



Guia para pessoas com Colostomia e Ileostomia



Guia do Colostomizado e Ileostomizado

ÍNDICE

Demorará algum tempo até se adaptar à vida com um estoma. Isso é normal. Os seguintes conselhos vão dar-lhe apoio.

O QUE É UM ESTOMA?

- 4 Tipos de estoma
- 5 Estatísticas
- 6 Tenho uma colostomia.
- 7 Compreender a minha colostomia | Tipos e dispositivos
- 8 Tenho uma ileostomia.
- 9 Compreender a minha ileostomia | Localização e dispositivos

ESTILO DE VIDA

- 10-12 Gerir a vida diária
- 13-14 Certificado de viagem (destacar se necessário)
- 15 O que posso comer e beber?

SOLUÇÕES B. BRAUN

- 16-17 Tenho uma colostomia
- 18-19 Tenho uma ileostomia

PERGUNTAS FREQUENTES

- 20 Como usar um sistema de 1 peça?
- 21 Como usar um sistema de 2 peças?
- 22 Como mudar o meu saco?
- 23 Como cuidar da minha pele peristomal?
- 24 Onde posso guardar o meu dispositivo?
- 25 Contactos | Assistência

- 26-27 [Os nossos produtos](#)

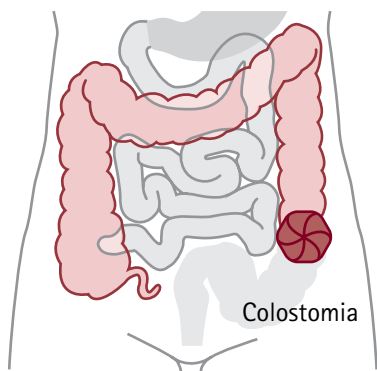
O QUE É UM ESTOMA?

Um estoma é uma abertura cirúrgica no abdômen através da superfície da pele, criada para remover os resíduos do corpo.

TIPOS DE ESTOMA

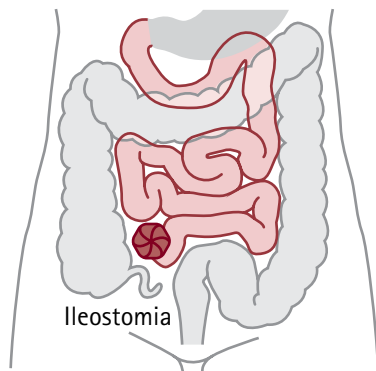
Colostomia

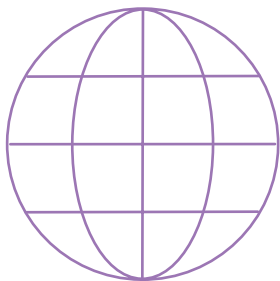
É uma abertura cirúrgica na superfície do abdômen criada para desviar as fezes através de um orifício no cólon e através da parede do abdômen. Este tipo de estoma pode ser temporário ou permanente.



Ileostomia

É uma abertura cirúrgica na superfície do abdômen criada para desviar as fezes através de um orifício no íleo (parte mais baixa do intestino delgado) e da parede do abdômen. Este tipo de estoma pode ser temporário ou permanente.





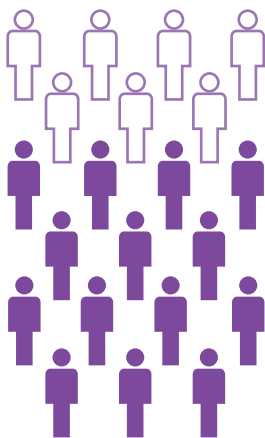
3 Milhões

de pessoas com ostomias
em todo o mundo¹



65 anos

é a idade média
dos pacientes¹



80 %

são pacientes com
ostomia digestiva²

O cancro colorretal é

o 3º

cancro mais frequente²



Mulheres e homens são
afetados em todo o mundo²

FONTES:

1-Ostomy Life Study, <https://www.coloplast.com/products/ostomy/ostomy-life-study/2017>. Pro Yu De Hong's, 2005.

2-Ostomy-related problems and their impact on quality of life of colorectal cancer ostomates: a systematic review; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4706578/>

TENHO UMA COLOSTOMIA

Uma colostomia é uma abertura cirúrgica na superfície do abdômen, criada para desviar as fezes através de um orifício no cólon e depois através da parede do abdômen.

Existem diferentes razões que podem levar a que alguém precise de uma colostomia.

