

Estomias: cuidado, dignidade e autonomia

*Um guia completo para
pacientes da Unimed Paraná*

Unimed 
Paraná





www.j

Sumário

Apresentação	5
Carta ao paciente	7
A estomia	8
Tipos de estomias	9
Motivos.....	10
Características	10
Rotina de cuidados.....	10
Como prevenir complicações	13
O equipamento coletor	14
Dicas importantes para a troca do equipamento	15
Como agir na hora da limpeza e do banho.....	17
Bolsas e adjuvantes para estomia.....	17
Cuidados necessários ao equipamento coletor.....	18
Como e onde adquirir os equipamentos coletores e adjuvantes	19
Alimentação e hidratação	20
Adaptação no dia a dia	22
Dicas.....	24
Aspectos emocionais e sociais.....	26
Reações emocionais comuns e o que fazer	26
Relacionamentos e intimidade.....	27
Direitos do paciente ostomizado.....	29
Associação Paranaense dos Ostomizados – APO.....	31
Como a Unimed apoia você	32
Nossos serviços especializados.....	32
Como acessar os serviços da Unimed	33
Dicas de estudos.....	33
Referências bibliográficas.....	34





Apresentação

Este guia foi preparado especialmente para você e seus familiares. Sabemos que receber o diagnóstico e passar pelo processo de adaptação a uma estomia pode ser desafiador. Por isso, reunimos informações essenciais, dicas práticas e orientações para ajudar nessa jornada.

Nas próximas páginas, você encontrará explicações sobre o que é uma estomia, os diferentes tipos existentes, cuidados necessários, alimentação recomendada, aspectos emocionais envolvidos e seus direitos como paciente. Nossa intenção é proporcionar conhecimento, segurança e apoio para que você possa viver com qualidade, independência e bem-estar.

Lembre-se: você não está só nesse caminho, e a Unimed está aqui para acompanhar cada passo seu.





Carta ao paciente

Viver com o estoma significa, sobretudo, viver!

Independentemente das adaptações que podem ser desafiadoras, o dia a dia com um estoma não deixa de ser uma nova oportunidade de viver essa vida que “é bonita e é bonita”.

- Viver com estoma significa conhecer pessoas incríveis.
- Viver com estoma é conhecer pessoas inspiradoras que passaram por histórias parecidas, o que transforma os dias difíceis em momentos de grande conexão com o outro.
- Viver com estoma é um lembrete diário do que importa.

Quando a vida parece nos testar, é quando aprendemos a focar nos momentos e pessoas que realmente importam.

Viver com estoma é aprender a ser cada dia mais resiliente.

E não só isso.

Viver com estoma ensina também sobre resolução de problemas, autoconhecimento e “a coragem de ser imperfeito”, abraçando as vulnerabilidades.

Associação Paranaense dos Ostomizados (APO)

A estomia

Uma estomia é uma abertura cirúrgica criada no corpo que estabelece comunicação entre um órgão interno e o meio externo, geralmente com a finalidade de permitir a eliminação de fezes ou urina. É importante distinguir que o termo "estoma" se refere, especificamente, ao orifício criado, enquanto "estomia" denomina o procedimento cirúrgico que resulta nessa abertura.

As estomias podem ser classificadas como temporárias ou permanentes, dependendo da condição clínica que motivou sua realização.

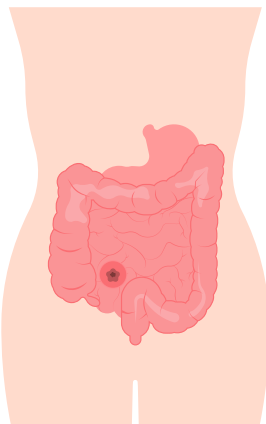
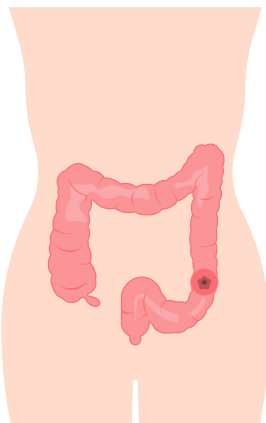
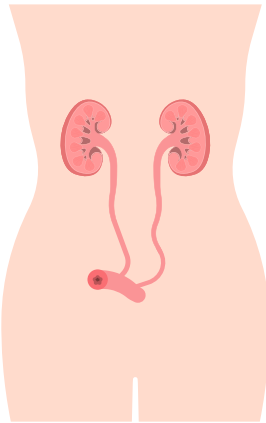
Estomias temporárias: O objetivo principal é proporcionar ao organismo um período de recuperação após uma cirurgia ou tratamento específico. Com a evolução favorável do quadro clínico, frequentemente é possível realizar uma nova intervenção para restabelecer o fluxo natural, seja ele intestinal ou urinário.

Estomias permanentes: São indicadas quando não existe possibilidade técnica de reconstrução do trajeto original, tornando-se assim uma solução definitiva essencial para garantir a qualidade de vida e o funcionamento adequado do organismo.



Tipos de estomias

Existem diferentes tipos de estomias, classificadas principalmente de acordo com o órgão envolvido e sua localização. Conhecer o tipo específico de estomia que você possui é fundamental para adotar os cuidados adequados e compreender melhor o seu funcionamento.

	Colostomia É a abertura criada no intestino grosso (cólon). O conteúdo eliminado tem consistência mais sólida, semelhante às fezes normais. Dependendo da localização no cólon, pode ser classificada como ascendente, transversa, descendente ou sigmoidostomia. Quanto mais próxima do final do intestino, mais formadas serão as fezes.
	Ileostomia É realizada no intestino delgado (íleo). Como, nesse caso, o conteúdo não passa pelo cólon, onde ocorre a absorção de água, as fezes eliminadas são mais líquidas e contêm enzimas digestivas que podem irritar a pele. Por isso, requer cuidados específicos para proteção cutânea ao redor do estoma.
	Urostomia É a derivação urinária, criada quando há necessidade de desviar o fluxo da urina. Pode ser feita diretamente nos ureteres ou utilizando um segmento do intestino para criar um conduto até a parede abdominal. A urina é eliminada continuamente, exigindo o uso de bolsas coletoras específicas com válvula antirrefluxo.

