

Controlando

SÉRIE

a sua

EDUCATIVA

Ostomia

PARA O PACIENTE



# Controlando a sua Ostomia

Todos os anos, milhares de pessoas se submetem a cirurgia de ostomia. Para alguns, a cirurgia é um procedimento que salva a vida. Para outros, a cirurgia alivia anos de sofrimento com doenças intestinais. Qualquer que seja a razão médica, qualquer um que vai se submeter a uma cirurgia de ostomia tem muitas perguntas e preocupações.

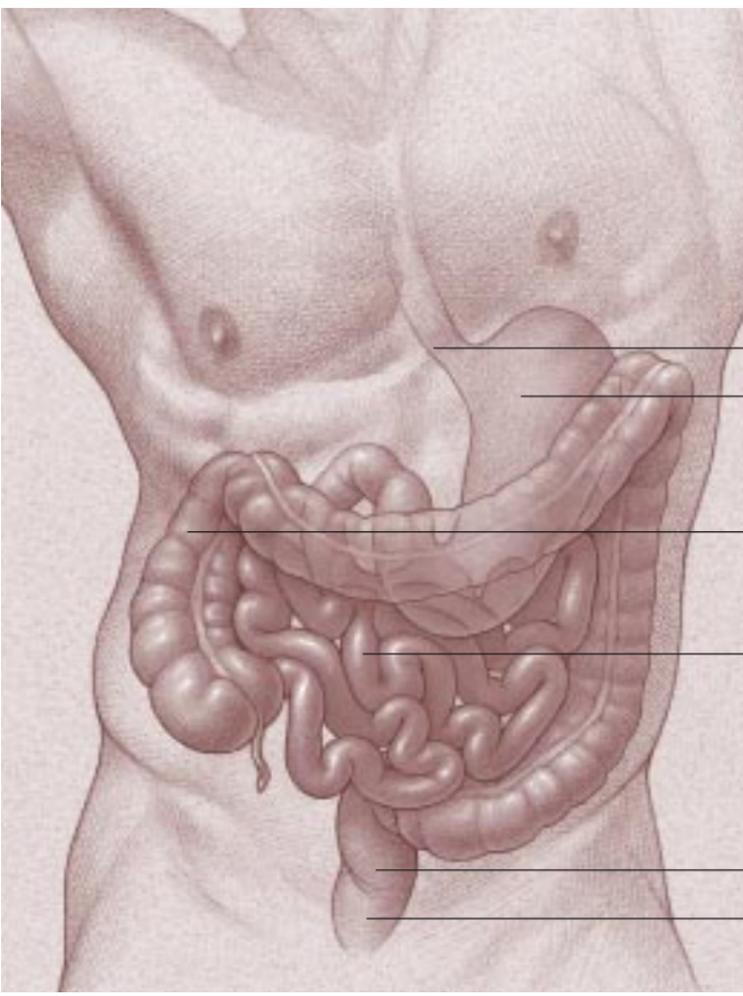
Em geral, existem três tipos básicos de ostomias: *colostomia*, *ileostomia* e *urostomia*. O tipo de ostomia recomendado para você pelo seu médico irá depender da sua condição médica específica.

Este livreto contém informações sobre como você irá controlar uma *colostomia* ou uma *ileostomia*. Também está disponível um livreto separado sobre o controle da *urostomia*.

Este livreto é fornecido a você pela sua equipe de assistência à saúde. A finalidade deste livreto é responder a algumas de suas perguntas sobre cirurgia de ostomia e reduzir algumas de suas preocupações sobre como viver com uma ostomia. O livreto irá suplementar outras informações dadas a você pelo seu médico ou pela sua enfermeira de TE: uma enfermeira especializada em tratamento da ostomia.

## O Sistema Digestivo Humano

Quando você mastiga e engole seu alimento, ele desce pelo *esôfago* até o *estômago*. Ácidos estomacais e produtos químicos chamados enzimas quebram o alimento até ele se tornar uma mistura líquida. Do estômago, a mistura líquida de alimentos vai para o *intestino delgado*.