AS PRINCIPAIS RAZÕES SÃO:

- Cancro
- Doença inflamatória intestinal
- Polipose familiar
- Trauma
- Defeitos congénitos
- Acidente vascular
- Sigmoidite

EXISTEM 3 TIPOS PRINCIPAIS DE COLOSTOMIA:

- **Colostomia ascendente:** As fezes drenadas são líquidas e com descargas frequentes
- **Colostomia transversal:** As fezes drenadas são semi sólidas, com descargas frequentes, e contêm enzimas digestivas
- **Colostomia descendente / sigmoide:** As fezes são de consistência sólida a pastosa, com descargas regularizadas.

Colostomia temporária

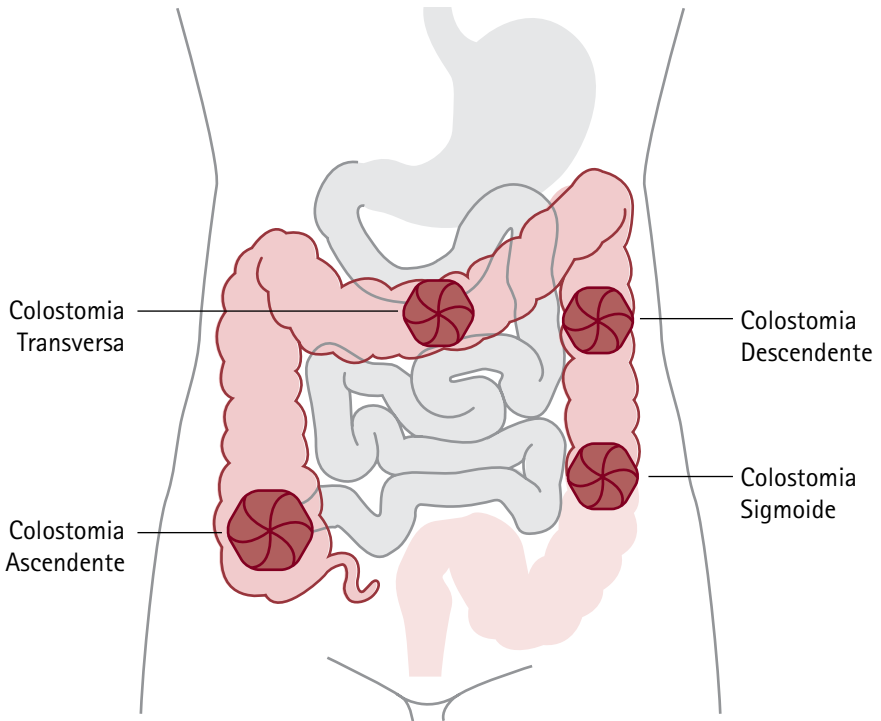
Depois de um trauma ou de uma cirurgia, uma parte do cólon pode precisar de tempo para cicatrizar e por isso, pode ser necessária uma colostomia temporária. O seu estoma será removido 1 a 6 meses após a cirurgia. A cirurgia para restabelecer o intestino não implica a abertura da cicatriz.

Colostomia permanente

O seu estoma não é uma ferida, é uma membrana mucosa que é simplesmente limpa com as mãos usando água e sabão. Comer refeições saudáveis regularmente ajudará o seu estoma a entrar num padrão normal de funcionamento no prazo de um mês.

COMPREENDER A MINHA COLOSTOMIA

TIPOS E DISPOSITIVOS:



Consistência das fezes e saco

- **Fezes formadas:** sacos fechados

Estão disponíveis sistemas de 1 e 2 peças.

- **Fezes moles e formadas, fezes líquidas, ou semilíquidas:** sacos drenáveis

Estão disponíveis sistemas de 1 e 2 peças.

TENHO UMA ILEOSTOMIA

Uma ileostomia é uma abertura criada cirurgicamente através do abdómen. Ela assume a tarefa de eliminar os resíduos quando uma série de situações tornam necessário contornar o reto ou o cólon. Uma ileostomia é construída a partir do íleo. Este tipo de estoma pode ser temporário ou permanente.

Existem diferentes razões que podem levar a que alguém precise de uma ileostomia.

AS PRINCIPAIS RAZÕES SÃO:

- Colite ulcerativa
- Doença de Crohn
- Polipose Poli Familiar
- Defeitos congênitos

Ileostomia temporária

Depois de um trauma ou de uma cirurgia, uma parte do cólon pode necessitar de tempo para cicatrizar e, por isso, pode ser necessária uma ileostomia temporária. O seu estoma será removido 1 a 6 meses após a cirurgia. A cirurgia para restabelecer o intestino não implica a abertura da cicatriz.