Motivos

Principais motivos para a realização de uma estomia de **eliminação**:

- câncer colorretal, de bexiga ou ginecológico
- doenças inflamatórias intestinais (como Doença de Crohn e Retocolite Ulcerativa)
- traumas abdominais graves
- obstruções intestinais
- malformações congênitas
- pós-cirúrgica
- doenças diverticulares complicadas

Características

Estoma: saliente, vermelho vivo, brilhante e úmido. O estoma não dói, por não ter terminação nervosa que cause dor. Caso a coloração mudar, sangrar muito ou apresentar fezes com sangue, procure orientação do seu médico ou um serviço médico de urgência e emergência.

Pele ao redor do estoma: íntegra, sem vermelhidão, maceração (pele esbranquiçada, úmida e mole), descamação, coceira, bolhas, pontos de pus, abaulamento ou ferida, sem dor.

Efluente (fezes): semipastoso, pastoso ou sólido, sendo que a frequência da eliminação das fezes e a consistência dependem da altura do intestino onde a cirurgia foi realizada. Essa consistência pode alterar de acordo com a alimentação ou medicação em uso. Não



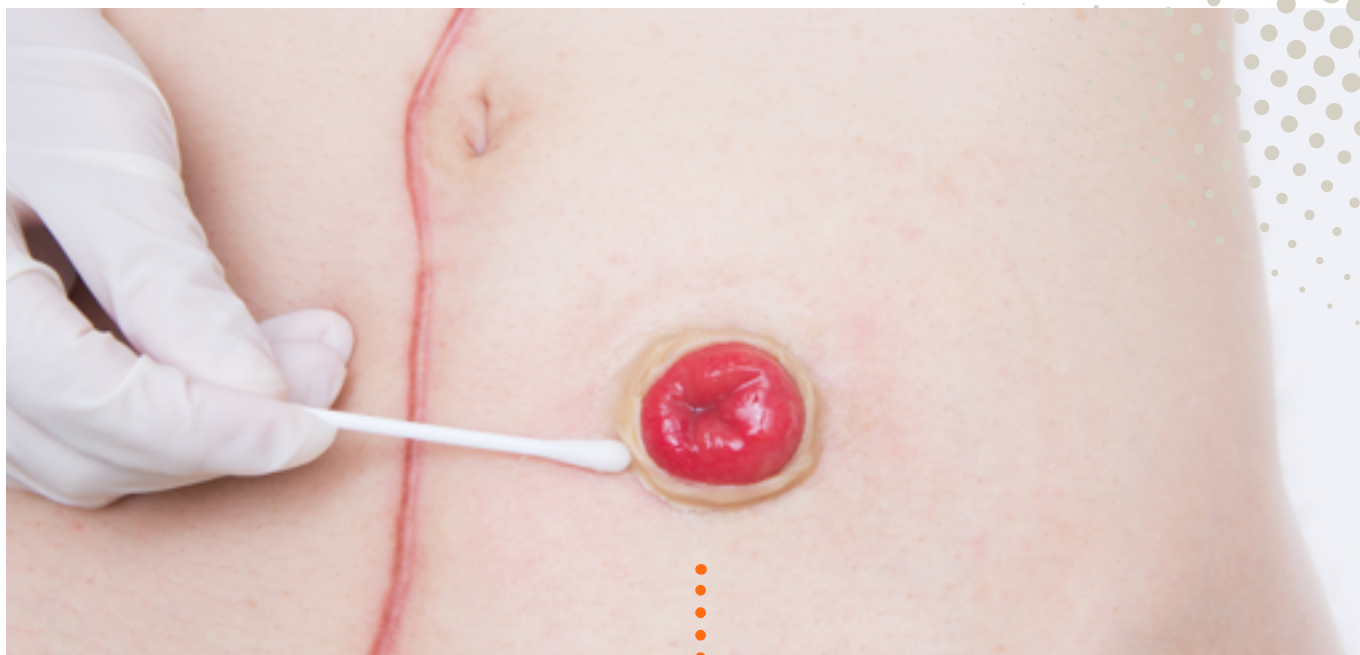
há controle voluntário sobre a eliminação pelo estoma, pois não há esfíncteres ou músculos para regular a saída do conteúdo.

Embora represente uma mudança significativa, a estomia é um procedimento que salva vidas e permite que muitas pessoas retomem suas atividades cotidianas após períodos de grave adoecimento. Com os cuidados adequados e adaptações necessárias, é possível levar uma vida plena, ativa e com qualidade.

Você pode contar com a equipe da Unimed para esclarecer as suas dúvidas e auxiliar nos cuidados. Os enfermeiros estomaterapeutas estão preparados para oferecer orientações personalizadas e acompanhar sua adaptação.

Rotina de cuidados

Manter uma rotina de cuidados adequados com a sua estomia é essencial para prevenir complicações, garantir conforto e promover sua qualidade de vida. Aqui estão as principais orientações para o dia a dia:



Observação diária do estoma: examine o seu estoma diariamente para identificar qualquer alteração. Um estoma saudável tem coloração vermelho-vivo ou rosada, semelhante à parte interna da boca. Observe também a pele ao redor, que deve estar íntegra, sem irritações, vermelhidão ou lesões.

Alterações importantes que devem ser comunicadas ao seu médico ou enfermeiro estomaterapeuta:

- Mudança na coloração do estoma: palidez, cor arroxeada ou escurecimento
- Sangramento excessivo, diferente do leve sangramento ao toque
- Retração ou protrusão acentuada
- Edema (inchaço) significativo
- Lesões ou fissuras no estoma
- Alterações na pele periestoma (ao redor do estoma): vermelhidão, coceira, bolhas, machucados

Proteção da pele:

A integridade da pele ao redor do estoma (periestoma) é fundamental para o seu conforto e para evitar complicações. Mantenha a área sempre limpa e seca. Utilize os produtos protetores recomendados pelo seu enfermeiro estomaterapeuta, como barreiras cutâneas, pós, pastas ou placas protetoras. Em caso de irritação leve, podem ser utilizados produtos específicos para cicatrização da pele periestoma. Para casos mais graves, será necessária avaliação profissional.

Medição regular do estoma

Nos primeiros meses após a cirurgia, o tamanho do estoma pode variar, por isso é importante realizar a medição regularmente. O recorte da base adesiva deve ser ajustado conforme o tamanho do estoma:

Muito pequeno: pode machucar

Muito grande: pode irritar a pele exposta às secreções



Esvaziamento da bolsa

Esvazie a bolsa quando estiver com 1/3 da capacidade, para evitar vazamentos e garantir mais conforto.

