



ESTOMATERAPIA



PRS
LESÃO CARE

e os cuidados essenciais
com estomas



PRS

LESÃO CARE

ESTOMATERAPIA e os cuidados essenciais com estomas

PRISCILA REALI DE MOURA
REGINA ARAÚJO CARVALHO
SHIRLEI NASCIMENTO

Sobre as autoras



Sou Priscila Real, enfermeira com mais de 18 anos de experiência em cuidados intensivos e emergenciais. Ao longo da minha trajetória, atuei em hospitais de grande porte, clínicas privadas e instituições de ensino.

Atualmente, sou empresária e responsável técnica (RT) em minha ILPI (Instituição de Longa Permanência para Idosos), onde dedico minha expertise ao cuidado integral e de qualidade.

Especialista em avaliação e tratamento de pacientes com doenças crônicas e lesões de difícil cicatrização, realização de desbridamentos de tecidos inviáveis,

procedimentos de emergência e administração de medicamentos. Além disso, possuo ampla experiência em ministrar cursos de aperfeiçoamento em diversas áreas da saúde, contribuindo para a formação de outros profissionais.



Sou Regina, enfermeira graduada pela Universidade Nove de Julho (Uninove) e pós-graduada pelo Centro Universitário São Camilo, com especializações em Epidemiologia e Estomaterapia.

Tenho 21 anos de experiência na área de enfermagem, atuando em hospitais públicos e privados nos setores de clínica médica e cirúrgica, pronto-socorro adulto e infantil, laboratórios, unidades básicas de saúde, estratégias de saúde da família, AMAs e hospitais de reabilitação. Minha expertise é no tratamento e recuperação de pacientes com lesões de diferentes graus e naturezas.

Minha paixão é cuidar, promover a recuperação e proporcionar qualidade de vida aos meus pacientes, sempre com dedicação e comprometimento.



Sou Shirlei, enfermeira formada há 24 anos pela Faculdade São Camilo, com pós-graduação em Docência, Urgência e Emergência, Podiatria Clínica, Enfermagem do Trabalho e Estomaterapia. Trabalhei em instituições particulares como Sírío Libanês, Beneficência Portuguesa, e Instituições de ensino Senac, Faculdade Anhanguera e Uninove. Atuo como enfermeira avaliadora de lesões, fazendo a definição da assistência terapêutica e o acompanhamento da evolução dos pacientes. Minha especialidade é desenvolver planos de cuidados individualizados, promovendo prevenção, tratamento eficaz e qualidade de vida para cada pessoa. Escolhi a estomaterapia porque é gratificante personalizar os cuidados e contribuir diretamente para o bem-estar e recuperação dos pacientes. Minha maior paixão na enfermagem é o ser humano e a oportunidade de ajudar em momentos de fragilidade.



Índice

Introdução	4
O que é Estomaterapia?	4
Função da Estomoterapeuta	5
O que são Estomas?	5
Tipos de Estomas	6
Cuidados com Estomas: Princípios Básicos	7
Higiene e Limpeza do Estoma	7
Complicações Comuns e Como Prevenir	11
A Importância da Alimentação no Cuidado com Estomas	12
Orientações gerais para Pacientes com Estomas	15
Orientações gerais para os familiares de pacientes com estomas	18
A Importância do Suporte Psicológico	20
Conclusão e Referências	21

Introdução

A **Lesão Care PRS**, criou este e-book gratuito com o objetivo de fornecer informações essenciais sobre os cuidados necessários com os estomas, tanto para pacientes quanto para profissionais de enfermagem, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida.

As informações contidas aqui, servem como orientação, porém não substituem uma consulta com médico especialista ou estomaterapeuta, pessoalmente ou online. Por isso, em caso de dúvidas, entre em contato com um profissional de sua preferência.

O que é Estomaterapia?

A estomaterapia é uma especialidade da enfermagem dedicada ao cuidado de pessoas com estomas. Estomas são aberturas artificiais criadas no corpo para a eliminação de fezes, urina ou secreções, quando o funcionamento normal dos órgãos responsáveis por essas funções é comprometido, como em casos de doenças ou condições que exigem a remoção de partes do sistema digestivo ou urinário.

O estomaterapeuta é o profissional especializado em fornecer cuidados a pacientes com estomas, auxiliando na escolha dos materiais adequados, como bolsas de estomia, e orientando sobre os cuidados diários, como higiene e monitoramento do estoma, prevenção de complicações (como infecções e irritações), e adaptação psicológica ao novo estilo de vida.