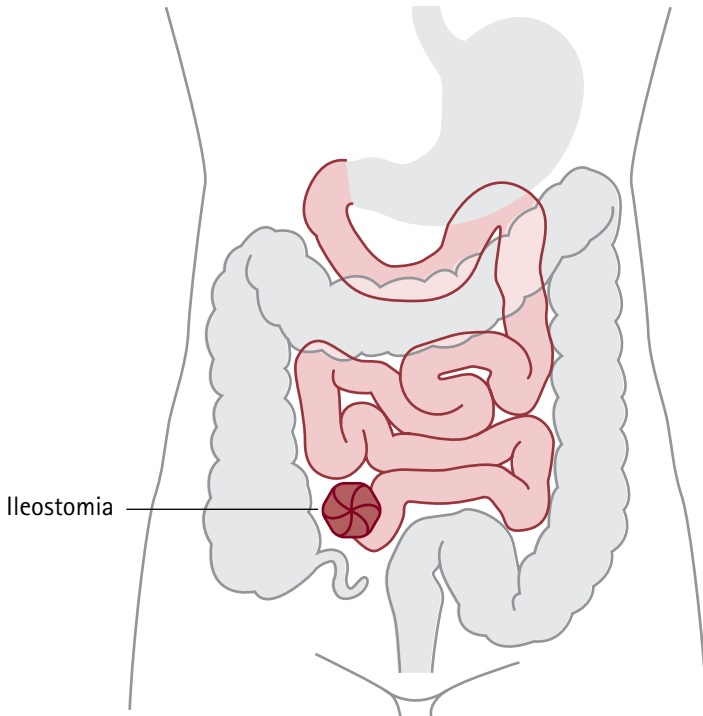
Ileostomia permanente

Em alguns casos, a ileostomia é definitiva. O estoma é simplesmente limpo com as próprias mãos usando água e sabão. Utilizará um saco com uma saída inferior para ser esvaziada regularmente.

Este tipo de estoma em geral, sobressai um pouco da pele, produzindo fezes fluidas e macias. A consistência dos efluentes pode mudar ao longo do dia. Isto é normal e está relacionado com o que come e com a quantidade de alimentos ingeridos.

COMPREENDER A MINHA ILEOSTOMIA

LOCALIZAÇÃO E DISPOSITIVOS:



Consistência das fezes e sacos

- Líquidas ou semiformadas: sacos drenáveis
- Estão disponíveis sistemas de 1 e 2 peças.

ESTILO DE VIDA

Se tiver alguma preocupação contacte a sua Enfermeira de Estomaterapia (E.T.) ou o seu médico para mais informações.

VIAJAR

Ter um estoma não o impede de viajar! Certifique-se que leva consigo os seus dispositivos e prepare um stock suficiente caso os seus produtos não estejam disponíveis no país ou local para onde se dirige. Certifique-se que bebe água suficiente e tenha em mente que alguns alimentos podem dar origem a diarreia. Quando viajar de avião, certifique-se que distribui uniformemente os seus produtos entre as suas diferentes malas, para o caso de perder alguma.

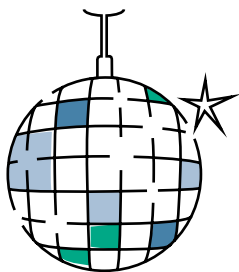
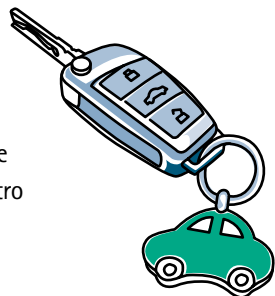


ROUPA

Continue a usar as suas roupas favoritas! Use roupas confortáveis que o façam sentir-se bem consigo mesmo! Tente evitar usar cintas apertadas diretamente sobre o seu estoma.

CONDUZIR

Comece a conduzir quando se sentir confortável para fazer uma paragem de emergência. Por segurança, a primeira vez que começar a conduzir faça uma distância curta ou peça a um outro condutor para ir consigo para o caso de não poder continuar.



EVENTO

A maioria dos locais tem uma casa de banho onde pode esvaziar o saco quando necessário. Com o equipamento certo poderá desfrutar plenamente do evento para o qual foi convidado.

