



Guia de alta

 Coloplast

## Índice

- 4 | O que é uma Ostomia?
- 4 | Escolha do Dispositivo
- 5 | O que lhe interessa saber
- 6 | Como mudar o dispositivo
- 7 | Recorte do dispositivo
- 8 | Material necessário
- 8 | Remover o dispositivo
- 9 | Higiene do estoma e da pele
- 10 | Aplicação do novo dispositivo
- 13 | Como prevenir problemas de pele
- 14 | Conselhos para a vida diária
- 15 | Higiene Pessoal
- 15 | Vestuário
- 16 | Alimentação
- 19 | Atividade profissional
- 19 | Desporto e divertimento
- 20 | Viagens
- 21 | Sexualidade
- 22 | Bolsa de transporte
- 23 | Rotina ARO - Aplicar Remover e Observar
- 28 | Comparticipações e benefícios fiscais
- 29 | Listagem de Consultas de Enfermagem em Estomaterapia



O guia de alta é um manual para o informar, esclarecer e ensinar práticas, que o irão ajudar a viver com a sua nova realidade.

A doença não é a sua vida! É apenas uma fase que vai conseguir ultrapassar. Lembre-se que as pessoas com quem mais se relaciona, são o principal suporte emocional e ambos necessitam de tempo para se ajustarem à nova realidade.

Partilhar os seus sentimentos com alguém deixá-lo-á mais tranquilo.

Saiba que existe uma equipa de profissionais de saúde, dos quais fazem parte os Enfermeiros de Estomaterapia, que estão disponíveis para o acompanhar a si e à sua família, neste momento da sua vida.



## O que é uma Ostomia?

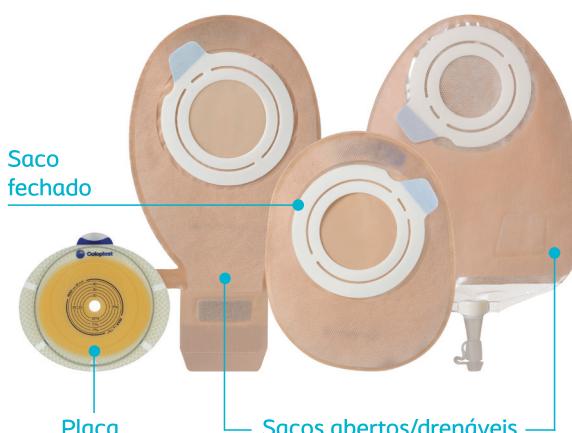
Uma ostomia é uma abertura na parede abdominal (feita através de uma operação) que se chama ESTOMA, pelo qual se dá a saída das fezes ou urina para o exterior. Esta nova situação não depende da sua vontade, exigindo o uso de um dispositivo (saco), que será colado à pele em redor do estoma. Para saber mais sobre o seu tipo de estoma (colostomia, ileostomia, ou urostomia) consulte os anexos neste guia.

## Escolha do Dispositivo (saco)

Existem vários tipos e marcas de dispositivos, que lhe serão mostrados no hospital. Podem ser de uma ou de duas peças, transparentes ou opacos, fechados ou abertos.

Se escolher o dispositivo de uma peça, este deve ser mudado diariamente e/ou sempre que necessário.

Se escolher um dispositivo de duas peças (saco e placa), a placa permanece colada à pele durante 4 a 5 dias, no máximo, enquanto o saco é mudado sempre que necessário. Deve mudar os sacos fechados sempre que estiverem a metade da sua capacidade. Deve despejar os sacos abertos/drenáveis, quando estiverem pelo menos a metade da sua capacidade e substituir o saco diariamente ou a cada dois dias.





Quando sair do hospital  
levará consigo a  
quantidade e variedade  
de dispositivos necessária  
para utilizar nos primeiros  
dias e poder escolher  
aquele a que se adaptar  
melhor.

Depois de fazer a sua  
escolha, ser-lhe-ão dadas  
as referências e a receita  
para os poder adquirir.

### O que lhe interessa saber

- O estoma tem cor rosa ou vermelho vivo, aspecto húmido e pode aparecer muco (farrapos brancos) em seu redor;
- Tocar no estoma não provoca dor;
- O estoma pode sangrar um pouco durante a sua higiene ou quando se muda o dispositivo. Não se preocupe, é normal;
- O dispositivo deve ser mudado (se for fechado) ou despejado (se for aberto/drenável) quando estiver a metade da sua capacidade;
- Os dispositivos (sacos e placas) devem ser guardados dentro das caixas, em local seco, à temperatura ambiente, para não alterar as suas propriedades.

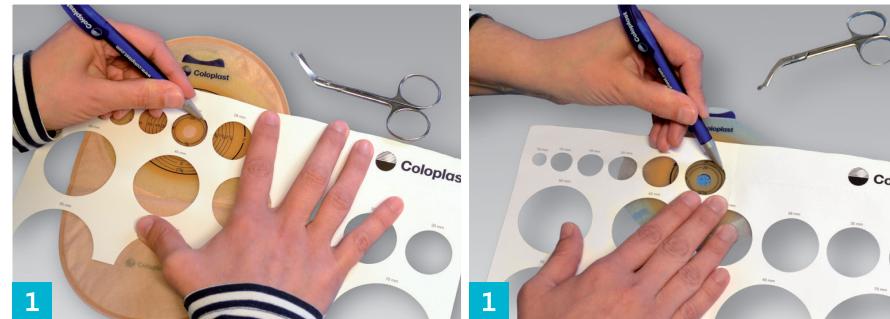


Ver página 23

## Como mudar o dispositivo

Sempre que mudar o dispositivo ou placa, deve lavar o estoma e pele em redor com água e sabonete líquido com pH neutro. Uma boa higiene é a melhor garantia de bem estar, segurança e qualidade de vida, pois evitará algumas complicações. Recomendamos-lhe que inicialmente a mudança do dispositivo seja efectuada em frente a um espelho, para se assegurar da sua correcta colocação.

Quando estiver mais adaptado ao seu estoma e dispositivo, deverá ter em conta algumas boas práticas na rotina de troca de dispositivo. Para isso consulte o último capítulo da rotina ARO – Aplicar, Remover e Observar (ver página 23).



Vamos agora explicar-lhe todos os passos que deverá realizar para mudar o seu dispositivo:

## 1º Recorte do dispositivo

Os dispositivos ou placas têm um orifício muito pequeno que é necessário recortar à medida do seu estoma. É importante que respeite esta medida, para que a pele não fique em contacto com as fezes ou urina, evitando assim possíveis irritações. Nem recortar demasiado pequeno para não ficar em cima do estoma.