Em bolsas drenáveis, limpe bem a extremidade após o esvaziamento, para prevenir odores.

Atenção a sinais de alerta

Procure atendimento médico imediato se apresentar:

- dor abdominal intensa
- ausência de eliminação pelo estoma por mais de 24h
- diarreia persistente
- sangramento abundante
- vômitos frequentes



Como prevenir complicações

Apoio do estomaterapeuta

O enfermeiro estomaterapeuta é o profissional especializado no cuidado com estomias e será responsável por orientar e indicar o equipamento coletor mais adequado para cada paciente. Contar com esse acompanhamento é essencial para uma recuperação segura e para manter uma boa qualidade de vida.

Cuidado personalizado

Cada caso é único. Evite modificar os cuidados recomendados com base apenas em experiências compartilhadas por outras pessoas, mesmo que bem-intencionadas.

Cuidados com a pele

A atenção à pele ao redor da estomia é essencial. Manter a região limpa e protegida ajuda a preservar sua integridade e evita complicações, independentemente do tipo de estomia.

Hábitos saudáveis

Alimentação equilibrada, boa hidratação e prática de atividades físicas, sempre com orientação adequada, são aliados importantes para o bem-estar e a saúde geral.

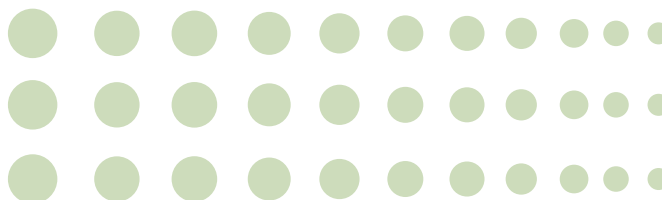
O equipamento coletor



A higiene adequada e a troca correta do equipamento coletor são fundamentais para garantir conforto, prevenir vazamentos e complicações na pele. Embora possa parecer complexo no início, com a prática, esse processo se tornará cada vez mais simples e rápido.

Preparação

Reúna todo o material necessário antes de iniciar: bolsa coletora nova, tesoura (se precisar recortar), gaze ou pano macio, água morna, sabonete neutro, toalha limpa para secagem, produtos de proteção da pele recomendados pelo seu estomaterapeuta e saco para descarte.



Remoção da bolsa usada

Solte delicadamente o adesivo, segurando a pele com uma mão e puxando suavemente o adesivo para baixo (e não para o lado). Faça isso devagar para evitar trauma na pele. Em caso de resistência, pode umedecer o adesivo com água morna ou usar removedores específicos.

Limpeza do estoma e pele

Limpe suavemente o estoma e a pele ao redor com água morna e sabonete neutro. Evite produtos com álcool, óleos ou perfumes. Enxágue bem e seque completamente com leves toques (não esfregue). O estoma pode sangrar levemente durante a limpeza, o que é normal.

Aplicação da nova bolsa

Certifique-se de que o recorte da base adesiva está correto (de 2 a 3 mm maior que o estoma). Retire o papel protetor do adesivo, posicione a abertura ao redor do estoma e pressione delicadamente do centro para as bordas, garantindo boa aderência. Em bolsas de duas peças, encaixe a bolsa na base.

Dicas importantes para a troca do equipamento



Horário ideal para a troca: pela manhã, antes das refeições, quando o intestino está menos ativo.

Frequência de troca:

- Bolsa de uma peça: de cada 1 a 3 dias

- **Bolsa de duas peças:** a placa pode durar até 5 dias. Contudo, a troca deve ser conforme sua necessidade
- Evite trocas desnecessárias da base adesiva para não irritar a pele
- Troque imediatamente em caso de vazamentos, descolamento ou irritação da pele
- Nunca fique sem o equipamento coletor, pois ele protege e trata a pele

Atenção à pele: coceira, vermelhidão ou alteração na pele ao redor do estoma, pode indicar dermatites, com risco de lesões na pele

Cuidados com os pelos: devem ser aparados com tesoura (bem curtos), nunca raspados, para evitar foliculite

Higiene da pele: use apenas produtos indicados pelo enfermeiro. Não utilize álcool, colônia, benjoim, pomadas ou cremes, pois eles podem causar irritações, alergias ou interferir na fixação da bolsa

Resíduos de cola: remova com gaze ou algodão embebido em óleo sem perfume. Depois, lave com água e sabonete antes de aplicar o novo equipamento

Atividades diárias: evite esforço físico, como carregar peso ou arrastar objetos pesados

Ao levantar da cama ou sofá: deite-se de lado (oposto ao estoma), apoie-se com os braços e leve as pernas para fora do móvel ao mesmo tempo



O processo de troca requer atenção e cuidado, especialmente no início. Com o tempo, você encontrará a melhor técnica e desenvolverá habilidade. Não se preocupe se as primeiras trocas forem mais demoradas. Isso é normal e melhora com a prática.

Se tiver dificuldades, não hesite em contatar seu enfermeiro estomaterapeuta da Unimed. Ele poderá oferecer orientações específicas e, se necessário, agendar uma visita para auxiliá-lo pessoalmente.



Como agir na hora da limpeza e do banho



Limpeza

- O equipamento coletor (bolsa de colostomia) deve ser esvaziado sempre que necessário ou quando atingir cerca de 1/3 da capacidade
- Abra cuidadosamente a extremidade inferior da bolsa e despreze o conteúdo diretamente no vaso sanitário
- Se desejar, pode fazer um jato suave de água fria ou morna dentro da bolsa para remover o excesso de resíduos (opcional)
- Evite o uso de água quente ou jatos com muita pressão, pois a temperatura elevada e o volume excessivo de água podem descolar o equipamento da pele
- Após a higienização, limpe e seque bem a área de esvaziamento
- Feche adequadamente o equipamento utilizando o fecho próprio da bolsa coletora

Banho

- Banho de chuveiro é permitido desde que as condições clínicas do paciente permitam
- Proteger com um saco plástico o equipamento coletor da ação direta da água do chuveiro
- Usar água e sabonete para limpar toda a pele
- Remover o saco plástico e secar bem a pele
- Secar bem o equipamento coletor, principalmente a parte que fica em contato com a pele

Bolsas e adjuvantes para estomia

As bolsas coletoras são dispositivos essenciais para pessoas com estomia, pois são responsáveis por armazenar as eliminações provenientes do estoma. A frequência de troca da bolsa pode variar conforme o modelo utilizado e as características individuais de cada pessoa.