TOMAR BANHO

Como o equipamento é totalmente impermeável, pode tomar banho ou duche. Tenha em mente que a água quente terá um impacto negativo no protetor da pele (sistema de 1 peça) ou na placa (sistema de 2 peças). Em qualquer caso, evite utilizar produtos como gel ou espuma de banho na pele em redor do estoma, pois deixam uma película gordurosa na pele em redor do estoma, dificultando a retenção do equipamento de forma correta. Isto pode conduzir a possíveis irritações. Escolha produtos com pH neutro, de preferência sem fragrâncias ou corantes.



Se decidir manter o saco enquanto toma duche, lembre-se de tapar o filtro para manter a sua eficácia. Tenha em atenção que, se decidir tomar banho ou duche sem o seu saco poderá ocorrer a saída de fezes.

TRABALHO

Se está preocupado em voltar ao trabalho, pergunte ao seu empregador se pode começar a trabalhar a tempo parcial. Não hesite em falar com o seu empregador para saber o que funciona melhor para ambos. A maioria das pessoas pode retomar o seu emprego anterior no prazo de 3 meses após a cirurgia. Antes de voltar ao trabalho, fale com o departamento de recursos humanos da sua empresa para se certificar de que o seu trabalho é compatível com o seu estoma (esforços físicos necessários, local de trabalho).



DESPORTO

Fazer exercício e manter um estilo de vida saudável é possível mesmo com um estoma. Isso é, na verdade, o fator chave para a sua recuperação e vai ajudar a recuperar a sua confiança.

No entanto, deve começar a fazer exercício progressivamente para não colocar demasiada tensão no seu estoma, especialmente logo após a cirurgia. Usar um cinto ou uma banda de proteção é por vezes útil. Claro, não se esqueça de fazer o tipo de desporto que gosta!



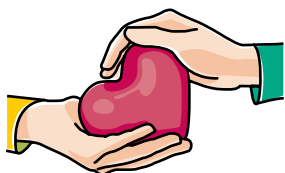
Um ajustamento perfeito para pessoas com ostomias!



Evite qualquer desporto que coloque muito stress nos músculos abdominais



SEXUALIDADE



Ter um estoma não o impede de desfrutar de uma vida sexual saudável. Inicialmente, é provável que esteja preocupado: Como se deitar? De que lado? Gradualmente, ganhará confiança em si mesmo e a hora de dormir deixará de ser sinónimo de medo e apreensão, mas sim um momento de intimidade.

CONTRACEÇÃO, GRAVIDEZ E PARTO

Com uma colostomia ou uma ileostomia pode precisar de alterar o tipo de contraceção que estava a usar antes da cirurgia, por exemplo, no caso de contraceptivos orais pode não ser capaz de absorver a dose completa da medicação. Deve pedir conselhos à sua Enfermeira de Estomaterapia.

Ter uma ostomia não impede uma mulher de engravidar e dar à luz. Muitas mulheres tiveram gravidezes bem-sucedidas e descomplicadas após a cirurgia.

No entanto, é geralmente aconselhável esperar cerca de um ano após a sua cirurgia para aumentar a família. Isto dá-lhe tempo para se restabelecer após a cirurgia, e permite-lhe recuperar psicologicamente da mesma. Se tem alguma preocupação, pergunte a uma Enfermeira de Estomaterapia.





CERTIFICADO DE VIAGEM

Nome

Morada

Passaporte nº

Assinatura

Data

 | |

Nome do Médico

Morada

Assinatura

Data

 | | 

A QUEM POSSA INTERESSAR

Serve o presente documento para certificar que a pessoa indicada foi sujeita a uma operação cirúrgica que exige que use sempre um saco seguro no abdômen para recolher as excreções do intestino ou bexiga.

Se for necessário examinar este saco, deverá estar presente um médico qualificado, pois qualquer interferência pode causar fugas, um grande desconforto e embaraçar o utilizador.

O saco pode estar suportado num cinto; nesse caso, pode ter peças metálicas que acionem um detetor de metais. O titular deste certificado pode ainda estar a transportar um pacote de suprimentos de emergência composto por sacos de reposição, pensos cirúrgicos, tesoura, etc., para além da sua bagagem principal. Estes suprimentos de emergência são essenciais e devem permanecer intactos e não serem extraviados.

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is to certify that the person named on this certificate has had a surgical operation which makes it necessary for him/her to wear at all times, a bag attached to the abdomen to collect excretion from the bowel or bladder.