1. Utilize o molde fornecido no hospital, desenhando-o no papel autocolante do adesivo e/ou protetor cutâneo do saco (se for de uma peça) ou placa (se for de duas peças);
2. Recorte pelo risco que desenhou, utilizando uma tesoura de pontas curvas;
3. Passe com o dedo indicador em volta do recorte para amaciar e tirar algumas arestas.



## 2º Material necessário

Antes de iniciar a mudança do dispositivo, lave as mãos e prepare todo o material que vai utilizar:

- Dispositivo já recortado à medida do estoma;
- Sabonete líquido pH neutro;
- Esponja natural;
- Lenços de papel, guardanapos de papel ou papel higiénico macio (folha dupla ou tripla);
- Saco de lixo para colocar o dispositivo retirado.



## 3º Remover o dispositivo

Após ter preparado todo o material que vai utilizar, inicie a mudança do dispositivo:

1. Retire de forma suave o dispositivo sujo, de cima para baixo, com as duas mãos. Para facilitar a remoção do dispositivo pode utilizar água morna ou removedores de adesivos existentes no mercado. À medida que vai descolando o dispositivo com uma das mãos, a outra vai segurando a pele em redor;
2. Coloque o dispositivo no saco de lixo.

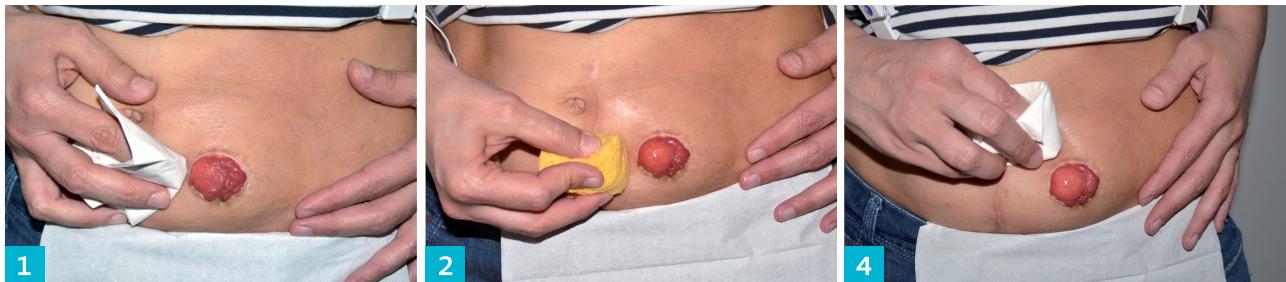


Este será o momento para realizar a higiene do estoma e pele em redor, pelo que é recomendado proceder da seguinte forma:

#### 4º Higiene do estoma e da pele

1. Limpe com papel higiénico o estoma e a pele para retirar o excesso de fezes ou urina;
2. Sem esfregar, lave o estoma e a pele com a esponja natural humedecida em água morna e sabonete líquido pH neutro;
3. Repita a operação com a esponja humedecida só em água;
4. Seque bem o estoma e a pele em redor com lenços de papel ou papel higiénico. Faça-o através de movimentos “saltitantes” e suaves, sem esfregar.

Caso não seja preciso mudar a placa (esta pode permanecer 4 a 5 dias), retira-se apenas o saco e procede-se à higiene do estoma com a placa colocada.



## 5º Aplicação do Novo Dispositivo



### Dispositivo de uma peça

1. Retire o papel autocolante do adesivo ou protetor cutâneo evitando tocar-lhe;
2. Encoste o rebordo do orifício ao bordo inferior do estoma e cole suavemente o adesivo ou protetor cutâneo, de baixo para cima, ao longo da pele em redor do estoma;
3. Com a mão aberta sobre o dispositivo, pressione ligeiramente durante alguns segundos, para que este cole melhor à sua pele;
4. Certifique-se que ficou seguro, puxando-o ligeiramente.

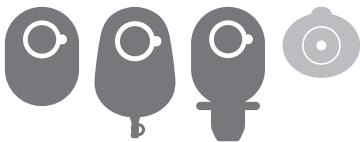


### Dispositivo de duas peças (mudança de placa)

1. Retire o papel autocolante do adesivo e/ou protetor cutâneo da placa já recortada;



2. Encoste o rebordo do recorte da placa ao bordo inferior do estoma, colando-a à pele. Pressione ligeiramente com os dedos, à volta do estoma e em toda a placa;
3. Adapte o aro do saco à placa, pressionando-o ligeiramente;
4. Certifique-se que ficou seguro, puxando-o;



### Dispositivo de duas peças (mudança de saco)

1. Limpe com papel higiênico o estoma, para retirar o excesso de fezes ou urina.
2. Repita a operação com a esponja humedecida só em água.
3. Seque bem o estoma com lenços de papel ou papel higiênico, com movimentos "saltitantes", suaves e sem esfregar.





4. Adapte o aro do novo saco à placa, pressionando-o ligeiramente.

5. Certifique-se que ficou seguro, puxando-o.



Após estes procedimentos, coloque o saco de lixo fechado no contentor. Lave as mãos e arrume o material.

Recomendamos que, sempre que mude o dispositivo e cuide do seu estoma, olhe bem para eles e para a pele em redor, verificando se existem alterações.

#### Deve estar atento:

- À mudança da cor e tamanho do estoma;
- Às possíveis alterações da pele em redor, que pode apresentar-se vermelha ou com "feridas";
- Observe se o dispositivo sofreu erosão e/ou se contém fezes ou urina debaixo da base adesiva/aderência.

Nestes casos deve contactar a enfermeira e/ou médico assistente. Consulte também a rotina de troca de dispositivo ARO na página 26.



