

## APÊNDICE E – PRODUTO FINAL: CARTILHA



# Bem vindo!

Por Ana Carolina Alves Diniz.





**Informações**



**Manuais**



**Direitos e Deveres**

### CARTILHA PARA A PESSOA ESTOMIZADA



**Qual o papel das Associações?**

Atuar nas áreas de assistência social, educação, saúde, trabalho, cultura, ...



**Direitos da pessoa com estomia**

A Associação Internacional de Ostomizados apresenta as ...



**Declaração dos Direitos dos Estomizados**

- Receber aconselhamento pré-operatório para assegurar que ele ...



Desenvolvido por  
**HUB DO CRICARÉ**

## Vida Sexual

A pessoa estomizada deve ter em mente que sua estomia (urinária ou intestinal) não tem comunicação com seu aparelho reprodutor, portanto, caso não haja nenhuma outra complicação de saúde que tenha afetado este aparelho, o estomizado poderá exercer sua vida sexual normalmente. Como prevenção, deve-se esvaziar a bolsa antes de iniciar a prática sexual e certificar-se de que ela esteja bem aderida ao abdômen e bem fechada. É importante lembrar que, para uma vida sexual ativa, o casal deve se sentir confortável um com o outro no momento da relação, assim sendo, os dois precisam estar confortáveis com a presença de uma estomia no abdômen do parceiro.

## Lazer e Atividades Físicas

A pessoa estomizada pode e deve passear e viajar, participar de eventos sociais, divertir e praticar atividades físicas regularmente, desde que receba autorização de seu médico. Somente o médico pode orientar o tipo de atividade física ideal e segura, acompanhada por um educador físico é sempre a opção ideal. Porém, de modo geral depois da recuperação da cirurgia, pode-se voltar a praticar os exercícios que praticava antes, como caminhar, pedalar, dançar entre outros. Deve-se dar atenção especial aos músculos do abdômen evitando esforços que possam provocar hérnias e afetar o estoma.

## Associações

Atuam nas áreas de assistência social, educação, saúde, trabalho, cultura, esporte e lazer, entre outras, sendo regulada pelo Estatuto, pelo regimento interno e legislação em vigor  
Fortalecer o movimento social da pessoa com deficiência, defesa, efetivação e construção de novos direitos, promoção da cidadania, enfrentamento das desigualdades sociais, articulação com defesa de direitos dirigidos ao público, da política de assistência social, de defesa e garantia de direitos.

### Informações úteis:

Direitos humanos: Disque 100

Ministério da Saúde: 136 (ligação gratuita)

Planos de saúde: Disque ANS - 08007019656

Associação de estomizados do Espírito Santo  
Av: Jerônimo Monteiro, 240 Centro - Vitória/ES

Tel: (027) 32232129

ESSAS ORIENTAÇÕES NÃO SUBSTITUEM A CONSULTA  
DE ENFERMAGEM E NEM MÉDICA!

# Cartilha Para a pessoa Estomizada



Esta cartilha foi elaborada para ajudar a pessoa estomizada na sua adaptação. Tem o intuito de transmitir informações de extrema importância para pessoas estomizadas (estomias intestinais e urinárias), familiares, cuidadores e profissionais de saúde.

## O que é Estoma?



Estoma é uma abertura entre um órgão interno e o meio externo, que pode ser feito de urgência ou planejado como opção de tratamento. Há vários tipos de estomas, que depende da sua função e local onde foi realizada. Esta cartilha é para as pessoas com estomias: Intestinais e Urinárias. As intestinais podem ser no intestino grosso e chamamos de colostomia ou no intestino fino e chamamos de ileostomia. As urinárias chamamos de urostomia. A pessoa pode ser estomizada temporária ou definitivamente. O que mais importa, contudo, é que viva bem, que tenha informações e condições de se adaptar à condição de estomizado, que faça o autocuidado quando possível e tenha participação social. Quando a pessoa apresenta um estoma de eliminação, as fezes ou urina são recolhidas em uma bolsa coletora, especialmente fabricada para essa função, que fica aderida ao corpo.

## Tipos de Estoma

### Estomia intestinal:

**Colostomia:** Intervenção cirúrgica realizada pela abertura do segmento cólico na parede abdominal, visando o desvio do conteúdo fecal para o meio externo;

**Ileostomia:** É a exteriorização da parte final do intestino delgado, decorrente de qualquer motivo que impeça a passagem das fezes pelo intestino grosso. Os efluentes neste caso são mais líquidos dos que os eliminados por uma colostomia.

### Estomia urinária:

**Urostomia** é toda forma de drenagem de urina fora dos condutos naturais, que envolve pelve renal, ureteres, bexiga e uretra.

### ATENÇÃO:

Você precisará de um equipamento chamado bolsa de colostomia para coletar fezes e de urostomia para coletar urina, pois não terá mais o controle dessas funções.



## Troca de bolsas coletoras

- Deixe cair bastante água, preferencialmente morna, sobre a bolsa para dissolver a resina da placa (parte que cola na pele);
- Retire delicadamente a parte aderida ao corpo, para não prejudicar a pele em volta do estoma;
- Não exponha o estoma à água muito quente, pois, pode ocorrer de queimá-lo sem perceber;
- Descarte a bolsa que retirou no lixo, mas antes retire o clamp e guarde-o para reutilizá-lo em outra bolsa;
- Lave o estoma com água e o sabão neutro de sua preferência. Não se preocupe se entrar água no estoma, pois será naturalmente eliminada;
- Seque bem, mas delicadamente, e coloque papel higiênico sobre o estoma para evitar que caiam fezes ou urina antes de colar outra bolsa;
- Prepare a bolsa que irá usar, conferindo o tamanho do estoma com o medidor, o mais justo possível ao tamanho atual, para recortar a bolsa;
- Retire o papel que protege a resina da placa da bolsa que vai usar e já deixe fechada com o clamp;
- Posicione-se em frente ao espelho, cole a bolsa debaixo para cima procurando encaixá-lo perfeitamente no estoma;
- Certifique-se de que a placa esteja bem colada à pele;
- Retire o ar de dentro da bolsa e torne a fechar com o clamp.