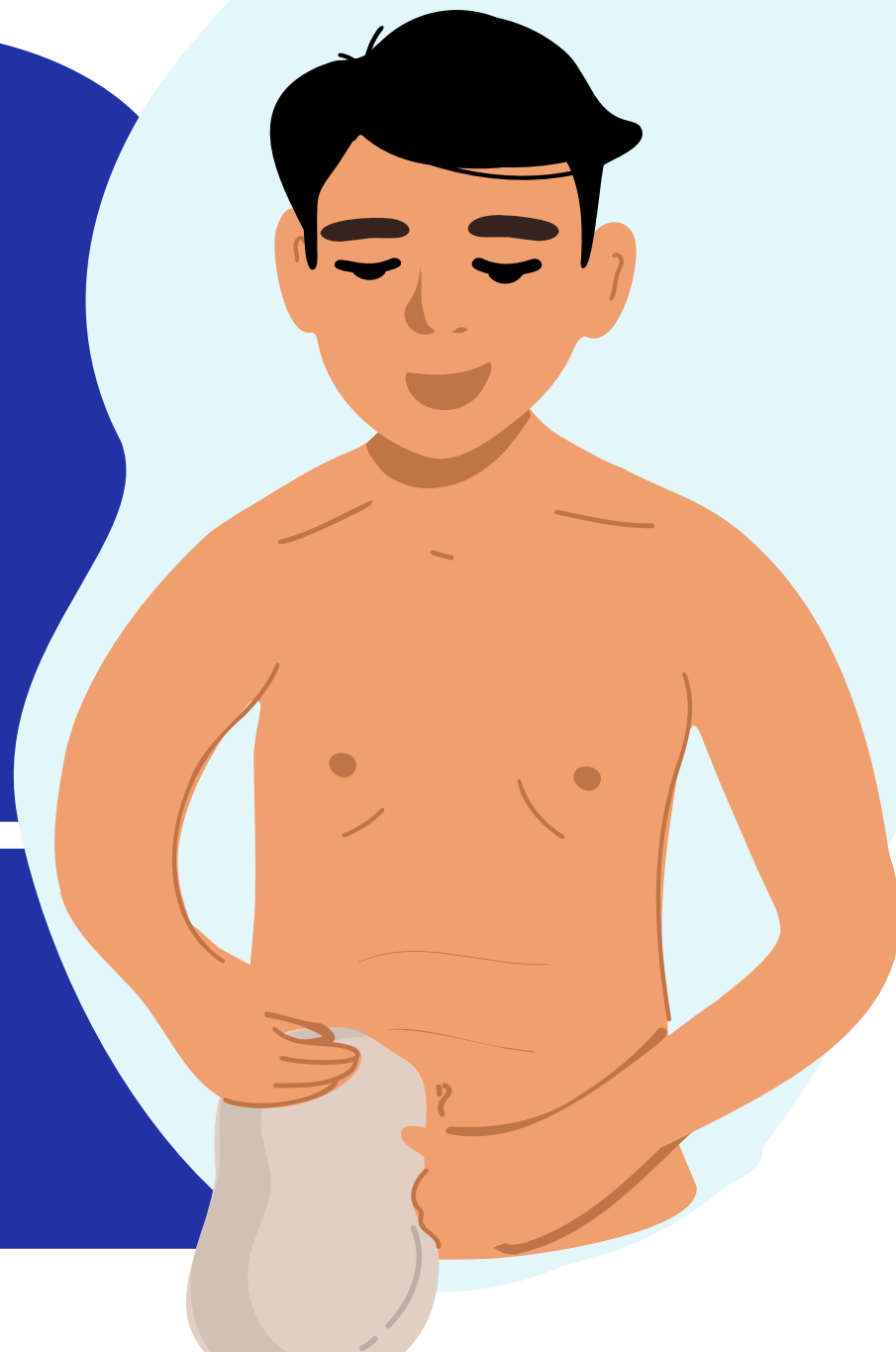
Catia Regina Mingotti: *Enfermeira*

Francieli Alves da Silva: *Enfermeira*

Alison Roberto castanho: *Médico*

Professor orientador:

Dr. Arnaldo Nogaro



Ficha Catalográfica:

G943 Guia para ostomizados [recurso eletrônico]: cuidando da sua saúde e confiança / organização Édina Steffens ... [et al.]. -Erechim, RS: Edifapes, 2024.