Ver página 26



## Como prevenir problemas de pele

Uma rotina eficaz de aplicação e remoção do dispositivo é o primeiro passo para prevenir problemas de pele. Assim, são recomendados os seguintes cuidados:

- Ter a certeza que a pele está limpa, usando material adequado (água e sabonete líquido pH neutro e que não deixe resíduos), e completamente seca antes de aplicar o dispositivo;
- Não utilizar desinfectantes para limpar o estoma. Lave-o apenas com os produtos indicados. Não utilize sabões ou sabonetes perfumados, pois podem secar a pele e/ou causar alergias;
- Não aplicar creme ou substâncias irritantes para limpar o estoma (álcool, acetona, éter, perfume, tintura de benjoim, etc.), nem toalhetes perfumados (de usar e deitar fora);
- Não aplicar substâncias gordas na pele tais como pomadas ou cremes, pois impedem que o dispositivo ou placa cole eficazmente;
- Mudar o dispositivo ou placa apenas quando necessário. Sempre que o dispositivo ou placa não estiver bem colado e apresentar fuga de fezes/urina ou sinta sensação de desconforto/prurido, deverá ser mudado imediatamente. As mudanças muito frequentes podem causar irritação na pele;
- Cortar os pêlos em redor do estoma. Em caso de dúvida, aconselhe-se com o enfermeiro/a de estomaterapia;
- Certificar que o orifício que recortou no dispositivo seja exactamente da medida do estoma (ter atenção com irregularidades), para que não

fique nenhuma pele a descoberto. A pele não protegida ficará em contacto com as fezes ou urina, o que pode provocar irritação;

- Certificar que o dispositivo está completamente colado à pele, exercendo uma leve pressão iniciada desde o estoma até aos cantos externos do dispositivo, prolongando-se nas áreas de pregas;
- Se aplicável, considerar alternar a posição do dispositivo ou placa a cada aplicação;
- Descolar o sistema de forma suave. Pressione a pele com uma mão e retire o dispositivo com a outra mão. Pode usar água morna ou um removedor de adesivo se necessário (caso cause dor ou exista excesso de cola);
- Assegurar a remoção de todos os resíduos (não utilizando substâncias contendo álcool);
- Efectuar periodicamente uma consulta de controlo com o enfermeiro de estomaterapia e/ou médico assistente.

## Conselhos para a vida diária

O facto de ter um estoma e usar um dispositivo não deve alterar a sua vida diária, pois hoje em dia existem dispositivos que oferecem conforto e segurança. Depois da operação e, à medida que vai melhorando, é importante aprender a cuidar sozinho da sua ostomia. Assim, deixará de necessitar de outros e voltará mais rapidamente a ter uma vida independente.





## Higiene pessoal

Pode tomar banho com ou sem dispositivo. Experimente as duas maneiras e escolha a melhor para si. Muitas pessoas acham mais fácil trocar o dispositivo durante o banho. Quando tomar banho sem o dispositivo, o sabonete líquido e a água não magoam o estoma. Os dispositivos são feitos de material que não deixa passar a água e secam facilmente com a ajuda de uma toalha. Se tomar banho com o dispositivo, cole o autocolante sobre o filtro evitando que este se molhe e perca as propriedades. Tenha em atenção à temperatura da água, que não deve estar muito quente para não “queimar” o estoma e não alterar o adesivo e/ou protetor cutâneo do dispositivo.

## Vestuário

Sempre que possível, mantenha o mesmo modelo de roupa que usava antes. No entanto, cintos ou elásticos não devem ficar sobre o estoma. Se for este o seu caso, terá que os subir/descer ou usar suspensórios.

O dispositivo pode ficar por dentro ou por fora da roupa interior, o que for mais confortável para si.

- Pode usar cinta ou faixa. Em caso de dúvida, informe-se junto do enfermeiro de estomaterapia.



## Alimentação

NAS ILEOSTOMIAS VER FOLHETO SOBRE HIDRATAÇÃO (ILEOSTOMIAS ALTO DÉBITO)

**A sua alimentação deve ser completa, variada e equilibrada, tal como a de qualquer indivíduo saudável.**

Poderá notar que a forma como se alimenta interfere com o funcionamento do intestino ou com as características da urina. A título de exemplo, poderá aperceber-se que agora, tal como antes da cirurgia, alguns alimentos provocam-lhe gases ou uma urina de odor mais forte. Identificar o impacto daquilo que come não tem que implicar a eliminação de um alimento. Na verdade, não existem dietas específicas para pessoas com ostomia.

## Ileostomias e Colostomias

Logo após a Cirurgia (durante cerca de um mês), é comum fazer uma dieta pobre em fibras duras para que o intestino cicatrize e sejam evitadas complicações. Alimentos com fibras duras incluem cereais integrais, vegetais crus e fruta fresca com casca. Estas restrições poderão ser temporárias.

Faça 5 ou mais refeições com horários fixos, de 3 em 3 horas, começando logo que acorda. Não esteja mais do que 8 a 10 horas sem comer durante a noite. Evite “saltar” refeições ou comer demais. Prefira modos de confeção simples (cozidos, estufados, caldeiradas, ensopados) com pouca gordura e sem condimentos picantes. Estas recomendações vão ajudar o intestino que lhe restou a digerir e absorver os alimentos, reduzir os gases, melhorar e controlar o trânsito e deposição de fezes. A digestão começa na boca: coma devagar e mastigue bem os alimentos. E não se deite imediatamente após a refeição. Se puder, caminhe um pouco.

Com o tempo vai perceber que pode retomar uma alimentação normal e aprender que há alimentos que provocam gás, odor ou alteração da cor das fezes; outros têm efeito obstipante e outros ainda, efeito laxante. Tudo isto varia com a pessoa e com a porção de intestino que restou após a cirurgia.

Saiba que a casca das leguminosas, brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, cebola, bebidas com gás (incluindo água e cerveja) podem provocar-lhe algum desconforto pelos gases que produzem. No caso das leguminosas – feijão e grão, principalmente – este efeito



pode ser anulado se as descascar ou usar um passe-vite manual. Álcool, espargos, ovos, peixe, alho, cebola podem conferir um odor mais intenso às suas fezes. Porém, se o saco estiver bem adaptado, este odor não é sentido por si ou por quem o rodeia. Salsa e iogurte têm um efeito desodorizante.

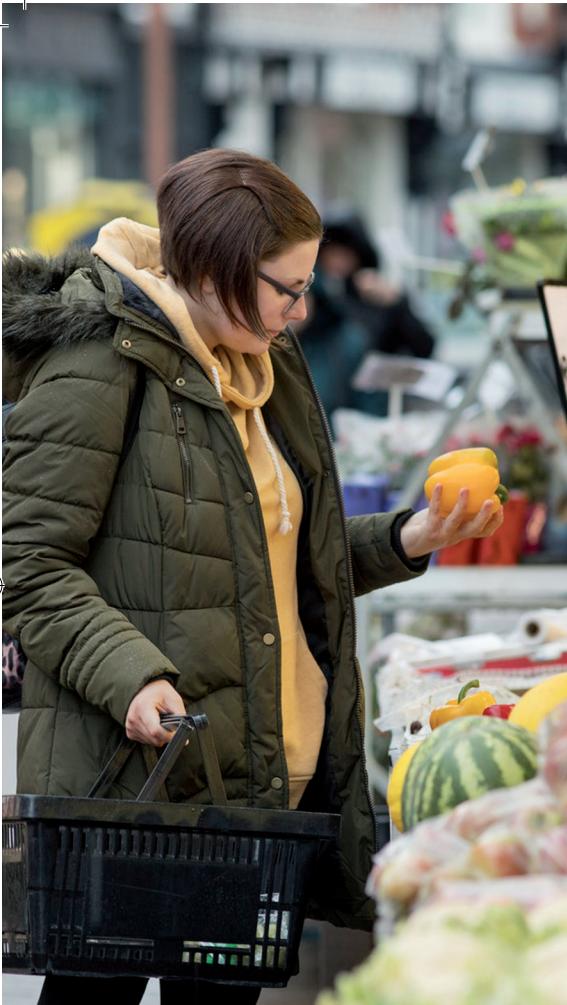
Se as suas fezes forem muito duras (obstipação), há algumas indicações dietéticas que podem ajudar: água, sopa de legumes/hortaliça e sumos de fruta são alguns dos alimentos que as podem tornar mais moles.

