



Guia de alta



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.

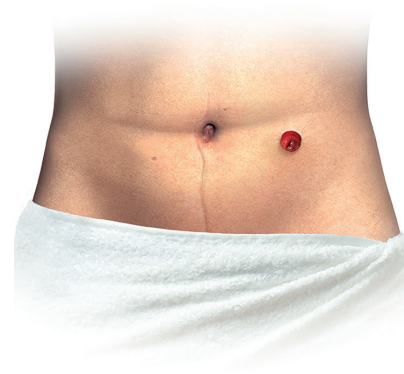
A doença não é a sua vida! É apenas uma fase que vai conseguir ultrapassar. Lembre-se que as pessoas com quem mais se relaciona, são o principal suporte emocional e ambos necessitam de tempo para se ajustarem à nova realidade. Partilhar os seus sentimentos com alguém deixá-lo-á mais tranquilo.

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.

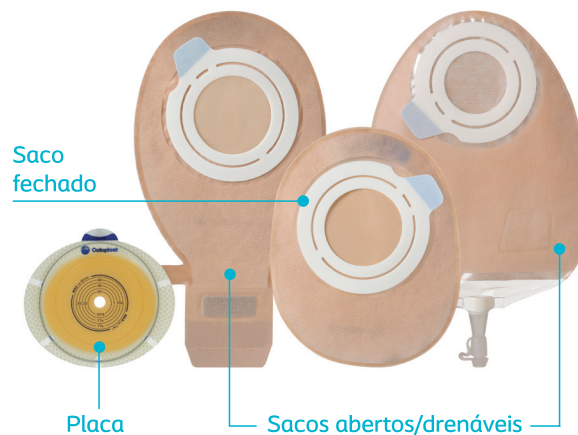


Escolha do Dispositivo (saco)

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.



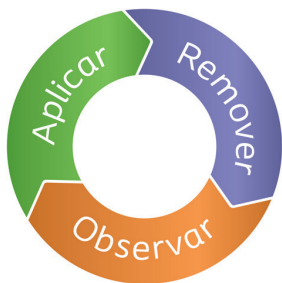


Quando sair do hospital levará consigo a quantidade e variedade de dispositivos necessária para utilizar nos primeiros dias e poder escolher aquele a que se adaptar melhor.

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.

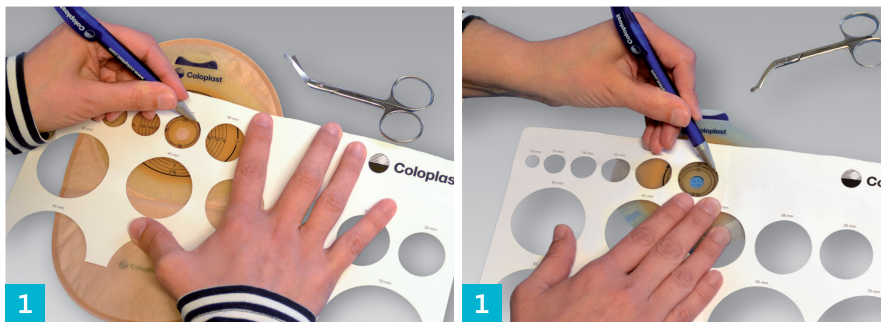


Ver página 23

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 correta 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 higiênico 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.

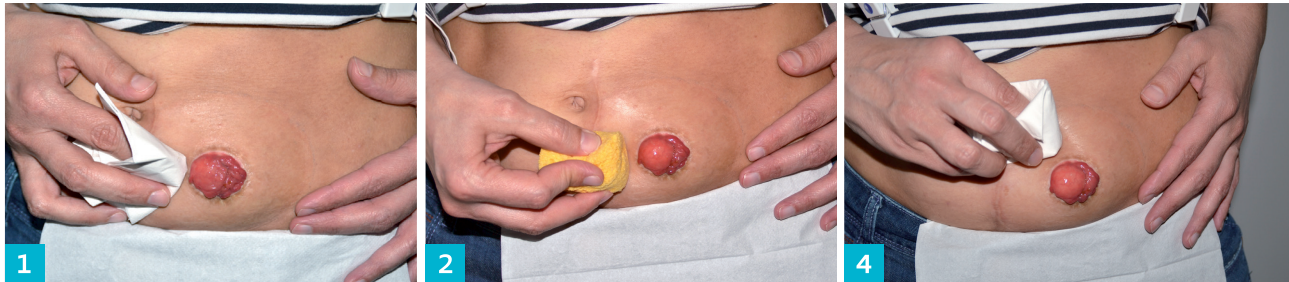


Este será o momento para realizar a higiene do estoma e pele em redor, pelo que é recomendado proceder da seguinte forma:

