

Informação para o doente ostomizado

Centro de Referência do Cancro do Reto
Centro Hospitalar Universitário do Algarve

Informação para o doente ostomizado

Informações gerais

Ostomia é o termo usado para designar a abertura criada pela intervenção cirúrgica e que tem como finalidade criar um trajeto para eliminação de efluentes. A parte visível da ostomia chama-se Estoma, nome que deriva da palavra grega “*stoma*”, que significa abertura.

Direitos gerais do doente ostomizado

- Os ostomizados são considerados pessoas com deficiência.
- A avaliação do grau de deficiência é realizada nas juntas médicas através de Atestado Multiusos que, deve ser solicitado por requerimento ao delegado de saúde.
- Se lhe for determinada uma deficiência igual ou superior a 60%, poderá obter os benefícios que se seguem.

Benefícios no Sistema Nacional de Saúde

- **Isenção das taxas moderadoras:**
 - Isenção de pagamentos de consultas, exames e tratamentos, serviços de urgência e centros de saúde;
 - Apoio económico para fraldas (requisitos: ter insuficiência económica, atestado multiusos; receita médica).
- **Comparticipação de medicamentos:** regime especial de participação deve verificar junto do Centro de Saúde onde está inscrito, e pedir atualização dos dados.
- **Dispositivos e acessórios para ostomia:** totalmente gratuitos com receita médica.

Benefícios na Segurança Social

- **Proteção na doença:** subsídio para compensar a perda de ordenado em consequência de incapacidade temporária para o trabalho.
- **Proteção especial na invalidez:**
 - Pensão de invalidez (regime geral de segurança social);
 - Prestação Social para Inclusão (PSI) – regime contributivo;
 - Pensão Social de Invalidez – regime especial;
 - Complemento por dependência.

Benefícios Fiscais

- **IRS:** isenções e deduções acrescidas;
- **IVA:** isenção na importação de automóveis ligeiros ou revenda;
- **Imposto sobre veículos:** isenção deste imposto;
- **Imposto único de circulação:** isenção para veículos das categorias A,B,E.

Benefícios no emprego

- Redução da taxa contributiva a cargo da entidade empregadora (desde que obedeça a determinados condições);
- Incentivos especiais:
 - Concessão de subsídios;
 - Prémios (de integração e mérito);
 - Incentivo para criação de empresas por conta própria;
 - No sector público flexibilidade de horários.

Outros benefícios

- Atribuição de dístico de identificação de estacionamento para deficientes: requerido no IMTT;
- Isenção do uso de cinto de segurança: deve fazer-se acompanhar de um atestado médico passado pela autoridade de saúde da sua área de residência;
- Créditos Habitação: condições especiais de crédito para aquisição ou construção;
- Arrendamento: atualização da renda faseada ao longo de 10 anos (condicionada a determinados critérios).

Cuidados pós-operatórios

Cuidados ao Estoma e Pele

Os cuidados de higiene ao estoma e pele perístoma consistem na remoção do sistema coletor (conjunto de placa e saco coletor) e higiene do estoma e da pele perístoma (pele em redor do estoma).

A **placa** (ou base) pode permanecer sem ser trocada até 3/4/5 dias, dependendo de vários fatores, como transpiração, vestuário, tipo de material, etc. Deve-se trocar a placa sempre que se encontre pouco íntegra ou com pouco poder de aderência à pele.

Se o **saco** for fechado deve ser trocado aquando 1/3 ou 1/2 da sua capacidade e se for drenável deve ser mudado a cada 24 h.

Como devem ser feitos os cuidados ao estoma e pele?