Além disso, a estomaterapia envolve a orientação e o suporte para pacientes em todas as fases do processo, desde a preparação para a cirurgia até o acompanhamento contínuo após a realização do estoma. O objetivo principal é melhorar a qualidade de vida do paciente, promovendo o conforto, a saúde da pele ao redor do estoma e evitando complicações

Função da Estomoterapeuta

A **estomoterapeuta** desempenha um papel fundamental no processo de adaptação do paciente ao uso de estomas. Ela auxilia no treinamento de cuidados diários, orienta sobre o uso de materiais específicos (como bolsas de colostomia) e monitora o estado da pele ao redor do estoma.

Além disso, a estomoterapeuta está capacitada a orientar e tratar lesões por pressão, feridas complexas e queimaduras, manejar incontinências, cuidar de úlceras venosas e arteriais, como também tratar “pé diabético”, orientar sobre a prevenção de lesões e ministrar consultoria e/ou cursos para estudantes da área da saúde.

O que são Estomas?

Um estoma é uma abertura artificial criada no corpo para permitir a eliminação de resíduos corporais, como fezes, urina ou secreções, quando os órgãos naturais responsáveis por essas funções não estão funcionando adequadamente ou foram removidos devido a doenças ou condições graves.

A palavra "estoma" vem do grego stoma, que significa "boca" ou "abertura", refletindo o conceito de uma abertura criada para "expelir" substâncias do corpo.

A realização de um estoma é um procedimento cirúrgico realizado por um médico, geralmente um cirurgião especializado. Durante a cirurgia, uma parte do intestino ou do trato urinário é trazida à superfície da pele, formando a abertura.

O estoma pode ser temporário, sendo revertido após um período de recuperação, ou permanente, quando não há possibilidade de restabelecimento da função normal do órgão afetado.

Tipos de Estomas

Existem diferentes tipos de estomas, dependendo da área do corpo onde a abertura é feita e da função que ela desempenha:

1.Colostomia:

- É uma abertura feita no cólon (parte do intestino grosso) para permitir a eliminação de fezes.
- A colostomia é geralmente indicada em casos de doenças do cólon, como câncer, colite ulcerativa ou doença de Crohn.
- Pode ser temporária ou permanente, dependendo da condição do paciente e da necessidade de reverter ou não a cirurgia.

2.Ileostomia:

- Consiste em uma abertura feita no íleo, que é a parte final do intestino delgado.
- Esse tipo de estoma é utilizado quando o cólon é removido ou não funciona adequadamente, como em casos de câncer, doença inflamatória intestinal ou condições semelhantes.
- Geralmente, a ileostomia é mais líquida devido à natureza do material eliminado.

3.Urostomia:

- É uma abertura feita no sistema urinário para permitir a eliminação de urina. Isso pode envolver a criação de uma abertura na bexiga ou nos ureteres.
- A urostomia é realizada quando há problemas no sistema urinário, como câncer da bexiga, traumas ou doenças que afetam o trato urinário.
- A urina é desviada para fora do corpo através do estoma.



Cuidados com Estomas: Princípios Básicos

Após a criação de um estoma, o paciente ou familiar precisa aprender a cuidar da abertura e da pele ao redor dela. O principal cuidado envolve:

- Higiene adequada do estoma.
- Troca e manutenção de bolsas ou dispositivos coletores que recolhem as fezes ou urina eliminadas pelo estoma.
- Monitoramento de sinais de complicações, como infecção, obstrução ou problemas com o funcionamento do estoma.

A higiene adequada do estoma não só ajuda a prevenir complicações, mas também garante maior conforto ao paciente, permitindo que ele siga sua rotina com mais confiança e saúde.

Higiene e Limpeza do Estoma

A limpeza e a higiene adequadas de um estoma são essenciais para garantir a saúde do paciente, prevenir complicações e promover o conforto diário. Veja o passo a passo detalhado para a higiene e limpeza de um estoma:

Passo 1: Preparação do Ambiente

Antes de iniciar a limpeza, é importante garantir que o ambiente esteja limpo e bem organizado. Isso ajuda a evitar a contaminação do estoma e da pele ao redor.

1. Lave bem as mãos com água e sabão neutro para evitar a transmissão de germes.
2. Organize os materiais necessários:
 - Sabão neutro (sem fragrância ou corantes).
 - Água morna (não muito quente).
 - Toalhas ou compressas limpas para secar a área.
 - Produtos de cuidado específicos, como protetores cutâneos, caso necessário.
 - Bolsa de estomia nova, se a troca for necessária.

Passo 2: Remoção da Bolsa de Estomia

A bolsa de estomia deve ser removida de forma cuidadosa para evitar irritações ou danos à pele ao redor do estoma.

- **Desprenda a bolsa:** A maioria das bolsas de estomia possui uma faixa adesiva que se conecta à pele. Com cuidado, retire a bolsa suavemente, começando pelas bordas.
- **Descarte a bolsa usada:** Coloque a bolsa usada em um saco plástico vedado e descarte-a adequadamente.