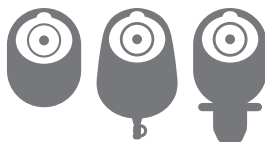
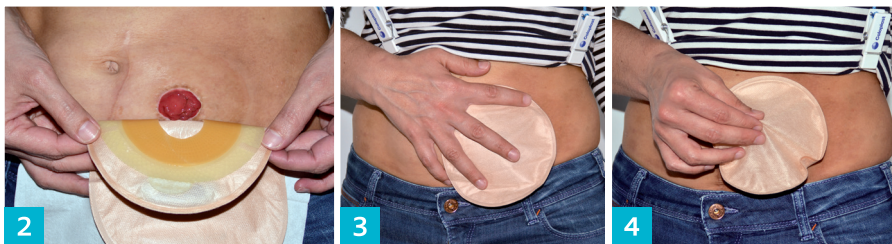
4º Higiene do estoma e da pele

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;

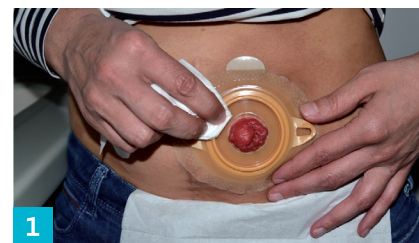


2. Encoste o rebordo do recorte da placa ao bordo inferior do estoma, colando-a à pele. Pressione ligeiramente com os dedos, à volta do estoma e em toda a placa;
3. Adapte o aro do saco à placa, pressionando-o ligeiramente;
4. Certifique-se que ficou seguro, puxando-o;



Dispositivo de duas peças (mudança de saco)

1. Limpe com papel higiénico 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 higiénico, 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 desinfetantes 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 ligeira 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 *passé-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 leve e não ingira alimentos que provoquem flatulência. Nas viagens aéreas, apesar das cabines serem pressurizadas, existe uma pequena redução na pressão barométrica e na pressão parcial do oxigênio. 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 controle 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 aceito 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.

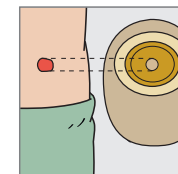
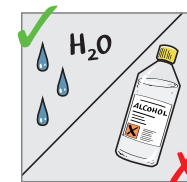
O ajuste perfeito é a chave

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.

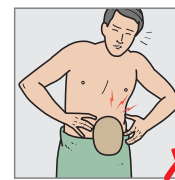
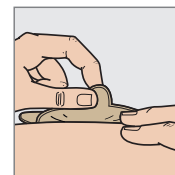
Remover suavemente

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 ligeira 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.

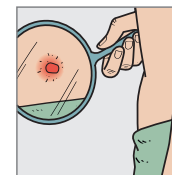
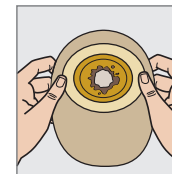
Uma rápida examinação da sua pele e placa pode revelar se está a fazer a rotina mais correta. Mas primeiro necessita de saber quais os sintomas que está à procura.

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).

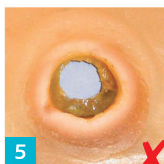
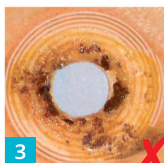
Uma pele macerada ou uma placa com sinais de erosão podem indicar que o dispositivo não foi aplicado corretamente ou que é necessário que seja substituído com maior regularidade.



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 aspeto de uma pele saudável?