A escolha do dispositivo mais adequado deve ser feita com o apoio de um(a) enfermeiro(a) estomaterapeuta, que poderá orientar sobre as opções disponíveis e indicar a melhor solução para cada caso. Existem diferentes tipos de bolsas, dentre elas:



Bolsas de uma peça – em que a base adesiva e o coletor formam um único conjunto

Bolsas de duas peças – com base adesiva separada da bolsa coletora, permitindo trocas mais práticas

Muitos dispositivos modernos são fabricados com materiais hipoalergênicos e contam com filtros que ajudam a controlar odores, proporcionando mais conforto e discrição no dia a dia.

Além das bolsas, existem produtos adjuvantes que podem ser utilizados para melhorar a fixação, prolongar o tempo de uso, prevenir vazamentos e facilitar a rotina de cuidados. Dentre eles, destacam-se:

- Cintos de estomia, que ajudam a manter o dispositivo no lugar
- Desodorizantes internos, que reduzem odores dentro da bolsa
- Protetores para a pele periestoma, geralmente em spray, que criam uma barreira protetora
- Removedores de adesivo, em lenço ou spray, que facilitam a retirada da base adesiva sem agredir a pele
- Anéis de barreira, que ajudam a vedar melhor o estoma. Tiras adesivas de hidrocoloide, que reforçam a fixação da bolsa
- Gelificadores, que transformam o conteúdo líquido da bolsa em gel, reduzindo o risco de vazamentos

Esses recursos, quando bem indicados, contribuem significativamente para o conforto, segurança e qualidade de vida da pessoa com estomia.

Cuidados necessários ao equipamento coletor

Nos primeiros três meses de uso do equipamento coletor, sempre medir o estoma antes de fazer o recorte da base adesiva, pois ele diminui de tamanho durante este período.

- A durabilidade do equipamento coletor depende da condição da pele, dos cuidados e da consistência do efluente. A troca frequente pode traumatizar a pele.
- É necessário conhecer o ponto de saturação da base adesiva do equipamento coletor (ponto máximo de durabilidade). A coloração dessa base adesiva é amarela, quase um marrom claro. É preciso trocá-la quando ela estiver ficando completamente branca (o chamado ponto de saturação) na área ao redor do estoma. A partir daí, há risco de descolamento e vazamento das fezes. Isto geralmente ocorre após 4 dias da última troca.
- Não usar nenhum tipo de produto para limpar a bolsa coletora, pois isso pode alterar a permeabilidade do plástico e causar mau cheiro.
- Guardar os equipamentos coletores sem dobrar a base adesiva, de preferência dentro das próprias caixas, em local arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar.



Como e onde adquirir os equipamentos coletores e adjuvantes

Ao receber a alta hospitalar, você deverá ligar para a **Central de Atendimento ao Consumidor (SAC)** da Unimed ou enviar o pedido médico para **atencaodomiciliar@unimedpr.coop.br**, para receber informações de como proceder e receber os equipamentos e adjuvantes.

É preciso que você tenha em mãos o resumo da alta com o pedido médico para solicitar a operadora de saúde os materiais necessários para o seu cuidado. Nele deve conter:

- as informações sobre a cirurgia;
- data;
- tipo de cirurgia;
- tempo de internamento;
- tipo do estoma, se é provisório ou definitivo;
- quais materiais serão necessários para os cuidados.

Compras

Os coletores não são vendidos em farmácias, mas em casas de material médico/hospitalar, que costumam atender em horários comerciais. Por isso, atente-se para finais de semana ou feriados prolongados e procure manter alguns equipamentos coletores de reserva.

Contatos

Mantenha os endereços e telefones para compra dos materiais sempre atualizados.

Troca de equipamento

Os hospitais não têm um serviço ambulatorial para troca de equipamento coletor, por isso é de extrema importância a sua participação e da sua família no aprendizado.

Alimentação e hidratação

Uma alimentação equilibrada é fundamental para sua saúde e bem-estar como paciente ostomizado.

- Pode comer de tudo, sem restrições, fracionado em, no mínimo, seis refeições diárias: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia
- Mantenha horários regulares para as refeições
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos
- Introduza novos alimentos gradualmente, um de cada vez
- Observe como seu corpo reage a cada alimento
- Evite líquidos durante as refeições. Prefira ingeri-los 30 minutos antes ou depois
- A ingestão de líquido em grandes quantidades precisa ocorrer em pequenos goles, de preferência água e sucos naturais. Evite as bebidas com gás e as alcoólicas
- Evite temperaturas extremas nos alimentos e bebidas
- Alterações prolongadas na consistência das fezes devem ser comunicadas ao enfermeiro ou ao médico
- Mantenha um diário alimentar nas primeiras semanas para identificar quais alimentos causam desconforto, aumentam a produção de gases ou alteram a consistência das fezes. Isso ajudará a personalizar sua dieta.





As recomendações nutricionais são individualizadas. A Unimed disponibiliza consultas com nutricionistas especializados que podem elaborar um plano alimentar adequado às suas necessidades específicas.

Alimentos reguladores

Frutas, verduras e legumes fornecem vitaminas, minerais e fibras. Introduza-os gradualmente e observe a tolerância.

Hidratação

Água, chás, sucos naturais e água de coco são essenciais, especialmente para ileostomizados, que perdem mais líquidos.

Alimentos construtores

Carnes, ovos, leite e derivados são ricos em proteínas, importantes para cicatrização e manutenção dos tecidos.

Alimentos energéticos

Carboidratos como arroz, pães, massas e cereais fornecem energia para as atividades diárias.

Adaptação no dia a dia

Adaptar-se à vida com uma estomia envolve ajustes em diversas áreas do cotidiano, mas é importante saber que você pode retomar praticamente todas as suas atividades habituais. Com planejamento e algumas adaptações, é possível levar uma vida plena, ativa e satisfatória.