Esôfago

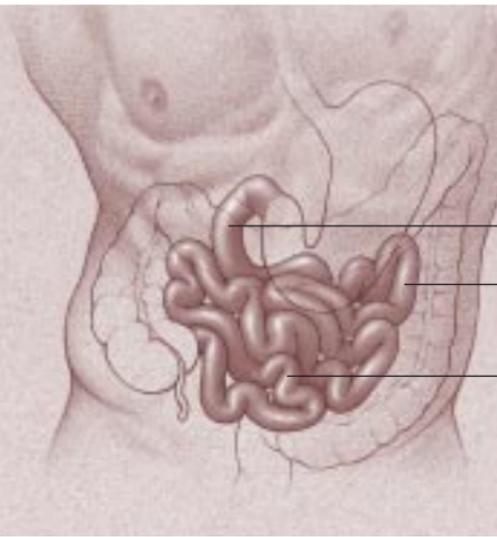
Estômago

Cólón

Intestino delgado

Recto

Ânus



O intestino delgado, que tem aproximadamente 6 metros de comprimento, é onde a maior parte da digestão ocorre. O intestino delgado é

Duodeno

Jejuno

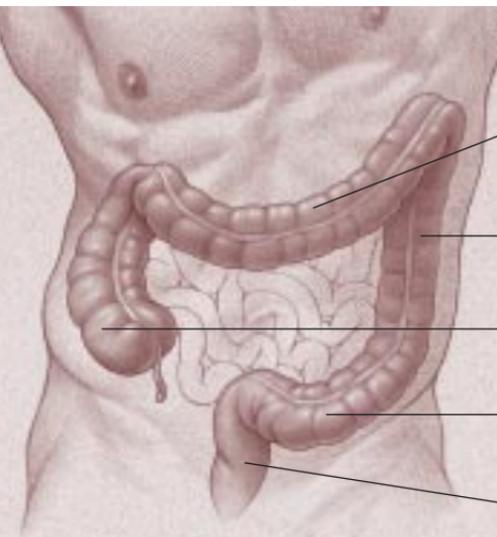
Ileo

dividido em três seções. A primeira seção é chamada de *duodeno*; a segunda é chamada de *jejuno*; e a terceira é chamada de *íleo*.

A mistura líquida dos alimentos se movimenta através do Intestino Delgado

e os nutrientes são absorvidos pela corrente sanguínea. Vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos são todos absorvidos no Intestino Delgado. Qualquer alimento que não for digerido e absorvido no Intestino Delgado vai para o *intestino grosso* como

excreção líquida: fezes.



Cólon Transversal

Cólon Descendente

Cólon Ascendente

Cólon Sigmóide

Recto

O intestino grosso é também chamado de *cólon*. Ele tem em torno de um metro e meio de comprimento. A finalidade do Cólon é absorver a água das fezes, e armazenar as fezes até que você faça a evacuação intestinal.

O cólon é dividido em quatro partes: o cólon *ascendente*, cólon *transversal*, cólon *descendente* e cólon *sigmóide*. Quando as fezes se movem através do seu cólon, mais e mais água é absorvida até que as fezes se tornam completamente formadas. Quando você tem uma evacuação intestinal, as fezes vão do cólon para o *reto* e daí vão para fora do seu corpo pelo *ânus*. Um músculo em seu ânus, chamado *esfíncter anal*, permite que você controle quando vai ter uma evacuação intestinal.

### O Que é uma Colostomia?

A Colostomia é uma abertura criada cirurgicamente no cólon através do abdome. A finalidade da colostomia é permitir que as fezes não passem por uma parte doente ou danificada do cólon.

Quando uma pessoa faz uma colostomia, as fezes não são mais eliminadas através do ânus. Em vez disso, elas são eliminadas através da colostomia. A colostomia não tem um músculo esfíncter, de modo que uma pessoa que tem uma colostomia não possui controle voluntário sobre sua evacuação intestinal. Em vez disso, a pessoa usa uma bolsa descartável para coletar as fezes. Uma colostomia pode ser temporária ou permanente, dependendo das razões médicas para a cirurgia.

Para construir uma colostomia, o cirurgião traz uma parte do cólon da pessoa através da parede do abdome. Esta nova abertura no abdome da pessoa é chamada de *estoma*. (Para maiores informações leia a seção ***O Estoma*** (página 7), neste livreto.)