Tenha atenção a alimentos como: maçã, banana, arroz, pão, massas brancas e muito refinadas. Se consumidos com muita frequência, podem ter um efeito obstipante.

Se as suas fezes forem muito moles ou líquidas (diarreia), evite alimentos ricos em açúcar (mel, produtos de pastelaria, compotas e fruta em calda, refrigerantes) e em gordura (fritos, enchidos, natas, molhos). Não coma frutos secos, cereais e derivados integrais (pão, massa, arroz) e alimentos com sementes. Bebidas com álcool e cafeína agravam esta situação.

Tanto na obstipação quanto na diarreia, beneficia sempre de um consumo regular de iogurte. Este será o lacticínio que mais facilmente incluirá na sua alimentação. Poderá ter dificuldade em digerir o leite e sentir mau estar ou ter diarreia se tiver intolerância à lactose.

Se tal suceder, não o exclua – experimente a versão sem lactose. Certifique-se que bebe 8 a 10 copos de 200ml (1,5 a 2 litros) por dia, preferencialmente de água. Algumas bebidas desportivas com eletrólitos promovem a hidratação e podem ser úteis logo após a cirurgia e em caso de temperaturas mais elevadas.



É natural que no início tenha receio de experimentar alguns alimentos. Quando já se sentir confortável para o fazer, experimente um de cada vez em pequena quantidade e esteja atento aos efeitos que lhe provoca. Se tudo correr bem, reintroduza-o gradualmente na sua alimentação. Se sentir algum efeito indesejável, espere algumas semanas e tente de novo. Se mantiver o mesmo efeito, não insista. Um nutricionista poderá orientá-lo neste processo.

### **Urostomias**

A alimentação pode influenciar algumas características da urina, nomeadamente o seu pH (ácido ou alcalino) e o seu odor. A capacidade de um alimento tornar a urina mais ácida ou mais alcalina não está diretamente relacionada com as suas características originais, ou seja, um alimento ácido não é necessariamente um acidificante da urina. De facto, o processo de transformação dos alimentos no nosso corpo produz um resíduo mineral que pode ser ácido ou alcalino, conforme a sua composição química.

A maioria das frutas (exceto a ameixa e o arando), dos legumes e das hortaliças produzem resíduo mineral alcalino. A carne, o peixe, os ovos, o queijo e os cereais (pão, arroz e massas, por exemplo) produzem resíduo mineral ácido.

Porém, não se detenha muito nestes aspetos. A produção e as características da urina são afetadas pela forma como compomos as refeições, digerimos e absorvemos os alimentos.



## Atividade profissional

Durante as primeiras semanas após a operação, é natural que se sinta um pouco debilitado. Porém, aos poucos, irá recuperando. Se trabalhava antes da operação é provável que possa voltar ao trabalho após 6 a 8 semanas. Deverá evitar atividades que exijam muita força, nomeadamente levantar pesos superiores a 20kg, prevenindo assim complicações como a hérnia, por exemplo.

## Desporto e divertimento

É importante que saia de casa e que se divirta com a sua família e amigos. Pode ir à praia, vestir o fato de banho e nadar.

- Uma ostomia não o deve impedir de fazer exercício físico ou ser fisicamente ativo. Contudo, não é aconselhável praticar desportos violentos que impliquem contacto físico;
- Tenha em consideração que o calor e a humidade podem reduzir o tempo de uso do dispositivo.



## Viagens

Sempre que vá viajar não se esqueça de levar consigo o material que vai precisar durante esse período. No entanto, para se sentir mais seguro e prevenir “falhas” de material, deve levar a mais do que normalmente necessita. Leve também as referências que estão nas caixas. Se viajar de avião, leve na bagagem de mão o material de ostomias, pois pode haver perda de bagagem. Antes da partida, faça uma refeição ligeira e não ingira alimentos que provoquem flatulência. Nas viagens áreas, apesar das cabines serem pressurizadas, existe uma pequena redução na pressão barométrica e na pressão parcial do oxigénio. A diminuição da pressão pode levar à distensão abdominal, provocando desconforto.

### Conselhos Adicionais:

- Esteja preparado para ser necessário explicar o uso do dispositivo no posto de controlo do aeroporto;
- Dadas as recentes alterações de segurança dos aeroportos, muitas companhias aéreas não permitem tesouras a bordo. Assim, recorte dispositivos suficientes que lhe permita chegar ao destino. Em caso de dúvida, pode aconselhar-se junto do enfermeiro/a de estomaterapia em relação aos materiais que são proibidos a bordo na bagagem de mão.



## Sexualidade

Após a cicatrização da cirurgia, e caso tenha a permissão do seu médico assistente/enfermeiro de estomaterapia para retomar todas as suas atividades, pode iniciar a atividade sexual caso se sinta preparado. As alterações da sexualidade podem estar relacionadas com a operação a que foi sujeito mas, na maior parte das vezes, estão ligadas a outros fatores como a ansiedade e o medo de não ser aceite pelo outro. No sentido de melhorar esta situação, partilhe os seus sentimentos com o seu companheiro/a e não tenha vergonha de falar abertamente com a enfermeira de estomaterapia ou com o seu médico. Eles estão disponíveis para o ajudar.

Se a sua preocupação é ter filhos saiba que depois de uma recuperação satisfatória é possível que uma mulher com estoma tenha filhos. Muitos homens voltaram a ser pais depois de terem uma ostomia. Se tem perguntas sobre a gravidez, consulte o seu médico/enfermeiro de estomaterapia.