Vestuário

Você pode usar suas roupas favoritas com adaptações simples

- Evite peças apertadas sobre o estoma, como elásticos, cintos ou cóis ajustados, pois eles podem machucar mesmo sem causar dor
- Dê preferência a cuecas ou calcinhas largas, sem elástico, feitas de tecido macio e flexível, que fiquem ajustadas ao corpo e cubram o equipamento coletor
- Cóis de cintura baixa não deve ficar entre a base adesiva e a bolsa, pois pode descolar o equipamento



Banho e atividades aquáticas

Você pode tomar banho normalmente, com ou sem a bolsa, conforme preferir

- Para natação ou praia, existem bolsas menores ou capas específicas
- Esvazie a bolsa antes da atividade e confira se está bem aderida
- O contato com a água não prejudica o estoma nem compromete a fixação da bolsa, quando bem aplicada

Exercícios físicos

A prática de exercícios físicos é incentivada e traz muitos benefícios à saúde

- Inicie de modo gradual, com liberação médica, principalmente após a cirurgia
- Nos primeiros meses, evite atividades que envolvam pressão excessiva na região abdominal
- Esvazie a bolsa antes da prática e, se necessário, utilize uma cinta ou faixa abdominal para maior segurança e estabilidade

Viagens

Com planejamento, é totalmente possível viajar com segurança e tranquilidade

- Leve material extra (pelo menos o dobro do habitual) e distribua em diferentes malas
- Mantenha sempre um kit de emergência na bagagem de mão
- Pesquise previamente sobre a disponibilidade de produtos no destino

Vida social

Ter uma estomia não impede a vida social

- Participe de eventos, jantares e encontros normalmente
- Esvazie a bolsa antes de sair, leve um kit de emergência e saiba onde ficam os banheiros
- Compartilhe sua condição com pessoas próximas. Isso pode ajudar a reduzir a ansiedade e trazer apoio

Trabalho

A estomia não é uma limitação para o retorno ao trabalho

- Muitas pessoas retomam suas atividades normalmente
- Dependendo da função, pode ser necessário um período de adaptação, especialmente em trabalhos que exigem esforço físico
- Converse com seu médico sobre o momento certo para voltar e os cuidados recomendados



Dicas

- **Kit de emergência sempre à mão:** dois (2) equipamentos coletores recortados do tamanho do seu estoma, um (1) pacote de lenço umedecido descartável, um (1) pacote de lenços descartáveis, uma (1) bisnaga para líquidos com capacidade entre 250 e 500ml, um (1) saco plástico para lixo
- **Localização prévia de banheiros:** identifique a localização de banheiros em lugares que frequenta. Para ocasiões especiais, considere o uso de bolsas menores ou mais discretas
- **Alimentação:** evite alimentos que causam gases ou alterações intestinais em eventos importantes
- **Desodorizantes:** utilize desodorizantes específicos para a bolsa quando necessário
- **Programação de horários:** estabeleça horários regulares para esvaziamento da bolsa

1. Adaptação é um processo gradual
2. Seja paciente consigo mesmo
3. Celebre cada pequena conquista
4. Caminhe em direção a uma vida plena





Aspectos emocionais e sociais

a adaptação à estomia envolve não só o corpo, mas também as emoções. É natural sentir medo, insegurança, tristeza nesse processo. Reconhecer e acolher esses sentimentos é essencial para uma adaptação saudável e equilibrada.

Reações emocionais comuns e o que fazer

Choque e negação: inicialmente, pode ser difícil aceitar a nova realidade

Tristeza e luto: é normal sentir pesar pela mudança na imagem corporal

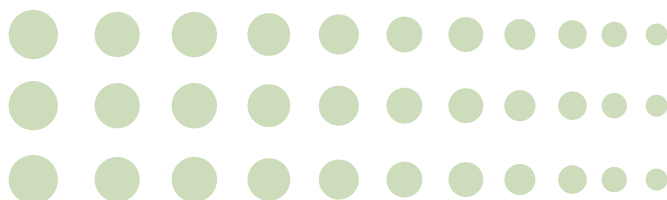
Ansiedade: preocupações com vazamentos, odores e rejeição social

Raiva: questionamentos sobre “por que comigo?”

Vergonha: receio do julgamento alheio e insegurança nas interações sociais

Aceitação: gradualmente, a estomia passa a ser vista como parte da vida e não mais como o centro dela

Todas essas emoções são válidas e fazem parte do processo de adaptação. Não se cobre por sentir-se triste ou frustrado em alguns momentos. Ao mesmo tempo, permita-se experimentar alegria e esperança sem culpa.



Busque apoio

Compartilhe seus sentimentos com pessoas de confiança. O suporte emocional de familiares e amigos é fundamental. Considere participar de grupos de apoio para pacientes ostomizados, no qual poderá trocar experiências com pessoas que vivenciam situações semelhantes. A Unimed oferece informações sobre grupos de apoio em sua região.

Informe-se

O conhecimento traz segurança. Quanto mais você souber sobre sua estomia e seus cuidados, mais confiante se sentirá. Não hesite em fazer perguntas aos profissionais de saúde que o acompanham. A equipe da Unimed está preparada para esclarecer todas as suas dúvidas.

Cuide da saúde mental

Se perceber que a tristeza ou a ansiedade persistem e interferem em sua qualidade de vida, busque ajuda profissional. A Unimed disponibiliza atendimento psicológico especializado para pacientes ostomizados. O acompanhamento psicológico não é sinal de fraqueza, mas de autocuidado.



Relacionamentos e intimidade

A estomia não impede relacionamentos afetivos satisfatórios. A comunicação aberta e honesta com o parceiro é essencial. Para a intimidade sexual, existem dicas práticas que podem ajudar:

- Esvazie a bolsa antes da relação
- Considere o uso de capas ou minibolsas para momentos íntimos
- Experimente posições mais confortáveis que não pressionem o estoma
- Use lingerie ou acessórios adaptados que ofereçam discrição e segurança

- Lembre-se que a intimidade vai além do ato sexual e inclui carinho, companheirismo e afeto. Em caso de dificuldades persistentes na vida sexual, converse com seu médico ou solicite encaminhamento para um especialista em sexualidade. Existem recursos e orientações específicas que podem ajudar a superar essas dificuldades.

A sua identidade e seu valor como pessoa não se definem pela presença de uma estomia. Você continua sendo a mesma pessoa, com as mesmas qualidades, talentos e capacidade de amar e ser amado.

A estomia não é um fim: é o renascimento de uma jornada marcada por coragem, autoconhecimento e liberdade para viver plenamente.