Passo 3: Limpeza da Área ao Redor do Estoma

A limpeza da pele ao redor do estoma é essencial para evitar infecções ou irritações. Use materiais suaves e evite produtos agressivos.

- **Limpeza com água e sabão neutro:** Umedeça um pano ou uma toalha com água morna e aplique uma pequena quantidade de sabão neutro. Evite usar sabão perfumado ou com ingredientes agressivos que possam irritar a pele.
- **Limpe ao redor do estoma:** Passe o pano suavemente ao redor do estoma, removendo quaisquer resíduos de fezes ou urina. Se houver resíduos difíceis de remover, use uma compressa umedecida com água morna.
- **Não esfregue com força:** Seja delicado ao limpar a área para evitar lesões na pele ao redor do estoma.



Passo 4: Secagem da Pele

A secagem adequada da área ao redor do estoma é crucial para evitar o aparecimento de dermatites ou infecções.

- Seque a pele suavemente com uma toalha limpa e macia. Evite esfregar a pele; o ideal é pressionar a toalha contra a área para absorver o excesso de umidade.
- Deixe o estoma respirar: Se possível, deixe o estoma exposto ao ar por alguns minutos, isso pode ajudar a manter a pele ao redor seca e saudável.

Passo 5: Inspeção do Estoma

Após a limpeza, é importante inspecionar o estoma e a área ao redor para identificar sinais de complicações, como infecção, irritação ou alterações na cor do estoma.

- Observe o estoma: O estoma deve ser úmido, de cor rosada ou vermelha (dependendo do tipo de estoma) e sem sinais de infecção ou inchaço excessivo.
- Verifique a pele ao redor: A pele deve estar saudável, sem sinais de vermelhidão, erupções, lesões ou infecção.

Passo 6: Aplicação de Protetores Cutâneos (Se Necessário)

Se houver necessidade de proteger a pele ao redor do estoma (por exemplo, se a pele estiver irritada ou sensível), é possível aplicar uma barreira protetora.

1. Aplique uma camada de protetor cutâneo: Caso a estomoterapeuta tenha recomendado, aplique uma camada de protetor cutâneo ou pasta para estoma ao redor do estoma. Esses produtos ajudam a proteger a pele da umidade e dos resíduos do estoma.

Passo 7: Colocação da Nova Bolsa de Estomia

Após a limpeza, é hora de colocar uma nova bolsa de estomia.

- **Escolha a bolsa adequada:** Verifique se a bolsa de estomia escolhida é do tamanho correto e compatível com o tipo de estoma do paciente.
- **Aplique a bolsa:** Aplique a bolsa de estomia na pele ao redor do estoma, garantindo que esteja bem aderida. Certifique-se de que a bolsa esteja fixada corretamente para evitar vazamentos.
- **Verifique a vedação:** Após a aplicação da bolsa, verifique se a vedação está firme e se não há vazamentos.

Passo 8: Descarte dos Materiais Usados

Após a troca da bolsa e a limpeza, é importante descartar todos os materiais usados de maneira adequada.

1. Descarte da bolsa usada e outros materiais: Coloque a bolsa usada e quaisquer outros materiais descartáveis (como toalhas de papel ou compressas) em um saco plástico vedado antes de jogar no lixo.

Passo 9: Lavagem das Mãos

Finalize o procedimento com a lavagem completa das mãos, utilizando água e sabão, para garantir a higiene e evitar a contaminação.

“Sorrir é a melhor forma de mostrar que a vida é maior do que qualquer desafio”



Dicas Importantes para a Higiene do Estoma

- Evite o uso de produtos irritantes, como álcool ou peróxido de hidrogênio, que podem prejudicar a pele ao redor do estoma.
- Use produtos específicos: Sempre que possível, use produtos recomendados pelo estomoterapeuta ou pelo médico, como bolsas de estomia, barreiras protetoras e sabões neutros.
- Observe sinais de complicações: Caso perceba qualquer alteração no estoma (como mudanças na cor, tamanho ou secreção) ou na pele ao redor (como vermelhidão, dor ou secreção), consulte uma estomaterapeuta.

Complicações Comuns e Como Prevenir

Algumas complicações podem ocorrer ao longo do tempo. Entre as mais comuns estão:

- **Dermatite periestomal:** Irritação na pele ao redor do estoma, frequentemente causada pelo contato com secreções (fezes ou urina).
- **Hérnia periestomal:** Quando uma parte do intestino sai da cavidade abdominal, criando uma protuberância ao redor do estoma.
- **Prolapso do estoma:** Quando o estoma se projeta mais para fora da pele do que o normal.

Essas complicações podem ser prevenidas ou tratadas com cuidados adequados e acompanhamento regular com profissionais de saúde, como a estomaterapeuta.