1 recurso eletrônico

ISBN 978-65-88528-70-9

1.Saúde – autocuidado 2. Ostomia 3. Ileostomia 3. Bolsa coletora
4. Atividade física I. título II. Steffens, Édina III. Spanhol, Fabiele
Carloto IV. Galina, Tauane V. Schneider, Camile Ronsoni VI. Mingotti,
Catia Regina VII. Silva, Francieli Alves da VIII. Nogaro, Arnaldo
IX. Castanho, Alison Roberto

C.D.U.: 617.553

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278

Sumário

O que é pessoa ostomizada?	<u>04</u>
O que são Bolsas Coletoras?	<u>05</u>
Quando devo esvaziar a bolsa coletora?	<u>06</u>
Quando devo realizar a troca da bolsa coletora?	<u>08</u>
Cuidado com a Higiene	<u>09</u>
Devo mudar a minha alimentação para boa manutenção da ostomia?	<u>13</u>
Importância da Atividade Física e seus Cuidados	<u>18</u>
Referências Bibliográficas	<u>20</u>



Caro Usuário,

Esta cartilha foi elaborada pelos mestrandos do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS) da UNICRUZ/URI/UNIJUÍ, para ajudá-lo na sua adaptação com a sua ostomia.

Aqui você encontrará **informações necessárias** sobre **cuidados com a pele, higiene, nutrição e prática de atividade física**, cujo objetivo será **orientá-lo** para que, a partir do momento em que se **sinta seguro**, possa **realizar o autocuidado**, para lhe garantir uma **reabilitação** mais **eficiente e segura**.





O que é pessoa ostomizada?



É aquela que precisou passar por uma **intervenção cirúrgica** para fazer no corpo uma **abertura** ou **caminho alternativo** de **comunicação** com o **meio exterior**, para a **saída** de **fezes** ou **urina**, assim como auxiliar na respiração ou na alimentação. Essa **abertura** chama-se **estoma** ou **ostomia**.

A **abertura cirúrgica**, quando realizada para **construção** de um **novo trajeto** do **intestino grosso** para saída de **fezes**, é chamada de **COLOSTOMIA**, e quando a cirurgia é realizada no **intestino delgado (fino)**, chamamos de **ILEOSTOMIA**.

Estas são as **ostomias mais frequentes** entre os usuários e para sua manutenção é preciso que os **usuários** tenham alguns **cuidados essenciais!**





O que são Bolsas Coletoras?

A **bolsa coletora** é o local onde as **fezes ficarão armazenadas** e existem diversos modelos, podendo ser de cor transparente ou opaca, drenável (furado embaixo) ou fechadas.

A **bolsa coletora certa** para **você** é aquela que **melhor se adapta à sua necessidade**, ao **tamanho** do seu estoma e a sua **pele**.

A **escolha do tipo da bolsa mais adequada** deve ser **feita** pelo **profissional** da área (estomaterapeuta) **juntamente** com **você** e dependerá também dos modelos disponíveis no setor que a distribui.





Quando devo esvaziar a bolsa coletora?

O esvaziamento dependerá do tipo de estomia que você tem:

- **Coletores** para **fezes** de **ileostomia** deverão ser **esvaziados** quando estiverem com aproximadamente **1/3** de seu espaço preenchido. É preciso esvaziar constantemente para que ele não fique pesado e descole da pele.

- **Coletores** para **fezes** de **colostomias**, pelo fato de as fezes serem mais consistentes, podem ser **esvaziadas conforme** sua **necessidade**.





Quando devo realizar a troca da bolsa coletora?

As **bolsas coletoras** devem ser **trocadas regularmente**, seguindo as instruções do profissional de saúde, o que geralmente **varia** entre **3 a 7 dias**, dependendo do tipo de ostomia e das condições individuais do paciente.



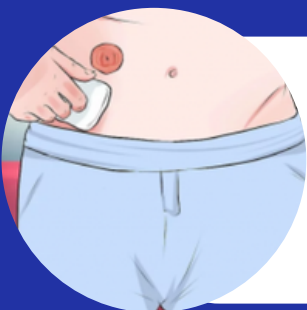


Cuidado com a Higiene

Os **cuidados** com a **pele** em pacientes ostomizados são **essenciais** para manter a **integridade** da área ao redor do estoma, conhecida como pele **periestoma**, a **higiene** adequada é essencial para **prevenir infecções, irritações** e outros problemas de pele relacionados à ostomia.

Confira algumas dicas importantes:





A **limpeza** da pele ao redor da estoma deve ser realizada com **água morna** e **sabão neutro** para limpar suavemente a pele ao redor da estoma.

Após a limpeza, é **crucial secar completamente** a área antes de aplicar qualquer dispositivo coletor, é importante secar delicadamente com uma toalha macia. Evite esfregar vigorosamente, pois isso pode irritar a pele sensível.