## Tipos de Colostomia

A colostomia pode ser feita quase em qualquer ponto ao longo do comprimento do cólon. A localização da *sua* colostomia vai depender das razões médicas para sua cirurgia.



**Colostomia Ascendente** - feita na parte ascendente do cólon.

- Excreção: Fezes de consistência líquida ou pastosa
- Bolsa: Drenável de uma peça, ou Drenável de duas peças



**Colostomia Descendente** - feita na parte descendente do cólon.

- Excreção: Fezes de consistência quase que completamente formada.
- Bolsa: Drenável de uma peça, Fechada de uma peça, Drenável de duas peças, ou Fechada de duas peças



**Colostomia Transversal** - feita na parte transversal do cólon.

- Excreção: Fezes de consistência pastosa ou semi-formada
- Bolsa: Drenável de uma peça, Fechada de uma peça, Drenável de Duas peças, ou Fechada de duas peças



**Colostomia Sigmóide** - Feita na parte sigmóide do cólon.

- Excreção: Fezes de consistência completamente formada
- Bolsa: Drenável de uma peça, Fechada de uma peça, Drenável de duas peças, Fechada de duas peças, ou Capa do Estoma (se você irrigar)

#### Localização do Estoma na Colostomia

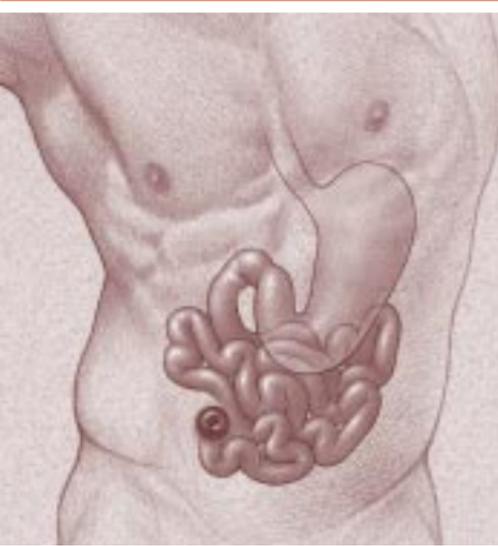
Determinar onde o estoma será localizado em seu abdome é uma parte importantíssima da preparação para sua cirurgia.

Antes da cirurgia, sua enfermeira de TE e seu cirurgião irão determinar -- juntamente com você -- o melhor local para o seu estoma. O estoma deverá localizar-se onde você possa vê-lo e cuidar dele você mesmo.

## O Que é uma Ileostomia?

A ileostomia é uma abertura criada cirurgicamente no intestino delgado --através do abdome. A finalidade da ileostomia é permitir que as fezes não passem pelo cólon.

Porque um ferimento ou doença -- como a Colite-Ulcerativa ou a Doença de Crohn -- o cólon pode ser removido cirurgicamente, juntamente com o reto e o ânus. Entretanto lembre-se: a finalidade principal do cólon é a de absorver água e armazenar as fezes. Seu corpo pode continuar funcionando até mesmo sem o cólon.



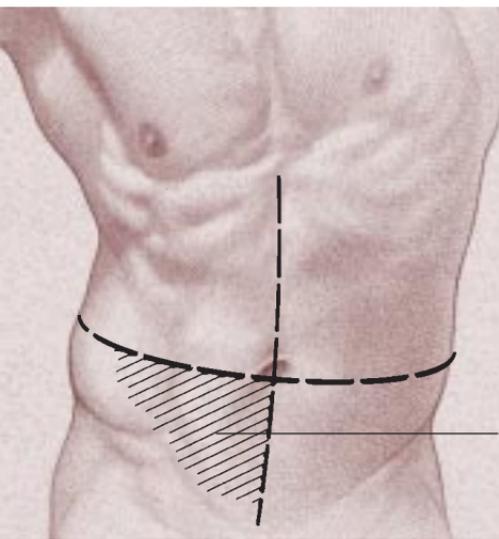
Quando uma pessoa faz uma ileostomia, as fezes não mais serão eliminadas através do ânus. Em vez disso, as fezes serão eliminadas através de uma ileostomia. Uma ileostomia não pode ter um músculo esfíncter, portanto a pessoa que tem uma ileostomia não possui controle voluntário sobre a evacuação intestinal. Em vez disso, a pessoa usa uma bolsa descartável para coletar as fezes.