Direitos do paciente ostomizado

As pessoas com estomia intestinal têm direitos específicos, garantidos por lei, que são fundamentais para a dignidade e qualidade de vida. É seu direito receber a bolsinha que melhor se adaptar ao seu estoma e os outros produtos necessários para que ela fique bem fixada no abdômen.

Principais direitos garantidos

Fornecimento gratuito de equipamentos coletores: a Portaria do Ministério da Saúde – MS nº 400/2009 garante direitos às pessoas com estomia, determinando normas para o atendimento integral às pessoas nessa condição, bem como o fornecimento gratuito de equipamentos coletores (bolsinhas) e adjuvantes pelo SUS. Já a Resolução Normativa da Agência Nacional de Saúde – ANS nº 325/2023 torna obrigatório o fornecimento de equipamentos coletores (bolsinhas) e adjuvantes pelas operadoras ou planos privados de assistência à saúde.

Atendimento especializado: você tem direito ao acompanhamento por profissionais especializados, como enfermeiros estomaterapeutas, médicos especialistas, nutricionistas, psicólogos e outros necessários para sua reabilitação integral.

Isenção de impostos: pessoas ostomizadas podem solicitar isenção de IPI, ICMS, IPVA e IOF na compra de veículos adaptados, além de isenção de Imposto de Renda para aposentados ostomizados. A documentação necessária inclui laudos médicos que comprovem a condição.



Outros direitos importantes

- Passe livre: direito a transporte público gratuito para pessoas com deficiência, categoria na qual os ostomizados podem se enquadrar
- Prioridade de atendimento: em serviços públicos e privados
- Acessibilidade: direito a condições adequadas em banheiros públicos
- Benefícios previdenciários: conforme avaliação médica, incluindo possível aposentadoria por invalidez em casos específicos
- Cirurgia de reconstrução: quando tecnicamente possível, em casos de estomias temporárias

Conhecer e exercer seus direitos não é apenas uma questão individual, mas também contribui para fortalecer as políticas de inclusão e acessibilidade para todas as pessoas ostomizadas.



Associação Paranaense dos Ostomizados – APO

É uma sociedade civil de utilidade pública sem fins lucrativos, que conta com a ajuda e a colaboração de associados e da comunidade por meio de serviços voluntários e doações, tendo como objetivos principais:

- A promoção e a reintegração plena dos ostomizados na vida cotidiana
- A aproximação entre familiares e membros da APO
- O aprimoramento dos conhecimentos nas áreas voltadas ao atendimento de pessoas ostomizadas
- A solidariedade, prosperidade e valorização do grupo de ostomizados

Associação Paranaense dos Ostomizados – APO



Horário:

de segunda a sexta-feira,
das 14h às 17h



Endereço:

Av. Mal. Floriano Peixoto, 50 – 4º
andar – conj. 401, Curitiba – PR



Contato:

(41) 3079-5933 / (41) 99854-3914



E-mail:

ostomizados@bol.com.br



Site:

www.ostomizados.net

Associação Brasileira de Ostomizados – ABRASO



Horário:

terças e quintas-feiras,
das 9h às 15h



Endereço:

Avenida Presidente Vargas, 633, 22º
andar, Sala 2210, Centro,
Rio de Janeiro-RJ



Contato:

Telefone: (21) 2262-2003



E-mail:

abraso@abraso.org.br



Site:

www.abraso.org.br

Como a Unimed apoia você

a Unimed compreende que o cuidado ao paciente ostomizado vai além do procedimento cirúrgico e envolve um acompanhamento contínuo e multidisciplinar. Por isso, desenvolvemos um programa especial de assistência que visa oferecer suporte integral em todas as etapas da sua jornada.

Nossos serviços especializados

Equipe de estomaterapia

Contamos com enfermeiros especializados em estomaterapia que oferecem orientações personalizadas sobre cuidados com o estoma, escolha dos equipamentos mais adequados e técnicas para prevenção de complicações.

Programa de atenção em saúde

Oferecemos um programa específico para pessoas ostomizadas: PGCEI – Programa de Gestão de Cuidados com Estomizados e Incontinências. O objetivo é promover a autonomia do paciente por meio da atuação qualificada do enfermeiro estomaterapeuta, assegurando eficiência e qualidade na gestão do cuidado.

Fornecimento de materiais

Garantimos o acesso aos equipamentos coletores e acessórios necessários para seus cuidados, com processo simplificado de solicitação e opções de entrega que facilitam sua rotina.

Como acessar os serviços da Unimed

Solicitação de materiais

Entre em contato pelo **Serviço de Atendimento ao Cliente (0800 041 4554)** ou pelo e-mail **atencaodomiciliar@unimedpr.coop.br** para receber informações sobre como proceder para obter os equipamentos coletores e adjuvantes. Após aprovação da solicitação, o material será disponibilizado e entregue em seu domicílio.

Consulta com estomaterapeuta

Entre em contato com o PGCEI – Programa de Gestão de Cuidados com Estomizados e Incontinências



Telefone: (41) 3219-1768

No site da Unimed Paraná, você poderá acessar mais informações sobre o **PGCEI** – Programa de Gestão de Cuidados com Estomizados e Incontinências: **www.unimed.coop.br/parana**

Você não está só nessa jornada. Nossa equipe está comprometida em prestar apoio para que você possa viver com qualidade, dignidade e bem-estar. A estomia é apenas uma parte da sua história, não o que define quem você é. Juntos, vamos escrever uma história de superação e recomeços.



Dicas de estudos

Quer saber mais?

O Ministério da Saúde disponibiliza o Guia de Atenção à Saúde da Pessoa com Estomia, um documento completo com orientações para profissionais e pessoas com estomia, abordando cuidados, reabilitação e direitos:

Guia de Atenção à Saúde da Pessoa com Estomia – Ministério da Saúde

Referências bibliográficas

AIBIBULA, Miriayi; BURRY, Gill; GAGEN, Hannah et al. Gaining consensus: the challenges of living with a stoma and the impact of stoma leakage. Br J Nurs. 2022; 31(6):S30–S39. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35333550>

AIBIBULA, Miriayi; BURRY, Gill; GAGEN, Hannah et al. The Quality and Clinical Applicability of Recommendations in Ostomy Guidelines. Risk Manag Healthc Policy. 2022;15:1517–1529. Published 2022 Aug 9. doi:10.2147/RMHP.S378684. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35971434>