If it is necessary to examine this bag, a qualified medical practitioner should be present, because any interference may cause leakage and great discomfort and embarrassment to the wearer.

The bag may be supported by a belt; if so, this may have metal parts which register on a metal detector. The owner of this certificate may also be carrying an emergency supply pack consisting of spare bags, surgical dressings, etc., in addition to his/her main luggage. It is essential that these emergency supplies remain intact and are not mislaid.

A QUIEN PUEDA INTERESAR

Se certifica aquí que la persona cuyo nombre se menciona en este certificado ha sido objeto de una operación quirúrgica que hace indispensable para él/ella llevar siempre una bolsa sujeta al abdomen para retener la excreta del intestino la vejiga.

Si es preciso examinar esta bolsa, deberá hacerse el examen en presencia de un médico calificado, porque cualquier intervención puede ocasionar escapes y bastante incomodidad y confusión al paciente.

La bolsa puede colgar de un cinturón. De ser así, éste puede tener piezas metálicas que puedan observarse en un detector de metales. El detentor del presente certificado puede llevar también una provisión de emergencia compuesta de bolsas de repuesto, vendajes, etc., además de su equipaje personal y es esencial que tales provisiones de emergencia permanezcan intactas y no se pierdan.



Por favor, preciso de:



O QUE POSSO COMER E BEBER?

PARA ME MANTER SAUDÁVEL:

- Tenha uma boa higiene alimentar
- Tome refeições regulares
- Coma devagar e calmamente

Limitar a ingestão de alimentos não diminuirá a produção do seu estoma.

PERMITIDO

AMIDOS

- Pão
- Batatas
- Cereais de trigo não integrais, arroz, massa, quinoa, bulgur, sêmola



PROTEÍNAS

- Peixe
- Carne
- Ovos
- Presunto



LEGUMES

- Vegetais com baixo teor de fibra, de preferência

MOLHOS

- Para abrilhantar as suas refeições



BEBIDAS

- Muita água
- Café (moderado)
- Sumos naturais

EVITAR

ALGUNS AMIDOS

- Milho
- Pão de trigo integral
- Cereais de trigo integrais
- Excesso de leguminosas (grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, feijões)



ALIMENTOS IRRITANTES

- Leite e produtos lácteos (iogurte, queijo fresco)
- Excesso de frutos crus e vegetais

ALGUNS MOLHOS

- Evite picantes ou molhos à base de natas



BEBIDAS

- Chá e tisanas
- Água com gás e refrigerantes

SOLUÇÕES B. BRAUN

TENHO UMA COLOSTOMIA

Sacos

1 Peça

- O protetor de pele e o saco estão selados juntos e são ambos mudados frequentemente
- Sistema discreto

Flexima®

Disponível em versões planas e convexas



Proxima® +

Disponível em versões planas



A seleção do seu dispositivo, depende do seguinte:

- Localização do seu estoma
- Irregularidades no seu estoma
- Integridade da pele
- Conforto
- Custo
- Capacidade de gerir o sistema pelo utilizador
- Da sua preferência

fechados

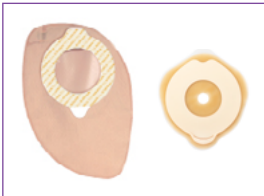
2 Peças

- A placa pode ser mantida no lugar até 3 dias. O saco é mudado diariamente. Recomendado para peles sensíveis.



Flexima® 3S

Placas disponíveis em versões planas e convexas



Flexima® Key

Placas disponíveis em versões planas e convexas



Proxima® 2+

Placas disponíveis em versões planas



No caso das colostomias, estes acessórios podem melhorar o seu conforto diário:

Tiras de Fixação



Pó



Cinto



Pasta



Removedor de adesivos



Askina Barrier Film



TENHO UMA ILEOSTOMIA

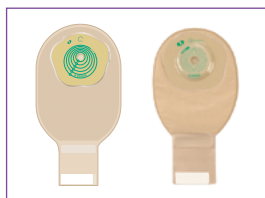
Sacos

1 Peça

- O protetor de pele e o saco estão selados juntos e são ambos mudados diariamente
- Sistema discreto

Flexima®

Disponível em versões planas e convexas



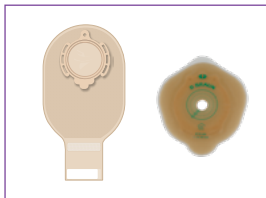
A seleção do seu dispositivo, depende do seguinte:

- Localização do seu estoma
- Irregularidades no seu estoma
- Integridade da pele
- Conforto
- Custo
- Capacidade de gerir o sistema pelo utilizador
- Da sua preferência

drenáveis

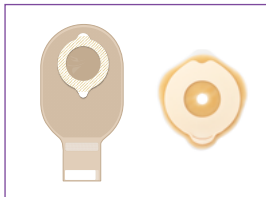
2 Peças

- A placa pode ser mantida no lugar até 3 dias. O saco é mudado diariamente. Recomendado para peles sensíveis.