Para fazer uma ileostomia, o cirurgião traz parte do intestino delgado (*íleo*) através da parede abdominal. Esta nova abertura no abdome da pessoa é chamada de *Estoma*. (Para maiores informações, leia a seção **O Estoma** (página 7), neste livreto.)

## Localização do Estoma na Ileostomia

Determinar onde o estoma será feito no seu abdome é uma parte muito importante na preparação de sua cirurgia.

Geralmente, o estoma de uma ileostomia é localizado no abdome na parte chamada de "quadrante inferior direito." Esta é uma área que se encontra logo abaixo de sua cintura, do lado direito do ponto central ou do seu umbigo.



Antes da cirurgia, sua enfermeira de TE e seu cirurgião irão determinar -- juntamente com você -- o melhor local para o seu estoma. O estoma deverá localizar-se onde você possa vê-lo e cuidar dele você mesmo.

### Fezes através de uma Ileostomia

Quadrante inferior direito

Logo após a cirurgia, as fezes de uma ileostomia são geralmente de consistência líquida. No entanto, na medida em que o intestino

delgado começa a se adaptar, as fezes irão se tornando mais consistentes e mais pastosas.

Lembre-se: as fezes de uma ileostomia vêm direto do intestino delgado, portanto elas contêm enzimas digestivas que podem ser muito irritantes para sua pele. Por isso, a bolsa que você usará deve ter uma barreira de proteção de pele para se encaixar em volta de seu estoma.



### **Estoma**

- *Não é doloroso*
- *Sempre vermelho e úmido*
- *Pode sangrar facilmente*

### O Estoma

O estoma de uma **ileostomia** se parece com o estoma de uma **colostomia**. No entanto, o estoma de cada pessoa é singular. Existe chance de seu estoma ser diferente do estoma de outra pessoa. Após sua cirurgia, o estoma estará provavelmente inchado e pode demorar vários meses para ele encolher até o seu tamanho permanente.

A pele em volta do estoma é chamada de *pele periestomal*.

Não existe nenhuma terminação nervosa no estoma, de modo que o estoma não é doloroso. O estoma é sempre vermelho e úmido--parecido com a pele de dentro da boca de uma pessoa. O estoma pode também sangrar facilmente, especialmente se for batido ou esfregado. Este tipo de sangramento temporário do estoma é normal e de pouca gravidade. (Se o sangramento continuar, ou se a eliminação de suas fezes pelo estoma conter sangue, você deve contatar seu médico ou sua enfermeira de TE).

## Odor

O odor é uma grande preocupação para pessoas que irão fazer uma cirurgia de ostomia. Hoje em dia, as bolsas de ostomia são feitas com um filme de barreira contra odor, de modo que o odor das fezes é contido *dentro* da bolsa. Se a bolsa estiver limpa e colocada corretamente, você deverá sentir cheiro somente quando você estiver esvaziando ou trocando sua bolsa. Se você sentir algum cheiro em qualquer outra ocasião, verifique se existe algum vazamento na bolsa.

Você deverá esvaziar sua bolsa quando for necessário e conveniente; para muitas pessoas, isto significa de uma a quatro vezes ao dia. Esvaziar sua bolsa com regularidade pode ajudar a reduzir o risco de vazamento. Além disso, esvaziar a bolsa regularmente pode ajudar a evitar que a bolsa se torne saliente quando está muito cheia.

Algumas vezes, certos alimentos ou medicamentos podem afetar o odor de suas fezes. Se o odor é uma preocupação, você pode evitar alimentos que aumentam o odor. Se você tem alguma pergunta sobre os medicamentos que está tomando, pergunte para o seu médico ou a sua enfermeira de TE. (Para maiores informações, leia a seção **Dieta** (página 9), e **Medicamentos** (página 12), neste livreto.)

## Gases

A quantidade de gases produzidos pelo sistema depende de cada pessoa. Se você tem problemas com excessiva produção de gases antes de sua cirurgia, você muito provavelmente terá os mesmos problemas após a cirurgia.