1. Lavar as mãos;
2. Juntar o material todo ao pé de si;
3. Retira de forma suave o sistema coletor (ou só o saco) de cima para baixo, com as duas mãos, uma segura no sistema/saco coletor e a outra apoia a pele. No caso de ser um sistema/saco drenável, deve despejar o seu conteúdo antes;
4. Observar a placa retirada, procurando no lado adesivo da placa, zonas esbranquiçadas, pois isso indica zonas de fuga;
5. Observar as características das suas fezes/urina, quer em termos de cor, consistência, quantidade, cheiro;
6. Limpar os resíduos do estoma com papel higiénico / pano macio;
7. Lavar o estoma e a pele perístoma, sem esfregar

com esponja natural/pano humedecido em água morna e sabonete líquido de pH neutro (nunca utilize produtos com álcool ou perfumes);

8. Repetir com esponja/pano humedecido só em água;
9. Secar bem o estoma e pele perístoma, suavemente e sem friccionar;
10. Observar as características do estoma e pele perístoma, devendo estar atento a qualquer alteração;
11. Utilizar a régua medidora de estoma e desenhe no papel protetor da placa o diâmetro exato do estoma;
12. Cortar pelo desenho, eliminando as arestas do recorte que poderão causar feridas no estoma;
13. Retirar o papel protetor sem tocar na parte adesiva;
14. Ajustar o rebordo interno da placa aplicando ao bordo inferior do estoma colando-o à pele;
15. Pressionar ligeiramente durante alguns segundos a placa na porção interna em redor do estoma e depois toda a placa (ou seja do centro para a periferia);
16. Adaptar o aro do saco à placa pressionando ligeiramente;
17. Posicionar o saco corretamente adequando à sua posição (sentado, pé, deitado);
18. Verificar se o dispositivo está devidamente adaptado, puxando ligeiramente. As fezes devem ser expurgadas para a sanita, cortando o saco (fezes) e esvaziar. O resto do material colocar no saco do lixo.

Ensinos e desmistificação

Higiene pessoal e vestuário

- Cuidados de higiene pessoal
 - O banho (duche ou banho de imersão) poderá ser tomado com ou sem sistema coletor;
 - Caso opte por tomar banho com o sistema coletor, só é necessário secá-lo pois é impermeável;
 - Deve tapar o filtro com adesivo de modo a não perder eficácia;
 - Pode aproveitar o banho para a realização da higiene ao estoma;
 - Deve ter especial atenção à temperatura da água (água morna) e evitar o jato direto sobre o estoma.
- Vestuário: informações gerais

Pode manter o mesmo estilo/ modelo de roupa que usava antes da cirurgia com algumas precauções:

 - Evitar vestuário que faça pressão direta sobre o estoma, de forma a prevenir lesões;
 - Evitar vestuário muito justo, cintos ou elásticos na zona da ostomia (em alternativa sugere-se o uso de suspensórios);

Existem marcas que comercializam vestuário adaptado a ostomizados.



Roupa Interior na mulher:

o uso de cinta e/ou body modeladores ajustam os sacos coletores ao corpo e valorizam a silhueta feminina, proporcionando uma convivência mais segura e confortável.



Roupa Interior no homem:

a roupa interior mais subida disfarça o volume do saco coletor. Ter em atenção que o elástico não deverá estar por cima do estoma. Ao optar por uma cueca de cintura baixa poderá utilizar uma cinta.



Vestuário de Praia para Mulher:

utilizar fato de banho (de preferência estampado ou de coloração escura) ou um biquíni com faixa abdominal.



Vestuário de Praia para Homem:

utilizar calções de banho largos e subidos, de preferência em tons escuros.

Lazer, viagens e atividade física

- Recomendações à prática de atividade física:
 - Importante adequar a modalidade desportiva aos seus objetivos pessoais, respeitando as suas limitações.
 - Ser ostomizado não impossibilita a prática de atividade física, pode manter uma vida normal e saudável.
 - - A atividade física ajuda na reintegração social, melhoria da autoestima, equilíbrio emocional e aumento da autonomia.
- Quando praticar atividade física tenha em atenção
 - Limitar atividade física que implique muito contacto físico ou desportos violentos de modo a evitar traumatismos na região do estoma;
 - Utilizar uma cinta para manter o saco seguro;
 - Esvaziar ou troque o saco antes;
 - Utilizar vestuário adequado.