Alguns passos que o podem ajudar no seu conforto:

- Recomece as atividades de lazer que ambos gostavam antes da cirurgia;
- Dê reforço positivo sobre a relação;
- Substitua o dispositivo antes de iniciar as relações sexuais;
- Utilize um “saco” de tamanho pequeno e opaco;
- Use roupa interior que permita ocultar o dispositivo e mantê-lo junto do seu corpo.



## Bolsa de transporte

Sempre que sair de casa leve consigo uma bolsa com:

- Alguns dispositivos já recortados (dois ou três);
- Lenços de papel ou papel higiênico macio;
- Saco de lixo;
- Pequena garrafa de água.

Assim, se o dispositivo se descolar, facilmente resolverá a situação com ou sem acesso à casa de banho.



A vida é mais confortável com a rotina correta de substituição do dispositivo.

O Programa de Rotina ARO é constituído por três normas básicas para uma correta rotina de aplicação e remoção do dispositivo. Se tem alguma dúvida ou questões sobre algo específico na sua rotina, deverá contactar o seu enfermeiro de estomaterapia.

Siga estes 3 passos para aumentar o conforto e segurança:  
Aplicar | Remover | Observar



## Aplicar

A técnica de aplicação correta irá permitir que o seu dispositivo fique seguro, garantindo assim que a pele está devidamente protegida dos efluentes do estoma e das lesões que estes possam causar.

### Os estomas mudam:

Com o tempo o seu estoma pode variar na sua forma e tamanho. Esta mudança é comum e significa que precisará de ajustar o recorte da placa a essa alteração. De forma a garantir que aplica o dispositivo de modo correto, meça regularmente o seu estoma, especialmente se tiver uma hérnia. Em caso de dúvida, fale com o seu enfermeiro de estomaterapia.

A rotina ideal de substituição de dispositivos começa com a aplicação correta da placa.

### Manter a pele saudável

Ao aplicar corretamente o seu dispositivo irá proteger melhor a pele peristoma contra os efluentes, um dos maiores causadores de lesões.

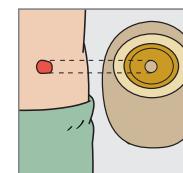
### O ajuste perfeito é a chave

Para assegurar uma ótima aderência deve aplicar a placa sobre a pele completamente limpa e seca. A limpeza do estoma e da pele peristoma deve ser realizada apenas com água.

Deve recortar o orifício da placa de maneira a ajustar-se exatamente ao tamanho e à forma do seu estoma.

Aplique o adesivo ao redor do estoma. Para garantir um ajuste perfeito, dobre o saco para trás, pressione firmemente contra a pele começando pela parte inferior e suavemente indo aplicando para cima com os dedos. Certifique-se de que o adesivo está em contacto apropriado com a pele, especialmente na zona interna.

Por vezes poderá ser necessário recorrer a acessórios para que o dispositivo fique corretamente ajustado ao estoma. Fale com o seu enfermeiro de estomaterapia para conhecer as várias opções disponíveis.



## Remover

Para proteger a sua pele, é importante utilizar a técnica correta para remover suavemente o dispositivo.

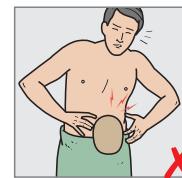
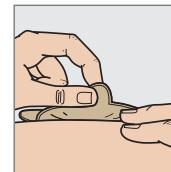
### Remover suavemente

Uma substituição regular e suave do dispositivo poderá ajudar a proteger a pele peristoma, mantendo-a saudável e sem lesão.

Se usar um dispositivo drenável e tiver efluentes líquidos, deve esvaziar o saco antes de o remover.

O primeiro passo para uma remoção correta começa com soltar o adesivo da pele. Deve puxar a aba para baixo, soltando deste modo a placa. Com uma mão deve fazer uma leve pressão na pele e com a outra deve ir removendo a placa no sentido descendente. Alguns acessórios, como o spray removedor, poderão ajudar neste processo.

Independentemente da sua rotina de substituição, deve mudar o dispositivo sempre que sentir comichão ou ardor, uma vez que pode ser sinal de fuga.



## » Observar

Uma observação atenta da placa e da pele que esteve coberta poderá ajudá-lo a perceber se a sua rotina de substituição é eficiente.

Um adesivo danificado, efluentes do estoma visíveis ou a pele lesada pode indicar que precisa de mudar o seu dispositivo com mais frequência.

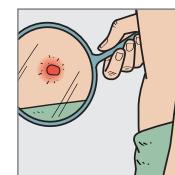
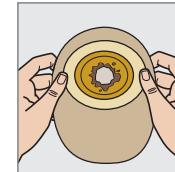
Uma rápida examinação da sua pele e placa pode revelar se está a fazer a rotina mais correta. Mas primeiro necessita de saber quais os sintomas que está à procura.

### A que sinais devo estar atento?

É importante que observe se a placa apresenta erosão ou presença de fezes.

Após observar a placa, é fundamental que verifique se a pele peristoma apresenta alguma lesão ou vermelhidão (pode recorrer ao uso de um espelho).

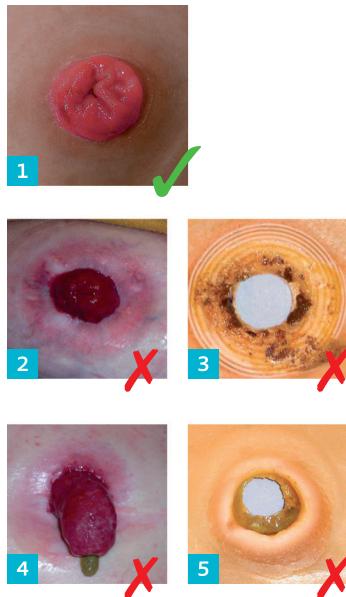
Uma pele macerada ou uma placa com sinais de erosão podem indicar que o dispositivo não foi aplicado corretamente ou que é necessário que seja substituído com maior regularidade.



### Evite o ciclo de lesão

O contacto dos efluentes com a pele pode causar lesões. Se a sua pele estiver macerada, a placa terá dificuldades em aderir corretamente, levando ao aparecimento de novas fugas. É importante contrariar esta tendência para conseguir uma pele peristoma saudável.

Procure sempre aconselhar-se junto do seu médico ou enfermeiro de estomaterapia.



**A vida é mais confortável com a correta rotina de aplicação e remoção dos dispositivos.**

### Qual o aspetto de uma pele saudável?

Este é um exemplo de uma pele saudável em redor do estoma. A pele peristoma deve ter o mesmo aspetto que a pele do outro lado do abdómen.