Flexima® 3S

Placas disponíveis em versões planas e convexas



Flexima® Key

Placas disponíveis em versões planas e convexas



No caso das ileostomias, estes acessórios podem melhorar o seu conforto diário:

Tiras de Fixação



Pó



Cinto



Pasta



Removedor de adesivos



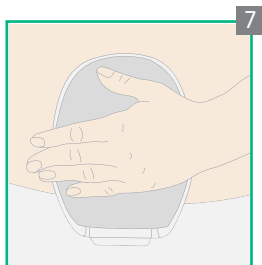
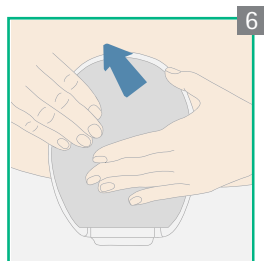
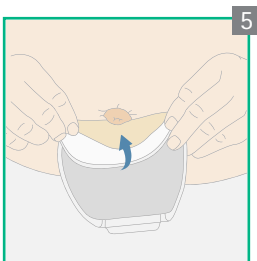
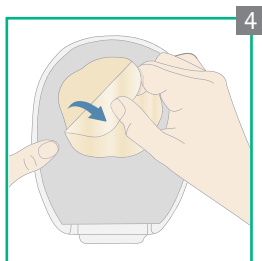
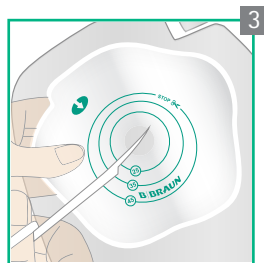
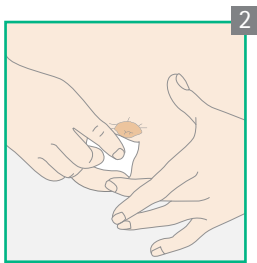
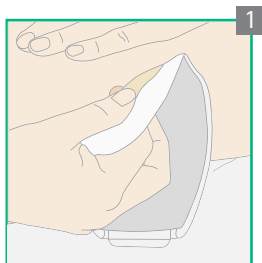
Askina Barrier Film



PERGUNTAS FREQUENTES

COMO USAR UM SISTEMA DE 1 PEÇA?

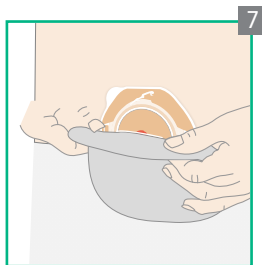
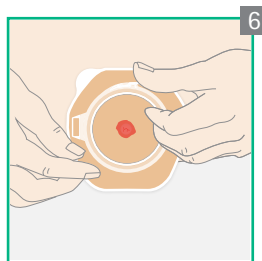
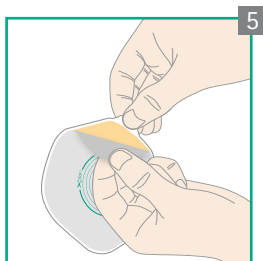
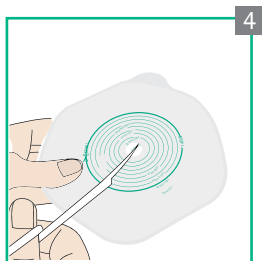
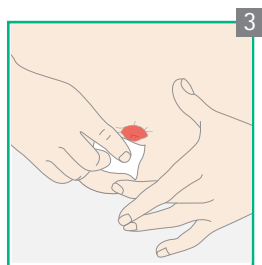
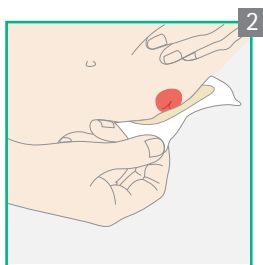
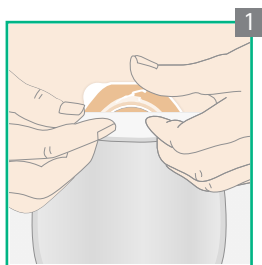
Leia as instruções de utilização para aprender a usar o seu saco.