- Viagens:

A pessoa ostomizada pode e deve viajar sempre que desejar, utilizando todos os meios de transporte habituais.

Por qualquer período que se ausente de casa deverá levar consigo material em número superior àquele que utilizaria num dia normal - recomendamos ter sempre um kit preparado com todo o material necessário.

- Quando viajar de carro aconselhamos que transporte o material na zona mais fresca evitando a sua exposição a temperaturas elevadas;
- Quando viajar de avião aconselhamos que transporte o material na bagagem de mão juntamente com uma declaração médica justificando a necessidade deste tipo de material e medicamentos;
- Antes de viajar faça uma refeição leve e opte por não experimentar alimentos novos.
- Ter em atenção e usar água segura (engarrafada ou fervida) para limpeza do estoma e realização de irrigações, se for o caso.

Sexualidade

A sexualidade de cada um é uma experiência única, e como tal, não deve seguir normas pré-impostas. A penetração pênis-vagina é talvez a forma mais conhecida, mas não é a única. A expressão dos afetos através de abraços, beijos, carícias é igualmente válida e prazerosa.

- Não deve ter vergonha de abordar o tema sexualidade com um profissional de saúde. É tão importante como a alimentação, higiene, vestuário. Partilhe com eles os medos e dúvidas.
- Deve falar com o seu parceiro sobre o retomar a atividade sexual, pois muitas vezes o problema é a falta de comunicação.

Após realização de uma ostomia, pode regressar à sua atividade sexual, sem ter medo, mas com alguns cuidados.

- Uma higiene cuidada antes da atividade sexual pode deixá-lo mais confortável e com menos receios: é aconselhável esvaziar ou mudar o saco coletor e proceder à higiene do estoma.
- Se tiver medo de cheiros menos agradáveis, informe-se

sobre os materiais disponíveis no mercado (por exemplo, sacos com filtro de odor, ou desodorizantes específicos para a ostomia).

- Caso não se sinta confortável com o seu aspeto, ou em mostrar o saco, pode deixar uma t-shirt vestida, de forma a sentir-se menos exposto. Há também sacos coletores mais pequenos que podem ser usados. Caso prefira, pode também usar uma cinta mais bonita própria para ostomizados.
- Optar por posições sexuais que não apertem o estoma.
- Deve assegurar-se de que usa um método contraceutivo e/ou preservativo, pois ter uma ostomia não significa que não possa engravidar ou ser contagiado com uma doença sexualmente transmissível.

- O estoma não é um órgão sexual, pelo que não pode ser usado como tal.
- Se pretender engravidar, deverá aconselhar-se com o seu médico.

Não haver ereção, muitas vezes é uma questão psicológica e não física. Deverá falar com o profissional de saúde para perceber qual o motivo pelo qual não consegue ter uma ereção e juntos discutirem medidas que o possam ajudar.



Centro Hospitalar
Universitário do Algarve

Associação Portuguesa de Ostomizados

Contatos: 218596054 e/ou 937240477

2ª a 6ª feira das 10h às 16h.

Avenida João Paulo II, lote 552- 2º B. 1995-154 Lisboa.

Contactos:

FARO (sede)

Geral – Hospital de Faro
Rua Leão Penedo, 8000-386 Faro
administracao@chalgarve.min-saude.pt
Telefone – 289 891 100 (geral)

Gabinete do Cidadão – Faro
Horário (dias úteis):
09h00 às 12h30 e das 14h30 às 16h30
Telefone – 289 891 144
gabcidadao@chalgarve.min-saude.pt

PORTIMÃO

Geral – Hospital de Portimão
Sítio do Poço Seco, 8500-338 Portimão
geral@chalgarve.min-saude.pt
Telefone – 282 450 300

Gabinete do Cidadão – Portimão
Piso 0
Telefone – 282 450 316
secsocial@chalgarve.min-saude.pt

Centro de referência

Coordenador do Centro de Referência: Email – coordcrrc@chua.min-saude.pt
Secretariado do Centro de Referência: Email – secrcr@chua.min-saude.pt