ALBUQUERQUE, Andressa Ferreira Leite Ladislau et al. Tecnologia para o autocuidado da saúde sexual e reprodutiva de mulheres estomizadas. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 69, p. 1164–1171, 2016. Disponível em: <https://shre.ink/qMYx>

ALENCAR, Tayana Mathildes Fernandes de et al. Cuidados de enfermagem aos pacientes com estomia: análise a luz da teoria de orem. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 96, n. 37, 2022. Disponível em: <https://shre.ink/qbmY>

ALIEVI, Mariana Fröhlich et al. Atenção à saúde do estomizado na rede de atenção à saúde na perspectiva de enfermeiros. Enferm Foco, v. 14, p. –, 2023. Disponível em: <https://unimed.me/9rmgrq>

ALVES, Dailon de Araújo et al. Protocolo de Avaliação de Sensibilidade Dermatológica para Pessoas com Estomias de Eliminação. Estima (Online), p. e6122–e6122, 2022. Disponível em: <https://shre.ink/qbmD>

ASCN. Association of Stoma Care Nurses UK. Stoma Care National Clinical Guidelines UK 2016.

AZEVEDO, Cissa et al. Classificação de intervenções de enfermagem para planejamento de alta médica a pacientes com estomias intestinais. Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE, v. 10, n. 2, 2016. Disponível em: <https://shre.ink/qbm5>

BANDEIRA, Laura Renner et al. Atenção integral fragmentada a pessoa estomizada na rede de atenção à saúde. Escola Anna Nery, v. 24, p. e20190297, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/6LDfqGr8QHsD8pYD4sFG6wm>

BARBA, Patrícia Dalla et al. Demandas de cuidados de pacientes oncológicos estomizados assistidos na atenção primária à saúde. Rev. enferm. UFPE on line, p. 3122–3129, 2017. Disponível em: <https://shre.ink/qbmT>

BARROS, Edaiane Joana Lima et al. Ações ecossistêmicas e gerontotecnológicas no cuidado de enfermagem complexo ao idoso estomizado. Revista brasileira de enfermagem, v. 67, p. 91–96, 2014. Disponível em: <https://shre.ink/qb1U>

BAVARESCO, Marina et al. Aplicabilidad de la Teoría de Orem en el autocuidado de personas

con ostomia intestinal: un estudio reflexivo. Research, Society and Development, v. 12, n. 3, e21312340585, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40585> 2020

BAVARESCO, Marina et al. Complicações de estomia intestinal e pele periestoma: Evidências para o cuidado de enfermagem. Revista Enfermagem UERJ, v. 27, p. e45758-e45758, 2019. Disponível em: <https://shre.ink/qbU6>

BELAVER, Guilherme Mortari et al. Transferência do cuidado da pessoa com estomia de eliminação: integração entre serviços de saúde. Congresso Brasileiro de Estomaterapia. 2023. Disponível em: <https://shre.ink/qbUE>

BORGES, Eline Lima. Elaboração de Protocolos IN: DOMANSKY, Rita de Cassia. Manual para prevenção de lesões de pele: recomendações baseadas em evidências. Editora Rubio, 2014. p.187-219

BORGES, Eline Lima; RIBEIRO, Mauro Souza. Linha de cuidados da pessoa estomizada. Colaboradores Adriana Gomes de Souza et al. Belo Horizonte: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG), 2015. Disponível em: <https://shre.ink/qbUX>

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atenção à saúde da pessoa com estomia. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://shre.ink/qbUj>

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, Brasília (DF), 2017.

BRITO, Luna Emanuela do Ó. et al. Plano de alta de enfermagem para estomizados intestinais., Rev. enferm. UFPE on line p. [1-7], 2019. Disponível em: <https://shre.ink/qbU5>

BURGESS-STOCKS, Joanna et al. Ostomy and continent diversion patient bill of rights: research validation of standards of care. Journal of Wound Ostomy & Continence Nursing, v. 49, n. 3, p. 251- 260, 2022.

CARVALHO, Dione Seabra de et al. Construção de tecnologia educacional para estomizados: enfoque no cuidado da pele periestoma. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 72, p. 427-434, 2019. Disponível em: <https://shre.ink/qbUD>

CARVILLE, Keryln et al. Um consenso sobre complicações estomais, para estomais e periestomais. Avanços no cuidado da pele e feridas, v. 8, pág. 435-441, 2022. Disponível em: https://journals.cambridge.org/med/au/download_file/5942/3075

CHABAL Laurent O.; PRENTICE, Jennifer L.; AYELLO, Elizabeth A. Practice Implications from the WCET®. International Ostomy Guideline

2020. Adv Skin Wound Care. 2021;34(6):293-300. doi:10.1097/01.ASW.0000742888.02025.d6. Disponível em: <https://unimed.me/s4cerh>

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. Diretrizes para elaboração de protocolos de enfermagem na atenção primária à saúde pelos conselhos regionais. Brasil 2018. Disponível em: <https://unimed.me/4nzb3>

COSTA, Ana Karine et al. Efeito da intervenção educativa no pós-operatório de pessoas com estomias intestinais de eliminação: revisão sistemática. Enfermería Global, v. 19, n. 1, p. 648-690, 2020. Disponível em: <https://unimed.me/lfqzlu>

COSTA, Isabel Karolyne Fernandes et al. Development of a virtual simulation game on basic life support. Rev Esc Enferm USP. 2018; Disponível em: <https://unimed.me/lfi4ju>

DALMOLIN, Angélica et al. A participação da família no cuidado à pessoa com estoma: percepções de profissionais de enfermagem. Ciênc. cuid. saúde, p. e62004-e62004, 2022. Disponível em: <https://unimed.me/g6ge17>

DALMOLIN, Angélica et al. Família convivendo con una persona con estomía intestinal: un análisis documental. Cult. Cuid; 23(53): 219-229. 2019. Disponível em: <https://unimed.me/r956fj>

DOMANSKY, Rita de Cassia; BORGES, Eline Lima. Manual para prevenção de lesões de pele: recomendações baseadas em evidências. Editora Rubio, 2014.

