



Orientações de Alta Segura: Pacientes Ostromizados

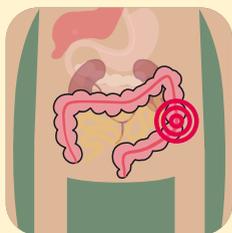
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



O que é uma ostomia?

É uma cirurgia para construção de um novo trajeto localizado no abdômen para saída de fezes ou urina.

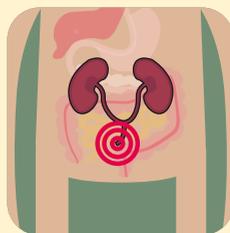
- Quando é realizada no intestino grosso, chamamos de **COLOSTOMIA**.
- Quando é realizada no intestino delgado (fino), chamamos de **ILEOSTOMIA**.
- Chamamos de **UROSTOMIA** quando é colocado um ostoma para saída de urina.



Colostomia



Ileostomia



Urostomia

Quais são os tipos de coletores?

INTESTINAIS: coletam fezes

URINÁRIAS: coletam urina

Iniciando uma nova caminhada

Nos primeiros meses após a cirurgia, é importante reconhecer que passará por um grande período de ajustes, assim como as pessoas que lhe são mais próximas. Ter um ostoma significa que se o seu novo dia-a-dia terá algumas diferenças.

Você terá que aprender como manuseá-lo e também a cuidar da pele periestomal.

Com o decorrer do tempo, irá se sentir mais seguro com seu novo estilo de vida, pois o cuidado ao ostoma passará a ser parte da sua rotina diária. Contudo, durante esse período de adaptação, mantenha-se em contato com a equipe de apoio (Unidade Básica de Saúde ou Plano de Saúde).

Cuidados importantes com a bolsa

- Use sempre a bolsa mais adequada ao seu tipo de ostoma (intestinal ou urológico), de acordo com as orientações e indicações do profissional especializado.
- Certifique-se de que o tamanho que foi recortado na bolsa está correto. O orifício de abertura de sua bolsa deve ser igual ao tamanho de ostoma para não acontecer contato da pele com as fezes ou urina.

Quando esvaziar a bolsa?

Conforme seu tipo de ostoma deve-se observar a quantidade de preenchimento da bolsa:

ILEOSTOMIAS e **UROSTOMIAS** deverão ser esvaziados quando estiveram com pelo menos **1/3 de seu espaço preenchido**, sendo necessário esvaziar constantemente para que ele não fique pesado e descole da pele.



COLOSTOMIAS podem ser esvaziados sempre que necessário ou conforme a necessidade do usuário. Nunca esqueça de colocar o clamp após o esvaziamento.

Preferencialmente esvazie a bolsa no vaso sanitário.

Cuidados com o ostoma

É importante conhecer o seu ostoma. As características normais de um ostoma são:

- Coloração vermelho vivo, brilhante, levemente para fora da parede abdominal, mucosa úmida, ausência de edema (inchaço), ausência de sangramento, indolor à palpação, funcionando com eliminação de flatos (gases) e/ou fezes. Qualquer sinal de alteração procure a equipe especializada.
- A limpeza do ostoma deve ser de forma delicada, não pode esfregar o local.
- Caso observar alterações na saída das fezes ou de ausência de saída, deve-se procurar profissional da saúde.

Cuidados com a pele



A limpeza da pele ao redor do ostoma deve ser realizada com água e sabonete (sem esponja), lembrando que não pode esfregar a pele durante a limpeza.

Os pelos ao redor do ostoma devem ser aparados bem curtos, com uso de tesoura. Não deve-se raspar o local, para evitar lesões na pele.

Não utilize nenhuma substância como, álcool, benjoim, pomadas, cremes e outros. Produtos utilizados no local somente com indicação de um profissional da saúde.

Mantenha a pele sempre limpa e seca, evitando contato com as fezes.

Quando devo trocar a bolsa?

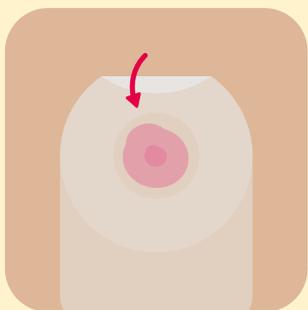
A bolsa costuma ser trocada a cada 7 dias ou quando necessário. A troca deve ser realizada, preferencialmente, na hora do banho, pois assim é mais fácil de fazer o descolamento da placa da pele. Além disso, é neste momento que se pode realizar uma higiene do ostoma. A limpeza da pele ao redor do ostoma pode ser feita com água do chuveiro, em temperatura ambiente e com espuma de seu sabonete, sem esfregar o local. Após a limpeza, a pele deve ser seca com um tecido macio, de forma delicada. Não utilizar nenhum material na pele se este não for indicado por um profissional da saúde.