Gases intestinais algumas vezes pode ser o resultado do ar que você engole. A ingestão de bebidas gaseificadas, o fumo, o uso de goma de mascar e mastigar com a boca aberta podem aumentar a quantidade de ar que você engole.

Às vezes, os gases podem ser causados pelos alimentos que você come. Se tiver problemas de gases, você pode evitar certos alimentos produtores de gás. (Para maiores informações, leia a próxima seção sobre **Dieta**, neste livreto.)

## Dieta

Ter uma ostomia não significa que você tem que manter uma dieta especial. De fato, muitas pessoas que sofrem de doenças do intestino mantêm uma dieta restrita por causa da doença. Em muitos casos, uma ostomia permite que a pessoa retorne a uma dieta normal.

### ***Dicas de Estilo de Vida***

- *Comer uma dieta balanceada.*
- *Comer bem devagar e mastigar bem os alimentos.*
- *Adicionar gradualmente os alimentos à sua dieta, para poder observar como o seu organismo responde aos alimentos.*
- *Se você sofreu uma **ileostomia**, beber bastante água, sucos e outros líquidos diariamente.*

Imediatamente após a sua cirurgia, o seu médico pode receitar uma dieta especial; no entanto, depois do seu período de recuperação, você deverá poder voltar à sua dieta de costume.

Existem alguns alimentos que podem causar odor ou gases em seu sistema. Se isto for algo preocupante para você, pode querer moderar o uso de tais alimentos.

### **Alimentos que podem aumentar o odor:**

<i>aspargos</i>	<i>ovos</i>
<i>brócoli</i>	<i>peixe</i>
<i>couve-de-bruxelas</i>	<i>alho</i>
<i>repolho</i>	<i>cebola</i>
<i>couve-flor</i>	<i>alguns temperos</i>

### **Alimentos e bebidas que podem aumentar os gases:**

<i>feijão</i>	<i>couve-flor</i>
<i>cerveja</i>	<i>milho</i>
<i>brócoli</i>	<i>pepino</i>
<i>couve-de-bruxelas</i>	<i>cogumelo</i>
<i>repolho</i>	<i>ervilha</i>
<i>bebidas gaseificadas</i>	<i>espinafre</i>

Se você sofreu uma **ileostomia**, se corpo provavelmente necessitará de uma maior quantidade de líquidos do que antes da cirurgia. Para evitar desidratação, você deverá tomar bastante água, suco ou outros líquidos diariamente. (Se você tem problemas de coração ou de rins, consulte seu médico antes de aumentar a quantidade de líquido que vocêingere.) Também, se você se submeteu a uma **ileostomia**, precisará evitar alimentos que possuem uma alta quantidade de fibras. Algumas vezes, alimentos fibrosos podem causar obstrução do seu íleo dificultando a passagem pelo estoma.

### **Alimentos que são ricos em fibra:**

<i>salpicão</i>	<i>Alimentos com casca de difícil digestão (como maçãs com casca, batatas com casca, e uvas)</i>
<i>verduras preparadas à chinesa</i>	
<i>coco</i>	<i>carnes condimentadas (como lingüiças, salsichas e mortadela)</i>
<i>repolho cru</i>	<i>cogumelos</i>
<i>milho</i>	<i>nozes</i>
<i>frutas secas (como uva-passa, figo seco e damasco)</i>	<i>pipoca</i>

## **Dicas de Estilo de Vida**

- *Se você sofrer uma diarreia, aumente a quantidade de líquidos que você toma.*
- *Se a diarreia continuar, consulte sua enfermeira de TE ou seu médico.*
- *Diarreia muito prolongada pode causar desidratação.*
- *Se você irriga sua **colostomia**, pare a irrigação até que a diarreia pare. Depois que a diarreia parar, você poderá continuar a irrigar normalmente como antes.*

## **Diarréia**

Para qualquer pessoa, a diarreia pode ser causada por uma doença (como a gripe) ou por uma variedade de razões. Com uma ostomia, você continua podendo ter uma diarreia, da mesma forma que você tinha antes da sua cirurgia.

Se você tiver uma diarreia, existe alguns alimentos que você pode comer que ajudarão a engrossar suas fezes. Evite alimentos e bebidas que poderão soltar seu intestino.