Não utilize **nenhuma substância** como **álcool, benzina, colônias, tintura de benjoim, mercúrio, merthiolate, pomadas e cremes**. Estes produtos podem ressecar a pele, causar ferimentos e reações alérgicas, além de impedir a aderência do coletor, que pode descolar e vaziar.

Não há necessidade de **retirar a bolsa coletora** em **todos** os **banhos**, apenas quando for trocá-la. Você pode, inclusive, tomar banho de mar e piscina.



Antes de aplicar uma nova bolsa, é fundamental **garantir** uma **limpeza adequada** da **pele ao redor da estoma**.

Quando for realizar a **troca da bolsa coletora**, certifique-se de que o **tamanho do coletor** foi **recortado adequadamente**. O orifício de abertura de seu coletor deve ser igual ao tamanho de seu estoma. Um ajuste inadequado pode causar irritação ou vazamento, agravando os problemas de pele.



Em alguns casos, pode ser necessário **utilizar produtos de proteção** da pele, como **cremes ou películas protetoras**, para proteger a pele ao redor da estoma contra as irritações. Você poderá solicitar indicações ao profissional especializado (estomaterapeuta).



Lembre-se:

Para seu **conforto e segurança**, sempre que **sair de casa leve** com você um **kit** ou uma **pequena bolsa** contendo **coletores de reserva** já recortados, toalha de mão, sabonete neutro, um recipiente contendo água limpa (para limpar a pele).

Você **pode utilizar lenços umedecidos para limpar a extremidade da bolsa.**

Após a troca da bolsa, procure permanecer em **repouso de 15 a 20 minutos**, evitando se abaixar ou sentar, para ajudar que a bolsa tenha melhor aderência e evitar que o coletor descole.



Importante:

É recomendado **verificar regularmente a pele ao redor da estoma** em busca de **sinais de irritação**, vermelhidão, feridas ou infecção. Caso algum problema seja identificado, é importante informar imediatamente um profissional de saúde.

Observar **sempre a cor do estoma** (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, o tamanho e a forma.

Qualquer **alteração ou ausência de saída de fezes** por três dias ou mais, deverá ser comunicada imediatamente ao estomaterapeuta.

É fundamental que os pacientes ostomizados mantenham **consultas regulares** com um **profissional de saúde** especializado em cuidados com estomas, garantindo assim que recebam o suporte e os cuidados necessários.



Devo mudar a minha alimentação para boa manutenção da ostomia?



As **práticas alimentares** dos pacientes ostomizados podem **repercutir** de maneira **positiva** ou **negativa** no estilo de vida. Sendo assim, é **importante** ter **conhecimentos** de que este procedimento gera alterações de eliminação e os processos de absorção e excreção nutricional do corpo.

A **dieta** e o **consumo alimentar** são de grande **importância** na **qualidade de vida** e principalmente na oferta de nutrientes (cálcio, magnésio, dentre outros), vitaminas, água, proteínas e gorduras.

A **alimentação dos pacientes ostomizados**, devem incluir alguns cuidados especiais como:





Respeitar o apetite. Normalmente após a cirurgia leva de 4 a 6 semanas para que o intestino volte ao normal



Evitar **jejum prolongado**, fazendo pequenas refeições ao longo do dia



Fazer uma **alimentação balanceada**, incluindo grãos, legumes, carnes, hortaliças, dentre outros



Comer **alimentos** com **baixo teor de gorduras** e **ricos em proteínas** em todas as refeições



Evitar os alimentos que **provocam odores**: álcool, feijão, cebola, alho, pimentão verde, couve, beterraba, pepino, peixe, rabanete, repolho e ovos





Manter uma **programação regular de refeições e lanches**



Aumentar **gradualmente** a **quantidade de comida**.
Mastigar bem, pois a digestão começa na boca



Evitar o uso de **canudos** e **chicletes**, pois produzem gases



Evitar alimentos que possam **obstruir** a ostomia como cogumelos, milho, nozes e sementes inteiras, feijão vermelho e lentilha, queijos amarelos, pipoca, frutas secas



Hidrate-se, pois o **consumo de líquidos é essencial** para manutenção da saúde, dando preferência a água e Água de coco (chás e sucos naturais sem açúcar também podem ser incluídos)





Adicionar novos alimentos, um de cada vez, em pequenas quantidades, dessa forma, se um alimento não for bem tolerado, será mais fácil identificá-lo



Evite alimentos que podem **causar desconfortos gastrointestinais** como: carboidratos (batata, arroz, amido, farinha), queijo, banana, maçã, goiaba



Evitar alimentos flatulentos: repolho, pepino, leguminosas com casca, grão de bico, bebidas gaseificadas, condimentos, alimentos fritos, alimentos ricos em lactose, feijão



Evitar os alimentos diarreicos: suco de ameixa, frutas secas e hortaliças



Evitar os alimentos altamente **estimulantes** do trânsito intestinal: feijão, laranja, mamão, iogurtes;



De modo geral as orientações para pacientes ostomizados são:

- **Ingerir** uma **dieta equilibrada** para adquirir vitaminas, minerais e calorias necessárias para uma boa saúde.