FARIA, Talita Faraj; KAMADA, Ivone. Complicações de estomias e perfil clínico de crianças atendidas em um hospital de referência. Estima-Brazilian Journal of Enterostomal Therapy, v. 18, 2020. Disponível em: <https://unimed.me/f526ln>

FIGUEIREDO, Paula Alvarenga de; ALVIM, Neide Aparecida Titonelli. Diretrizes para um programa de atenção integral ao estomizado e família: uma proposta de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 24, p. e2694, 2016. Disponível em: <https://unimed.me/iv7gk5>

FLACH, Diana Mary Araújo de Melo et al. Avaliação em saúde: avaliabilidade de serviços de saúde para pessoas com ostomia. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, p. e20180789, 2020. Disponível em: <https://unimed.me/mm98ft>

FOSTER, PC; JANSENS, NP. Dorothea E. Orem IN: GEORGE, Júlia B. Teorias de Enfermagem: os fundamentos para a prática profissional.1993. p. 90-107.

FREIRE, Ana Keli Silva et al. Cuidados de enfermagem frente ao paciente com estomia intestinal: uma revisão integrativa. Rev. Rede cuid. saúde, p. 35-50, 2023. Disponível em: <https://unimed.me/uknff8>

FREIRE, Daniela Freire de Aquino; et al. Autoimagem e autocuidado na vivência de pacientes estomizados: o olhar da enfermagem. REME-Revista Mineira de Enfermagem, v. 21, n. 1, 2017. Disponível em <https://unimed.me/sj58e6>

FREITAS, Luana Souza et al. Orientações de enfermagem para pessoas com estomia intestinal em cenário extra hospitalar: scoping review. Revista Enfermagem UERJ, v. e68677-e68677, 2023. Disponível em: <https://unimed.me/2ag9dk>

GALVÃO, Paulo César da Costa et al. Caracterização dos estudos metodológicos em enfermagem: Revisão Integrativa. International Journal of Development Research, v. 12, n. 03, p. 54315-54317, 2022. Disponível em: <https://unimed.me/3pevkg>

GONÇALVES, Francisco Gleidson de Azevedo et al. Conteúdo de estomaterapia e estratégias de ensino no currículo de graduação em enfermagem. Rev. enferm. UERJ, p. e28921-e28921, 2018. Disponível em: <https://unimed.me/7ybnps>

HEDRICK, Traci et al. AGA Clinical Practice Update on Management of Ostomies: Commentary. Clin Gastroenterol Hepatol. 2023;21(10):2473-2477. doi:10.1016/j.cgh.2023.04.035. Disponível em: <https://unimed.me/bdocmo>

INCA. Instituto Nacional do Câncer. Cuidados com Estomias Intestinais e Urinárias. Brasília: INCA; 2018. Disponível em: <https://unimed.me/te7463>

INCA. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa de 2020: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA; 2019. Disponível em: <https://unimed.me/9yqhji>

JAMES-REID, Sarah et al. Creating consensus-based practice guidelines with 2000 nurses. Br J Nurs. 2019;28(22):S18-S25. doi:10.12968/bjon.2019.28.22.S18. Disponível em: <https://unimed.me/bl4bnb>

KIMURA, Cristilene Akiko; KAMADA, Ivone; GUILHEM, Dirce Bellezi. Quality of life in stomized oncological patients: an approach of integrality from Brazilian Unified Health System. Journal of Coloproctology. Rio de Janeiro, v. 36, p. 34-39, 2016. Disponível em: <https://unimed.me/kna6yr>

LESCANO, Francielly Anjolin et al. Aplicação do cuidado baseado na teoria de Orem ao paciente ostomizado. Cult Cuid. 2020; 24 (57): 295-306. Disponível em: <https://unimed.me/2bdvex>

LI, Xiaoyu et al. Quality Assessment of the Clinical Practice Guidelines of Ostomy Care Based on the AGREE II Instrument. Front Public Health. 2022; 10:856325. Published 2022 Jul 4. doi:10.3389/fpubh.2022.856325. Disponível em: <https://unimed.me/jqaiwz>

LIMA, Arthur Henrique Almeida de et al. Direitos da pessoa com estomias: manual de orientações. In: Direitos

da pessoa com estomias: manual de orientações. 2023. p. 33-33. Disponível em: <https://unimed.me/j6cuqm>

LIRA, Jefferson Abraão Caetano et al. Custos de equipamentos coletores e adjuvantes em pacientes com estomias de eliminação. REME-Revista Mineira de Enfermagem, v. 23, n. 1, 2019. Disponível em: <https://unimed.me/n4lai4>

MACHADO, Larissa Gomes et al. Intestinal ostomy: adversities and care strategies after hospital discharge. Avances en Enfermería, v. 39, n. 3, p. 366-375, 2021. Disponível em: <https://unimed.me/6t5z7q>

MARQUES, Antonio Dean Barbosa et al. Tecendo redes: itinerários terapêuticos de pessoas com estomia. Estima-Brazilian Journal of Enterostomal Therapy, v. 18, 2020. Disponível em: <https://unimed.me/gpc332>

MAURÍCIO, Vanessa Cristina et al. A visão dos enfermeiros sobre as práticas educativas direcionadas as pessoas estomizadas. Escola Anna Nery, v. 21, p. e20170003, 2017. Disponível em: <https://unimed.me/sgw257>

MAURÍCIO, Vanessa Cristina et al. Dificuldades e Facilidades do processo educativo desenvolvido por enfermeiros às pessoas com estomias. Revista Enfermagem UERJ, v. 28, p. e46131-e46131, 2020. Disponível em: <https://unimed.me/5vp46m>

MELO, Marjorie Dantas Medeiros et al. Associação das características sociodemográficas e clínicas com a autoestima das pessoas estomizadas. REME-Revista Mineira de Enfermagem, v. 22, n. 1, 2018. Disponível em: <https://unimed.me/7fr2mj>

MONTEIRO, Ana Karine da Costa et al. Efecto de la intervención educativa en el postoperatorio de personas con estomias intestinales de eliminación: revisión sistemática. Enfermería Global. 19, 1 (dic. 2019), 648-690. 2019. Disponível em: <https://unimed.me/q4ssrr>

MORAES, Juliano Teixeira et al. Anthropometric and dietetic evaluation of people with ileostomies. Arquivos de gastroenterologia, v. 56, p. 34-40, 2019. Disponível em: <https://unimed.me/dr42bd>





u u u u



fb.com/unimedpar • unimed.coop.br/parana

Rua Antonio Camilo, 283 Tarumã - 82530-450, Curitiba-PR

SAC 0800 041 4554 **Deficientes auditivos** 0800 642 2009

Ouvidoria: www.unimed.coop.br/parana/ouvidoria

ANS-nº312720