### Exemplos de pele não saudável

A Figura 4 mostra uma pele lesada e com vermelhidão, causada por erosão após utilização da placa durante dois dias (Figura 5).

Quando usada por muito tempo, a placa pode absorver humidade em redor do estoma e começar a desintegrar-se. Como resultado, os efluente do estoma podem entrar em contacto com a pele e causar lesões.

A pele lesada não é normal e pode ser prevenida através de uma rotina cuidada. Se estas situações surgirem deverá falar com o seu enfermeiro de estomaterapia.

É importante que estabeleça uma rotina de substituição de dispositivo que se adapte ao seu estilo de vida, para que seja fácil para si cumpri-la. Tenha sempre presente os passos “Aplicar - Remover - Observar”, deste modo será mais fácil cuidar bem do seu estoma e irá sentir-se mais confortável e confiante.

## Comparticipações e benefícios fiscais

Como pessoa ostomizada, tem direito a usufruir de alguns benefícios tais como:

- Comparticipação a 100%, desde que o utente tenha uma receita médica emitida pelo Sistema Nacional de Saúde e se dirija a uma farmácia para a sua aquisição. Pode consultar todos os tipos de dispositivos que estão disponíveis com comparticipação a 100% na Portaria n.º 92-F/2017 de 3 março.

### Outros Benefícios:

- Isenção de pagamento de taxas moderadoras, quando se dirigir aos serviços de saúde públicos;
- Atribuição de um certo grau de incapacidade, que dependerá do tipo de doença e ostomia que é portador. Para lhe ser atribuído o grau de incapacidade, deve fazer um requerimento ao Adjunto do Delegado Regional de Saúde, juntar o relatório do seu médico e os exames que tiver em seu poder e enviar todos os documentos para o Delegado de Saúde. No prazo de cerca de 60 dias será convocado para uma Junta Médica, que lhe atribuirá o grau de incapacidade;
- Não obrigatoriedade da utilização do cinto de segurança nos veículos automóveis. Mas para tal é necessário um atestado médico passado pelo Delegado de Saúde.

Dependendo do grau de incapacidade atribuído, e caso necessite, poderá recorrer a outros benefícios tais como: apoio domiciliário, isenções fiscais, condições especiais na sucessão de arrendamento e outros. Para mais informações, consulte o seu enfermeiro/a de estomaterapia.



## Listagem de Consultas de Enfermagem em Estomaterapia

Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
<b>ABRANTES</b> Hospital Dr. Manuel Constâncio	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Teresa Raposo	2 <sup>a</sup> feira das 9h às 16h - -
<b>ANGRA DO HEROÍSMO</b> HSEIT	Consulta Externa	Enf <sup>o</sup> Manuel Fins, Enf <sup>a</sup> Mariana Cabral, Enf <sup>a</sup> Lisandra Barcelos, Enf <sup>a</sup> Paula Areias	4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup> feira das 8h às 13h 295403200
<b>AVEIRO</b> CH Baixo Vouga - Hospital Infante D.Pedro	Consulta Externa Cirurgia	Enf <sup>a</sup> Graciete Marques, Enf <sup>a</sup> Dulce Casqueira, Enf <sup>a</sup> Cláudia Mota, Enf <sup>a</sup> Paula Mota, Enf <sup>a</sup> Marisa Odete Silva, Enf <sup>o</sup> João Domingues, Enf <sup>a</sup> Mónica Roque, Enf <sup>o</sup> António Gomes, Enf <sup>a</sup> Vita Stelmachuk, Enf <sup>a</sup> Cristina Lau, Enf <sup>a</sup> Odete Matos	2 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup> feira 234378300 -
<b>AVEIRO</b> ACES Feira/Arouca - UCC 3 <sup>a</sup> M <sup>a</sup> da Feira		Enf <sup>a</sup> Silva Moura, Enf <sup>a</sup> Paula Leite, Enf <sup>o</sup> Ricardo Bento	5 <sup>a</sup> feira das 9h às 13h 256371453 -
<b>BEJA</b> ULSBA Hospital de Beja	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Fernanda Grou	5 <sup>a</sup> feira das 14h às 16h Fernanda.grou@ulsbamin-saude.pt 284310200
<b>BRAGA</b> Hospital de Braga	Consulta de Estomaterapia	Enf <sup>a</sup> Maria José Mota da Silva, Enf <sup>a</sup> Palmira Peixoto	2 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup> feira das 9h às 15h30 - -
<b>CALDAS DA RAINHA</b> CHO - Hospital das Caldas da Rainha	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Natália Santos e Enf <sup>a</sup> Hortense Bento	6 <sup>a</sup> feira das 8h às 16h (agendamento prévio) 2628303000
<b>CANTANHEDE</b> Hospital Arcebispo J. Crisóstomo		Enf <sup>a</sup> Helena Rua	4 <sup>a</sup> feira das 9h às 13h 231419210
<b>CASTELO BRANCO</b> ULS Castelo Branco - Hospital Amato Lusitano	Cirurgia - Piso 4	Enf <sup>a</sup> Ana Monteiro	3 <sup>a</sup> feira
<b>CHAVES</b> CHTMAD Chaves	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Rosa Cunha, Enf <sup>a</sup> Ana Paula Coutinho, Enf <sup>a</sup> Sofia Bernardino	5 <sup>a</sup> feira das 9h às 16h
<b>COIMBRA</b> CHUC	Consulta Externa de Cirurgia geral (2 <sup>o</sup> Piso)	Enf <sup>o</sup> Licínio Silvestre, Enf <sup>a</sup> Cristina Silva e Enf <sup>a</sup> Helena Santos	5 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup> feira das 8h às 16h 4620@chuc.min-saude.pt 239400528
<b>COIMBRA</b> Instituto Português de Oncologia de Coimbra		Enf <sup>a</sup> Isabel Morais, Enf <sup>a</sup> Dora Neves, Enf <sup>a</sup> Ana Braga	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> feira das 8h às 16h 239400200

Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
<b>COVILHÃ</b> CHU Cova da Beira	Consulta Externa 3 - Piso 1	Enfª Filipa Tavares e Enfª Arlete Amarelo	1ª e 3ª sexta-feira do mês Arlete_1966@msn.com 5330000
<b>ÉVORA</b> Hospital do Espírito Santo	Serviço de Cirurgia I:	Enfª Cecilia Varandas e Enfª Ana Caixeiro	2ª a 6ª feira das 9h às 15h
<b>FAIAL</b> Hospital da Horta EPER	Consulta Externa - Gabinete 21	Enfª Susana Bettencourt, Enfª Ana Azevedo e Enfª Helena Dutra	2ª feira das 8 às 16h 292201000
<b>FARO</b> CHUA - Unidade de Faro	Consulta Externa - Gabinete 31.1 e 31.2)	Enfº Responsável Ricardo Mestre, Enfª Nádia Costa, Enfª Magali Palma, Enfª Susana Fonseca, Enfº Beatriz Almeida, Enfº Eduarda Miranda, Enfª Mariana Silva, Enfº Pedro Dia, Enfº Vera Cavacos	6ª feira das 8 às 20h conestomaterapia@chalgarve.min-saude.pt 289891100
<b>FIGUEIRA DA FOZ</b> Hospital Distrital da Fig. da Foz	Consulta	Enfª Inês Taveira, Enfª Ana Jorge, Enfª Rosario Cavaleiro e Enfª Anunciação Baltazar	2ª e 6ª feira 233402000
<b>GUARDA</b> C.S. Seia		Enfº Miguel Pereira	238315715
<b>GUARDA</b> Hospital Sousa Martins		Enfª Lurdes Mocho	3ª feira das 14h às 16h 271200200
<b>GUIMARÃES</b> Hospital da Senhora da Oliveira	Consulta Externa (Estomaterapia)	Enfª Paula Costa e Enfª Maria João Fontão	4ª feira das 14h às 18h 6ª feira das 9h às 17h
<b>GUIMARÃES</b> Hospital da Senhora da Oliveira	Consulta Externa (Urologia)	Enfª André Rocha	2ª a 6ª feira das 10h às 13h
<b>LEIRIA</b> C.S. Marinha Grande		Enfª Sofia Sousa	3ª feira das 14h às 18h 244572920
<b>LEIRIA</b> CH Leiria Pombal - Hosp. St. André	Consulta Externa	Enfª Alice Gordo, Enfª Ana Isabel, Enfª Sara Carraco, Enfª Silvina Feliciano	5ª e 6ª das 9h às 16h 244817022/23
<b>LISBOA</b> Associação Portuguesa dos Ostomizados		Enfª Augusta Pinheiro	2ª e 4ª feira (com marcação prévia)



Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
LISBOA Centro Clínico Champalmaud	Unidade de Digestivo	Enfª Tatiana Quaresma	Dias úteis (mediante marcação prévia) 962205363
LISBOA CHLC H. Curry Cabral	Unidade de Patologia ColoRectal	Enfª Mª Dulce Catano (Coordenadora), Enfª Mónica Figueiredo, Enfª Raquel Lopes, Enfª Carla Santos; Enfª Cláudia Simões , Enfª Helena Vieitas e Enfª Susana Pedro	2ª a 6ª feira das 8h às 16h upcr.enfermagem@chlc.min-saude.pt 925422821
LISBOA CHLC S. José	Consulta Externa - Gabinete 20	Enfª Fátima Gonçalves (Responsável), Enfª Olinda Leite, Enfª Silvia Rodrigues	- cext.estomaterapia@chlc.min-saude.pt 218841281
LISBOA CHLN Santa Maria	Consulta Externa (Centro de Ambulatório)	Enfª Andreia Marques, Enfº Bruno Alves, Enfª Susana Marques e Enfª Verónica Almeida	- - -
LISBOA CHLN Santa Maria	Serviço de Urologia	Enfª Ana Carolina Martins	2ª e 6ª feira das 8h às 15h 217805390
LISBOA CHLO HSFXavier	Consulta Externa	Enfª Joana Cereja e Enfª Manuela Estêves	- jcereja@chlo.min-saude.pt 210431536
LISBOA CUF Descobertas	Hospital de Dia	Enfº Lícínia Leite	5ª feira -
LISBOA CUF Infante Santo	Consulta de Gastroenterologia	Enfª Ana Teixeira	3ª feira das 9h30-12h30h e das 13h30-15h30 -
LISBOA Hospital Beatriz Ângelo	Consulta Externa - Especialidades Cirúrgicas	Enfª Tânia Vieira e Enfª Rute Costa	- - estomaterapia_hba@hbeatrizangelo.pt 967691892
LISBOA Hospital da Luz	Consulta de Estomaterapia - Piso 2	Enfº Bruno Alves, Enfª Cláudia Silva, Enfª Ana Rita	- -
LISBOA Hospital Fernando da Fonseca	Consulta Externa	Enfª Raquel Alves, Enfª Raquel Mascarenhas, Enfª Marisa Moura	- - enf.estomaterapia@hff.min-saude.pt 926546588
LISBOA Hospital Lusíadas Lisboa	Consulta de Estomaterapia - Edifício 2, Piso 2	Enfª Rosário Correia e Enfª Sara Ramos	- - estomaterapia@lusidades.pt 932004105

Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
<b>LISBOA</b> Hospital Vila Franca de Xira	Hospital de Dia	Enf <sup>a</sup> Célia Sanches e Enf <sup>a</sup> Manuela Van Zeller	2 <sup>a</sup> feira das 9h às 13h - -
<b>LISBOA</b> IPO Lisboa	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Sandra Martins e Enf <sup>a</sup> Cláudia Calaia	Todos os dias - -
<b>LISBOA</b> Liga Portuguesa Contra o Cancro		Enf <sup>a</sup> Augusta Pinheiro	3 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup> feira (com marcação prévia) - -
<b>LISBOA</b> SAMS Lisboa - Centro Clínico de Lisboa		Enf <sup>a</sup> Sofia Bartolomeu e Enf <sup>a</sup> Vanessa Varino	Estomaterapia@sams.pt 210499999
<b>PENAFIEL</b> CH Tâmega Sousa - Penafiel	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Carla Nunes e Enf <sup>a</sup> Aurora Lucas	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> feira das 8h30 às 14h 914207136 -
<b>PORTALEGRE</b> Hospital Dr. José Maria Grande	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Maria José Lopes e Enf <sup>a</sup> Ana Luísa	2 <sup>a</sup> feira das 14h às 16h - -
<b>PORTEIMÃO</b> CHUA - Unidade de Portimão	Consulta de Estomaterapia	Enf <sup>o</sup> Ricardo Correia, Enf <sup>a</sup> Marlene Correia, Enf <sup>a</sup> Cláudia Silva, Enf <sup>a</sup> Melissa Santos	- - - enfestomaterapia.ptm@chalgarve.min-saude.pt 966479513
<b>PORTO</b> CH S.João	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> M <sup>a</sup> Manuel Castro, Enf <sup>a</sup> Susana Costa	Todos os dias, das 9h às 15h -
<b>PORTO</b> CHU de Santo António	Ex-CIPAP Edifício 1	Enf <sup>a</sup> Cristina Borges, Enf <sup>a</sup> Sandra Silva e Enf <sup>a</sup> Carla Cardoso	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup> feira das 9h às 16h 2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> das 8h30 às 14h30 (via telefone) 919281413
<b>PORTO</b> IPO Porto	Clínica de Digestivos	Enf <sup>a</sup> Emilia Alves, Enf <sup>a</sup> Paula Fontes, Enf <sup>a</sup> Ana Paula, Enf <sup>a</sup> Patrícia Braga, Enf <sup>a</sup> Iolanda Correira, Enf <sup>a</sup> Paula Mendes e Enf <sup>a</sup> Aurora	2 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> 6 <sup>a</sup> das 9h às 16h - -
<b>PORTO</b> IPO Porto	Clínica Urologia	Enf <sup>o</sup> José Fernando, Enf <sup>a</sup> Alexandra e Enf <sup>a</sup> Manuela Vilhena	todos os dias, das 9h às 15h - -
<b>PORTO</b> ULS Matosinhos		Enf <sup>a</sup> Sónia Zenha, Enf <sup>a</sup> Ana Assunção, Enf <sup>a</sup> Sandra Fernandes, Enf <sup>a</sup> Susana Cunha, Enf <sup>a</sup> Amélia Neves, Enf <sup>a</sup> M <sup>a</sup> João Gama, Enf <sup>a</sup> Daniela Machado, Enf <sup>a</sup> Raquel Fernandes	6 <sup>a</sup> feira à tarde - -



Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
<b>PORTO</b> CH Póvoa do Varzim		Enfª Natália Ferreira, Enfª Ana Gonçalves, Enfª Rita Mandim	5º feira das 8h30 às 14h 912025296 -
<b>PORTO</b> CH entre Doutor e Vouga - Hosp. São Sebastião	Consulta Externa - Gabinete 105	Enfª Ana Pedro e Enfª Sara Costa	5ª e 6ª feira de manhã -
<b>PORTO</b> Hospital da Lapa		Enfª Carla Nunes	(mediante marcação prévia) 225502828 -
<b>SANTARÉM</b> Hospital Distrital de Santarém	Consulta Externa Cirurgia	Enfª Maria Helena Fernandes e Enfª Marina Santos	- helena.fernandes@hds.min-saude.pt 243300200
<b>SETÚBAL</b> CH São Bernardo	Cirurgia II	Enfª Patrícia Luís e Enfª Joana Portela	5ª feira das 8h às 16h -
<b>SETÚBAL</b> CH Barreiro - Montijo	Serviço de Urologia	Enfª Manuela Barreto, Enfª Cristina Carvalho,	- -
<b>SETÚBAL</b> CH Barreiro - Montijo	Consulta de Externa	Enfª Graciete Cavaco	6ª feira das 9h às 16h 244817022/23 -
<b>SETÚBAL</b> Hospital Garcia de Orta	Consulta de Estomaterapia	Enfª Carla Rocha	carla.rocha@hgo.min-saude.pt 244817022/23 -
<b>SETÚBAL</b> Hospital da Luz Setúbal	Piso 2	Enfª Sandra Teixeira	- sandra.pinto.teixeira@hospitaldaluz.pt 939208330
<b>SETÚBAL</b> CUF Almada	Serviço de Exames Especiais	Enfª Ana Teixeira	- Ana.limateixeira@cuf.pt 219019032
<b>TOMAR</b> Hospital Nossa Sr. Graça	Consulta Externa	Enfª Silvia Crespo	5ª feira 249320100 -
<b>TORRES NOVAS</b> Hospital Rainha Stª Isabel	Hospital de Dia	Enfª Carla Rafael	6ª feira -

Instituição	Localização e Consulta	Enfermeiros	Observações
<b>TORRES VEDRAS</b> CHO Torres Vedras	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Mapril Pinheiro, Enf <sup>a</sup> Eva Antunes	6 <sup>a</sup> feira - -
<b>TORRES VEDRAS</b> CS Torres Vedras		Enf <sup>a</sup> Ana Luisa	4 <sup>a</sup> feira das 9h às 13h - -
<b>VIANA DO CASTELO</b> ULSAM Viana do Castelo	Consulta Externa - Cirurgia 2	Enf <sup>a</sup> Manuela Gabriel e Enf <sup>a</sup> Fátima Parente	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup> feira das 9h às 17h - -
<b>VILA NOVA DE GAIA</b> CHVNGE	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Daniela Saraiva e Enf <sup>a</sup> Glória Félix	3 <sup>a</sup> feira das 9h às 16h 6 <sup>a</sup> feira das 13h às 18h 227865100
<b>VILA NOVA DE GAIA</b> CHVNGE	Clínica Urologia	Enf <sup>a</sup> Paulo Cunha	1 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup> feira do mês das 9h às 16h - -
<b>VILA REAL</b> CHTMAD Vila Real	Consulta Externa	Enf <sup>a</sup> Liliana Miranda	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> feira de manhã - -
<b>VISEU</b> CH Tondela Viseu - Hosp. S. Teotónio	Serviço de Exames Especiais	Enf <sup>a</sup> Paula Rodrigues	4 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup> feira - -

**Primeira edição elaborado por:**

Ana Cristina Ferreira, Ana Seiça, Conceição Mineiro  
Dora Neves, Helena Pereira, Idália Silva, Isabel Morais  
João Moreira, Manuel Jorge Araújo

**Segunda Edição:**

Ana Seiça, Dora Neves, Isabel Morais

**Colaboradores:**

Unidade Nutrição IPO Coimbra  
Drª Ana Paula Leite, Drª Carolina Bento, Drª Inês Zorrinho  
Serviço Cirurgia Geral IPO Coimbra  
Drª Sheila Martins (Assistente Hospitalar Cirurgia Geral)

Enfermeiros do Gabinete de Atendimento em Estomaterapia  
do Instituto Português de Oncologia de Coimbra  
Avenida Bissaya Barreto, 98  
3030-075 Coimbra  
Tel. 239 400 200 – Ext. 2504/2505



Estes produtos são Dispositivos Médicos.  
Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Número de apoio:  
**800 914 390**  
(chamada gratuita)  
[www.coloplast.pt](http://www.coloplast.pt)

Coloplast II Portugal, Unipessoal, Lda. - Rua Tierno Galvan 10, Torre 3 - Piso 13, Torres das Amoreiras  
1070-274 Lisboa, Portugal - [www.coloplast.pt](http://www.coloplast.pt)  
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2023-06]  
All rights reserved Coloplast A/S. PM-21292