### **Alimentos que podem prender seu Intestino:**

*pasta de maçã*

*bananas*

*manteiga*

*queijos*

*marshmallows*

*leite (fervido)*

*macarrão (qualquer tipo)*

*manteiga de amendoim*

*(cremosa, não com pedaços)*

*bolachas pretzel*

*arroz*

*pudding de tapioca*

*torradas*

*iogurte*

### **Alimentos e bebidas que podem soltar seu intestino:**

*cerveja ou bebidas alcoólicas*

*brócolis*

*frutas frescas*

*(com exceção de bananas)*

*uvas ou suco de uva*

*vagem*

*ameixa ou suco de ameixa*

*comida apimentada*

*espinafre*

## Medicamentos

Se você sofreu uma **ileostomia**, alguns medicamentos -- incluindo tabletes grandes, comprimidos com cobertura, cápsulas com tempo de liberação e pílulas anticoncepcionais -- poderão passar pelo seu sistema digestivo sem estar completamente digeridos. Informe sempre seus médicos, dentistas, e farmacêuticos que você tem uma ileostomia. Eles geralmente poderão receitar --ou ajudá-lo a selecionar -- formas alternativas de medicamentos.

Também, nunca tome laxativos se você tem uma **ileostomia**. Para a pessoa que tem uma ileostomia, laxativos podem causar uma severa perda de líquidos e um desequilíbrio eletrolítico.

Se você tem uma **ileostomia** ou uma **colostomia**, alguns medicamentos podem mudar a cor, o odor ou a consistência de suas fezes. Medicamentos que não necessitam de receita médica, como antiácidos, podem causar prisão de ventre ou diarreia. Antibióticos podem tornar suas fezes mais aquosas do que o normal, e também podem causar diarreia. Se você tem alguma dúvida a respeito de qualquer medicamento que está tomando, pergunte ao seu médico ou a sua enfermeira de TE.

## Irrigação

A irrigação pode às vezes ser uma opção para a pessoa que fez uma **colostomia descendente** ou uma **colostomia sigmóide**. (A irrigação *não* é uma opção se você fez uma *ileostomia*.)

A finalidade da irrigação da colostomia é permitir que a pessoa controle sua evacuação intestinal. A irrigação treina o cólon para esvaziar com regularidade cada dia.

A irrigação é parecida com um enema através do estoma. É muito importante aprender a técnica de irrigação com um profissional de assistência à saúde. Se você está interessado em irrigação, obtenha maiores informações com a sua enfermeira de TE.

## Banho ou Ducha

Com uma ostomia, você pode tomar banho de chuveiro ou de banheira da mesma forma que você fazia antes. Sabão e água não penetrarão no seu estoma nem irão prejudicá-lo de maneira alguma. Você pode escolher tomar a ducha ou banho com a sua bolsa *conectada* ou *sem* -- a opção é sua. Como o resíduo de sabão pode muitas vezes interferir com o grau de aderência do adesivo ou da barreira de proteção de pele, evite sabão que deixe resíduo na pele. Escolha um sabão ou produto de limpeza isento de resíduos ou neutro.

## Cuidado com a Pele

É muito importante que a pele em volta do estoma (*pele periestomal*) permaneça saudável e sem irritação. A pele periestomal deve ter a aparência semelhante à pele em qualquer superfície do abdome.

Para prevenir irritação e outros problemas da pele, você deve ter uma barreira de proteção de pele e uma bolsa que se adapte corretamente.

Todas as vezes que você remover a sua barreira de proteção de pele e a bolsa, verifique com cuidado a pele periestomal. Se notar qualquer inchaço, vermelhidão ou erupção, você pode estar com a pele irritada. Algumas vezes -- mas nem sempre -- a pele irritada é dolorosa. Se o problema persistir por mais de duas trocas da bolsa, entre em contato com sua enfermeira de TE.

### ***Dicas de Estilo de Vida***

- *Escolha uma roupa de banho estampada, ao invés de uma de somente uma cor.*
- *Homens podem usar suporte atlético.*
- *Mulheres podem usar meia-calça ou cinta.*

## Roupa

Após a cirurgia de ostomia, muitas pessoas se preocupam com a possibilidade de que a bolsa seja visível por baixo da roupa. Algumas pessoas pensam que elas não poderão mais usar roupas "normais," ou que terão que usar roupas muito grandes. O fato é que você pode usar o mesmo tipo de

roupa que usava antes da cirurgia. Além disso, as bolsas de hoje são tão finas e se ajustam tão bem ao corpo, que provavelmente ninguém notará que você está usando uma, a menos que você diga.