- **Incluir** um **novo alimento** de **cada vez** para analisar os efeitos.

- **Consumir** uma **grande variedade** de **alimentos**.

- **Comer** em **intervalos regulares**, **não** pular refeições, pois aumenta a ocorrência de fezes e gases.

- **Mastigar bem** a comida e **cortar** o **alimento** em pedaços pequenos também pode melhorar a tolerância.



Importância da Atividade Física e seus Cuidados



A **prática de atividade física** em sua rotina diária trará vários **benefícios** a sua saúde física e mental, como a melhora da circulação sanguínea, diminuição do risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer, assim como controle do peso, redução de stress e ansiedade, maior disposição e concentração, aumento da auto-estima, do aprendizado e do bem-estar geral. (OMS, 2020).

Não existem contraindicações em relação a **atividades físicas** para **ostomizados**, basta **seguir as orientações** do seu médico e equipe multidisciplinar.

Porém, é **preciso cautela** para **alguns esportes** que possam **gerar muito contato** ou **impacto** como futebol, basquete e vôlei, pois podem gerar lesões ao estoma, e atividades com peso excessivo também necessitam cuidados já que podem ocasionar hérnias.

Caminhadas ao ar livre, corridas, musculação moderada e bicicleta são algumas sugestões.



Cada **paciente é único**, portanto, vale a pena procurar uma atividade que lhe agrade e que lhe traga maior prazer.

O importante é estar em movimento!

Pensando nisso, preparamos algumas dicas para quem deseja incluir a atividade física na sua rotina:



Procure um médico para uma avaliação prévia, ele lhe indicará qual atividade será mais adequada de acordo com seu quadro clínico

Utilize sempre **roupas leves** e **confortáveis**, assim como **calçados adequados** para a atividade física.



Procure **acompanhamento** de um **profissional de Educação Física** ou **Fisioterapeuta**. Ele lhe dará orientações de como iniciar e terminar as atividades, além de lhe preparar e acompanhar sua evolução

Realize a **atividade física em grupos**, pois se torna mais prazerosa quando é realizada junto a pessoas que gostamos



O uso de **cintos elásticos específicos** pode **proporcionar maior segurança** e eles devem ser utilizados principalmente quando há dificuldade de adaptação da base adesiva ao abdômen

Faça alongamentos no **início** e **final da atividade**, isso poderá evitar contusões e dores após as atividades



Referências

United Ostomy Associations of America. (2020). Hygiene Guidelines for Ostomy Patients. Retrieved. Disponível em: uoaa.org.

NYBAEK, H., & JEMEC, G. B. E. (2010). Skin problems in stoma patients. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 24(3), 249-257.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva Cuidados com a sua estomia intestinais e urinárias: orientações ao usuário /

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. 2. ed. – Rio de Janeiro: Inca, 2018. 20 p.; il.

PALLUDO, K. F. et al. Avaliação da Dieta de Pacientes com Colostomia Definitiva por Câncer Colorretal. Revista da Associação Brasileira de Estomaterapia: estomias, feridas e incontinências ESTIMA. São Paulo - SP, v. 9, n.1, 2011. Disponível em: <https://www.revistaestima.com.br/index.php/estima/article/view/64>. Acesso em: abr. 2024.

AKBULUT, G. Nutrition in stoma patients: a practical view of dietary therapy. International Journal of Hematology and Oncology, Ankara, Turkey, v. 21, n. 1, p. 61-65, 2011.

BRASÍLIA. Secretaria de estado de Saúde do Distrito Federal. Orientações nutricionais para pessoas Ostomizadas, 2021. Disponível em: <https://saude.df.gov.br/documents/37101/55727/Cartilha+do+Profissional+sobre+as+Orientações+Nutricionais+para+peessoas+com+e+stomias.pdf/def9ff53-edef-3a2c-347a-49b6c109f2ea?version=1.0&t=1648231532451>

Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital). Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: maio 2024.