1. Descole o saco usado
2. Efetue a limpeza da pele e do estoma
3. Recorte a placa à medida do seu estoma
4. Retire o papel protetor do sistema
5. Dobre o saco e ajuste-o ao seu estoma
6. Ajuste a parte superior do saco
7. Suavemente, ajuste toda a placa em redor do seu estoma

COMO USAR UM SISTEMA DE 2 PEÇAS?

Leia as instruções de utilização para aprender a usar o seu saco.



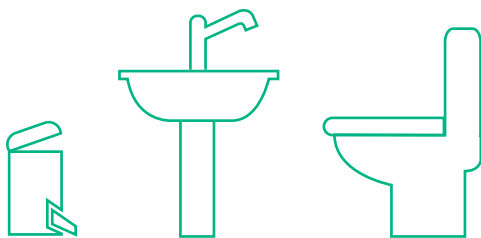
1. Retire o saco usado
2. Retire a placa aplicada na sua barriga
3. Efetue a limpeza da pele e do estoma
4. Recorte a placa à medida do seu estoma
5. Retire o papel protetor da placa
6. Ajuste e cole a placa em redor do estoma
7. Aplique o saco sobre a placa



Se estiver a usar o saco drenável de 1 ou 2 peças: feche o saco antes de o usar.

COMO MUDAR O MEU SACO?

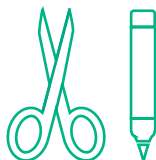
Na casa de banho, vai precisar de:



Certifique-se de que tem:



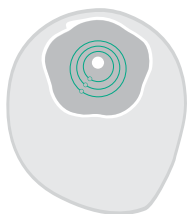
Saco plástico e
papel higiénico



Tesouras | Marcador



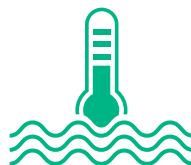
Espelho



Dispositivo



Padrão do estoma



Água tégida

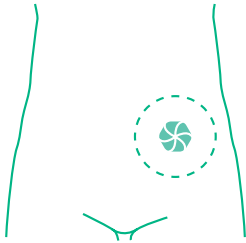


Sabia que?

Não coloque os sacos na sanita – pois eles podem bloquear o sistema de esgotos. Embrulhe o saco usado em várias folhas ou papel higiénico, feche tudo num saco plástico ou de papel e coloque no lixo.

COMO CUIDAR DA MINHA PELE PERI ESTOMA?

Lembre-se:



- A pele peri estoma é a zona de pele em redor do seu estoma
- A sua pele peri estoma é o seu maior aliado



Se estiver preocupado com a possibilidade de ter uma complicação na sua pele peri estoma, não hesite em entrar em contacto com o seu profissional de saúde o mais rapidamente possível.

Mantenha a sua pele peri estoma saudável:



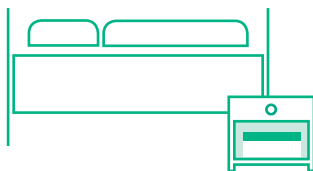
- Água e sabão são essenciais para manter a sua pele saudável
- Escolha produtos com pH neutro, de preferência sem fragrâncias ou corantes

Vigie o seu estoma:

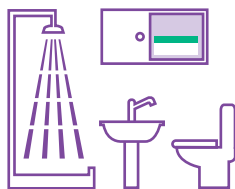
Certifique-se de que o seu dispositivo se ajusta ao seu estoma. Nos primeiros meses/semanas após a cirurgia, meça o seu estoma até ele ficar menos inchado.

Deverá adaptar o seu dispositivo ao tamanho do seu estoma.

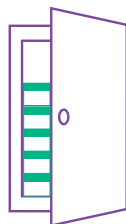
ONDE POSSO GUARDAR O MEU DISPOSITIVO?



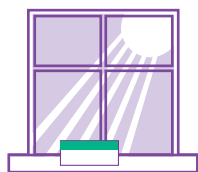
Os dispositivos devem ser guardados num local fresco e seco



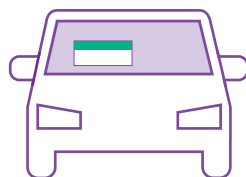
Não guarde os dispositivos na casa de banho



Não guarde dispositivos em excesso



Mantenha-os afastados da luz solar direta



Mantenha-os afastados de locais quentes e húmidos

CONTACTOS | ASSISTÊNCIA



Onde posso obter ajuda?