### ***Dicas de Estilo de Vida***

- *Mantenha seus produtos de ostomia com você na sua bagagem de mão e não na bagagem que despacha.*
- *A pressão do ar no avião não afetará a bolsa.*
- *Aperte o cinto acima ou abaixo do estoma.*
- *Não deixe os produtos de ostomia dentro de um carro quente - os adesivos podem derreter.*
- *Quando estiver fora por períodos prolongados, saiba onde entrar em contato com uma enfermeira de TE local.*

### ***Dicas de Estilo de Vida***

- *Antes de nadar, é uma boa idéia esvaziar a bolsa.*
- *Em uma banheira térmica, sauna ou whirlpool, a água quente pode afrouxar a vedação da bolsa. Inspeção a bolsa com cuidado, e troque-a caso fique frouxa.*

### **Retorno ao Trabalho e Viagens**

Como ocorre em qualquer cirurgia, você precisará de tempo para recuperação. A recuperação deste tipo de cirurgia pode levar de seis a oito semanas. Você deve consultar o seu médico antes de voltar ao trabalho.

Após a recuperação, você poderá voltar ao trabalho, ou viajar para praticamente qualquer lugar. Sua ostomia não deve lhe impedir. Os produtos de ostomia estão disponíveis com varejistas de produtos médicos ou cirúrgicos em quase todos os países do mundo. Logicamente, é sempre uma boa idéia levar consigo seus próprios suprimentos quando viajar - e leve sempre mais do que pretende utilizar.

### **Exercícios e Esportes**

Uma ostomia não deve impedir você de fazer exercícios ou de exercer atividades físicas. Com exceção de esportes de contato extremamente pesado ou de levantamentos de grandes pesos, você poderá desfrutar do mesmo tipo de atividade física que desfrutava antes da cirurgia.

Pessoas com ostomia podem nadar, praticar esqui aquático ou em neve, jogar golfe, tennis, voleibol ou softbol, caminhar, velejar ou correr após a cirurgia, da mesma forma que faziam antes.

## Sexo e Relacionamento Pessoal

Como a cirurgia de ostomia é um procedimento que altera o corpo, muitas pessoas se preocupam com o sexo e a intimidade e com a aceitação por parte do(a) esposo/esposa ou ente querido. Para pessoas que estão namorando, uma grande preocupação é como contar para alguém sobre a ostomia.

### ***Dicas de Estilo de Vida***

- *Esvazie a sua bolsa antes de ter relações sexuais.*
- *A atividade sexual não lhe machucará nem a seu estoma.*
- *Talvez você prefira usar uma bolsa pequena ou capa para estoma durante as relações sexuais.*
- *Uma capa para a bolsa pode ajudar a esconder o conteúdo.*
- *Uma faixa pode esconder a bolsa e mantê-la justa ao corpo.*

É importante lembrar-se de que relacionamentos pessoais de suporte podem ser uma principal fonte de cura após qualquer tipo de cirurgia. É também importante deixar que seu parceiro saiba que a atividade sexual não irá lhe machucar nem a seu estoma.

A cirurgia de ostomia afeta *ambos* os parceiros em um relacionamento e é algo com o qual ambos devem ajustar-se -- cada um da sua própria maneira. O essencial, logicamente, é compreensão e comunicação.

Se ter filhos é uma preocupação, você ficará feliz em saber que após uma recuperação satisfatória, é ainda possível para mulheres com estoma ter filhos. Também, muitos homens tiveram filhos após a cirurgia de ostomia. Se você tem perguntas sobre gravidez, não hesite em perguntar para o seu médico ou enfermeira de TE.





Hollister Incorporated  
2000 Hollister Drive  
Libertyville, Illinois 60048  
USA  
(847) 680-5619

© 1996 Hollister Incorporated.  
AL904652-496

 Hollister and Hollister are trademarks of Hollister Incorporated.  
Libertyville, Illinois 60048 USA