Como faço para tomar banho?

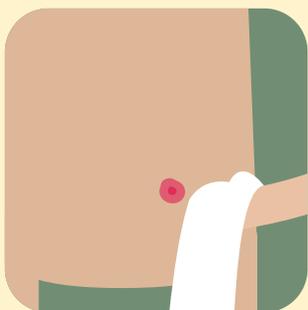


Não é necessário retirar a bolsa para tomar banho. No entanto, é importante que o coletor seja protegido, podendo ser utilizado um saco plástico e fitas adesivas. Esta escolha garantirá maior durabilidade e integridade da pele ao redor do ostoma.

Como trocar a bolsa?



Retire delicadamente a bolsa para não traumatizar a pele. Caso seja necessário, use um tecido macio molhado com água em temperatura ambiente para limpar ao redor do ostoma. **O ideal é que este procedimento seja realizado durante o banho.**



Após, seque bem a pele ao redor do ostoma com toques suaves.



Jogue a bolsa usada no lixo.

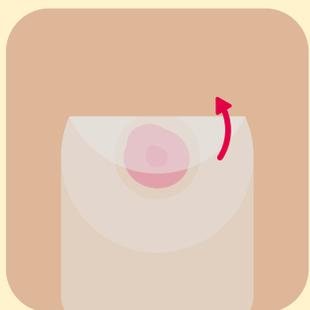


Recorte a bolsa no tamanho ideal para seu ostoma, este deve ser o menor possível. A bolsa deve ser recortada antes de iniciar a troca.

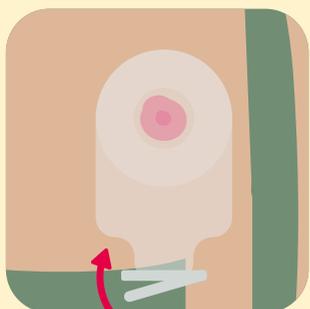
Como trocar a bolsa?



Use os produtos de preparo da pele caso indicado pela equipe especializada.



Coloque a bolsa de baixo para cima.



Retire o ar da bolsa e feche o *clamp*.



Dica Importante:

Quando realizar a troca da bolsa aproveite para tomar 10 a 15 min de banho de sol, se possível, antes de aderir a nova bolsa.

Recomendações nutricionais básicas

Conforme a sua alimentação você notará mudanças na consistência e odor das eliminações pela bolsa. Por isso, sugerimos algumas dicas:

Alimentos que podem ajudar a diminuir o odor:



logurte natural, coalhada, leite fermentado, frutas frescas (maçã, laranja, pêssego, pêra, tangerina, morango, ameixa), chá de casca de maçã, chá de casca e folha de goiaba, chá de hortelã, hortaliças cruas (acelga, espinafre), coco, tomate, passas de uva. A salsinha fresca também é um desodorizante natural.

Evitar:



Alimentos produtores de gases: ervilhas, grão de bico, favas, lentilha, feijão, brócolis, couve de bruxelas, couve flor, milho, aspargo, peixe, purê de batata, cebola, alho, ovo, queijos (roquefort, gruyère, parmesão), leite, melão, nozes e outras frutas secas, açúcar, doces, bebidas doces (refrigerantes, cidra e champagne), cerveja e o consumo de sementes.

Utilizar chás de erva doce e noz-moscada para facilitar eliminação de gases intestinais.

Alimentos que podem produzir odores fortes: peixe, frango, ovo, cebola, alho, milho, feijões secos, abóbora, especiarias, álcool, outros: antibióticos, suplementos vitamínicos e minerais.

Por vezes, é preferível utilizar um desodorizador comercial na bolsa de colostomia em detrimento de eliminar alimentos aromatizados e com densidade nutritiva.

Para evitar a distensão, que também é frequente, recomenda-se tomar os cuidados dietéticos compreendidos no plano intestinal adequado e, para prevenir a produção de gases e odores, evitar os alimentos acima citados.

Referências

- Ministério da Saúde (BR). Instituto Nacional do Câncer (INCA). Cuidados com a sua ostomia: orientações aos pacientes. 1a ed. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde; 2010. 20 p.
- Silva AL, Shimizu HE. O significado da mudança no modo de vida da pessoa com ostomia intestinal definitiva. Rev Lat Am Enfermagem. 2006;14(4):483-90.
- <https://www.ahealthyme.com/Portuguese/Discharge/3,40832>. Acesso em 16/08/2021.
- Palludo FK, et al. Avaliação da dieta de pacientes com colostomia Definitiva por câncer colorretal. Revista da Associação Brasileira de Estomaterapia: ostomias, feridas e incontinências. Brazilian Journal of Enterostomal Therapy. v. 9, n.1 (2011)
- Nutrição na Colostomia e Ileostomia –FARMACE –DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS –15/02/19

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS nº 30639-8