Este é um exemplo de uma pele saudável em redor do estoma. A pele peristoma deve ter o mesmo aspeto 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 efluentes 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:

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

| Instituição | Localização e Consulta | Enfermeiros | Observações |
|---|---|--|---|
| COVILHÃ 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 |
| ÉVORA Hospital do Espírito Santo | Serviço de Cirurgia I: | Enfª Cecília Varandas e Enfª Ana Caixeiro | 2ª a 6ª feira das 9h às 15h |
| FAIAL 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 |
| FARO CHUA - Unidade de Faro | Consulta Externa - Gabinete 31.1 e 31.2) | Enfª Responsável Ricardo Mestre, Enfª Nádía Costa, Enfª Magali Palma, Enfª Susana Fonseca, Enfª Beatriz Almeida, Enfª Eduarda Miranda, Enfª Mariana Silva, Enfª Pedro Dia, Enfª Vera Cavacos | 6ª feira das 8 às 20h conestomaterapia@chalgarve.min-saude.pt 289891100 |
| FIGUEIRA DA FOZ 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 |
| GUARDA C.S. Seia | | Enfª Miguel Pereira | 238315715 |
| GUARDA Hospital Sousa Martins | | Enfª Lurdes Mocho | 3ª feira das 14h às 16h 271200200 |
| GUIMARÃES 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 |
| GUIMARÃES Hospital da Senhora da Oliveira | Consulta Externa (Urologia) | Enfª André Rocha | 2ª a 6ª feira das 10h às 13h |
| LEIRIA C.S. Marinha Grande | | Enfª Sofia Sousa | 3ª feira das 14h às 18h 244572920 |
| LEIRIA 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 |
| LISBOA Associação Portuguesa dos Ostimizados | | Enfª Augusta Pinheiro | 2ª e 4ª feira (com marcação prévia) |

| Instituição | Localização e Consulta | Enfermeiros | Observações |
|--|---|--|---|
| LISBOA Centro Clínico Champalimaud | Unidade de Digestivo | Enfª Tatiana Quaresma | Dias úteis (mediante marcação prévia) 962205363 |
| LISBOA CHLC H. Curry Cabral | Unidade de Patologia ColoRetal | Enfª Mª Dulce Catanho (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 Sílvia Rodrigues | - cext.estomaterapia@chlc.min-saude.pt 218841281 |
| LISBOA CHLN Santa Maria | Consulta Externa (Centro de Ambulatório) | Enfª Andreia Marques, Enfª 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 | Enfª Licínio 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 | Enfª 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@lusiadas.pt 932004105 |

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

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

| Instituição | Localização e Consulta | Enfermeiros | Observações |
|--|----------------------------------|--|--|
| TORRES VEDRAS CHO Torres Vedras | Consulta Externa | Enfª Mapril Pinheiro, Enfª Eva Antunes | 6ª feira - |
| TORRES VEDRAS CS Torres Vedras | | Enfª Ana Luísa | 4ª feira das 9h às 13h - |
| VIANA DO CASTELO ULSAM Viana do Castelo | Consulta Externa - Cirurgia 2 | Enfª Manuela Gabriel e Enfª Fátima Parente | 3ª e 5ª feira das 9h às 17h - |
| VILA NOVA DE GAIA CHVNGE | Consulta Externa | Enfª Daniela Saraiva e Enfª Glória Félix | 3ª feira das 9h às 16h 6ª feira das 13h às 18h 227865100 |
| VILA NOVA DE GAIA CHVNGE | Clinica Urologia | Enfª Paulo Cunha | 1ª e 3ª feira do mês das 9h às 16h - |
| VILA REAL CHTMAD Vila Real | Consulta Externa | Enfª Liliana Miranda | 2ª a 6ª feira de manhã - |
| VISEU CH Tondela Viseu - Hosp. S. Teotónio | Serviço de Exames Especiais | Enfª Paula Rodrigues | 4ª e 5ª 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
Dr^a Ana Paula Leite, Dr^a Carolina Bento, Dr^a Inês Zorrinho
Serviço Cirurgia Geral IPO Coimbra
Dr^a Sheila Martins (Assistente Hospitalar Cirurgia Geral)

Enfermeiros do Gabinete de Atendimento em Estomatologia
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

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