- Enfermeiro/a de Estomaterapia
- Cirurgião
- Outras pessoas com ostomias
- Associações de pessoas com ostomia
- Associações dedicadas às doenças oncológicas
- Fornecedores de produtos para ostomias



Entre imediatamente em contacto com o seu cirurgião ou enfermeira/o se:

- O seu estoma sangrar excessivamente, mudar de cor ou ficar inchado
- Qualquer problema que se agrave ou cause dor
- Irritação de pele que dura há mais de alguns dias
- Se tiver alguma preocupação geral
- Nas colostomias, se deixar de funcionar sem saída de fezes ou gases
- Nas ileostomias se tiver necessidade de esvaziar o seu saco mais do que 2 vezes durante a noite, se as suas fezes forem muito ácidas ou se a sua pele se apresentar macerada



Informação em sítios internet?

- www.ostomy.org
- www.wcetn.org
- www.ecet-stomacare.org
- www.bbraun.com/living-with-a-stoma

OS NOSSOS PRODUTOS

SISTEMAS DE 1 PEÇA



Flexima®

A linha Flexima® é simples de usar. É uma gama completa que oferece não só protetores de pele planos, mas também convexos, tanto na versão pré-cortada como na versão para cortar à medida.



Proxima® +

A gama Proxima® + é uma gama de dispositivos de colostomia fáceis de aplicar e confortáveis no uso. O seu protetor de pele pode ser recortado à medida, mesmo em estomas com formato irregular.

ACESSÓRIOS

Ally® Paste

Ally® Paste destina-se a preencher dobras e pregas na pele íntegra em redor do estoma. Está concebido para reduzir o risco de fugas e proteger a pele de efluentes e pode ajudar a prolongar o tempo de uso dos dispositivos.



Askina® Barrier Film

Barreira protetora da pele em spray de secagem rápida.



B. Braun Adhesive Remover

Removedor de adesivos em spray para remoção das placas e protetores da pele de forma indolor.



SISTEMAS DE 2 PEÇAS



Flexima® 3S

Flexima® 3S é a última geração do sistema de acoplamento mecânico de 2 peças na gama B. Braun.



Flexima®Key

Flexima® Key é a última geração de sistemas de acoplamento adesivo de 2 peças dentro da gama B. Braun. Os sacos Flexima Key® são tão discretos como os sacos de 1 peça.



Proxima® 2+

A gama Proxima® 2+ é uma gama que oferece produtos com um sistema de encaixe rígido.

Ally® Tiras de Fixação

As tiras de fixação Ally® destinam-se a reforçar a aderência da placa. As tiras de fixação Ally® são recomendadas para pessoas com hérnias peri estomais, com estomas prolapsados, estomas com um posicionamento difícil de colocar um dispositivo, com declives cutâneos ou com proeminências ósseas.



Ally® Pó para Ostomias

Ally® Pó foi concebido para absorver humidade sobre a pele peri estomal em redor do estoma para o manter seco. Está indicado para proteger a pele, reduzir a irritação e permitir uma melhor aderência do saco de ostomia. Ally® Pó é especialmente recomendado para pessoas com estoma ruborizado, pele macerada ou irritada.



Para a maioria dos países, uma letra específica é adicionada no final do radical da referência. Todos os volumes de sacos de estoma são dimensionados de acordo com a norma ISO 8670-2. Estes dispositivos médicos são produtos de saúde regulamentados e são certificados CE com base neste regulamento.

Os produtos comercializados pela B. BRAUN MEDICAL deverão ser exclusivamente utilizados em conformidade com os folhetos de informação os quais foram atualizados e incluídos nas embalagens.

Os documentos e fotografias não são vinculativos.

Este documento, o seu conteúdo, incluindo dados institucionais, informações, marcas registadas e logotipos incluídos são propriedade exclusiva da B. Braun.

Qualquer representação e/ou reprodução, total ou parcial, deste documento e do seu conteúdo sem o consentimento prévio expresso da B. Braun é estritamente proibida e constitui uma violação dos direitos de propriedade intelectual da B. Braun.

Os detalhes do contrato dos fabricantes são indicados na caixa dos produtos.

B. Braun Medical, Unipessoal Lda

Est. Consiglieri Pedroso, 80 | Queluz de Baixo | 2730-053 Barcarena | Tel. 214 368 200

www.bbraun.pt | abril 2023