A prevenção também inclui o uso de materiais adequados e a observação constante do estoma e da área ao redor.

Mas, em caso de qualquer complicação, procure ajuda médica.

A Importância da Alimentação no Cuidado com Estomas

A alimentação desempenha um papel crucial no cuidado com estomas, pois pode afetar diretamente o funcionamento do estoma, a saúde da pele ao redor e a qualidade de vida do paciente.

O tipo de estoma e a condição do paciente podem influenciar o que ele deve ou não consumir, mas de maneira geral, uma alimentação equilibrada e adequada contribui para a manutenção da saúde e a prevenção de complicações.

Entenda melhor sobre a importância da alimentação nos itens abaixo:

1. Prevenção de Complicações no Estoma por alimentos

Certos alimentos podem causar complicações no estoma, como obstruções, gases excessivos ou diarreia. Manter uma dieta balanceada pode ajudar a evitar esses problemas, proporcionando um funcionamento mais eficiente do sistema digestivo e urinário, e minimizando desconfortos.

- **Obstrução do estoma:** Alimentos como sementes, nozes, milho, arroz e vegetais fibrosos podem, em algumas situações, causar obstrução do estoma, especialmente em pacientes com ileostomia. Comer alimentos em porções pequenas e bem mastigadas pode ajudar a reduzir esse risco.
- **Gases e odores:** Certos alimentos, como feijão, brócolis, couve-flor, cebola, e refrigerantes, podem aumentar a produção de gases e odores, o que pode ser desconfortável para o paciente. Embora não se deva cortar esses alimentos completamente, moderar o consumo pode ajudar a reduzir esses sintomas.

2. Manutenção do Equilíbrio Hidroeletrolítico

Pacientes com estomas, especialmente os com ileostomia, podem perder líquidos e eletrólitos em maior quantidade, devido à eliminação constante de fezes líquidas.

A ingestão de líquidos e sais minerais adequados é fundamental para evitar desidratação e desequilíbrios no organismo.

- **Hidratação:** Beber líquidos em quantidade suficiente é essencial para manter a hidratação. Água, sucos naturais e isotônicos (sem açúcar excessivo) podem ser boas opções.
- **Eletrólitos:** Alimentos ricos em potássio, sódio e magnésio são importantes para repor os minerais que podem ser perdidos com a eliminação de líquidos. Exemplos incluem bananas, laranjas, tomates, batatas e alimentos ricos em sal.

3. Melhora da Consistência das Fezes

O tipo de alimento consumido pode influenciar a consistência das fezes, especialmente para os pacientes com colostomia e ileostomia. Controlar a alimentação pode ajudar a regular o trânsito intestinal, prevenindo tanto a diarreia quanto a constipação.

- **Alimentos ricos em fibras:** Para pacientes com colostomia, consumir alimentos ricos em fibras pode ajudar a formar fezes mais consistentes. Exemplos incluem frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas. No entanto, o aumento da fibra deve ser gradual, para evitar problemas como gases e inchaço.
- **Evitar alimentos que causam constipação:** Alguns alimentos, como queijo e alimentos processados, podem piorar a constipação. A moderação no consumo desses alimentos pode ajudar no controle do trânsito intestinal.



4. Cuidados com a Pele ao Redor do Estoma

A pele ao redor do estoma é sensível e pode sofrer irritações ou inflamações devido à exposição constante a fezes ou urina. Uma alimentação adequada pode ajudar a manter a pele saudável, melhorando sua resistência e prevenindo lesões.

- **Alimentos anti-inflamatórios:** Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, podem ajudar a manter a pele saudável e reduzir inflamações.
- **Evitar alimentos que irritam:** Alguns alimentos podem aumentar a produção de resíduos ácidos ou pegajosos que podem irritar a pele ao redor do estoma. Evitar alimentos excessivamente condimentados ou ácidos (como pimentas e alimentos com muito vinagre) pode ser útil.

5. Suporte à Recuperação Pós-Cirúrgica

Para pacientes que passaram por uma cirurgia para a criação do estoma, uma boa alimentação é essencial para acelerar o processo de recuperação e fortalecer o sistema imunológico.

- **Alimentos ricos em proteínas:** As proteínas são fundamentais para a cicatrização e reparação dos tecidos. Carnes magras, peixes, ovos, leguminosas e laticínios são boas fontes de proteínas.
- **Vitaminas e minerais:** Vitaminas como A, C e E, além de minerais como zinco e ferro, são essenciais para a recuperação, pois ajudam na regeneração da pele e no fortalecimento do sistema imunológico.

6. Adaptação ao Estoma

Muitas pessoas com estomas precisam se adaptar à nova realidade e, por isso, pode ser necessário ajustar a dieta com o tempo. A orientação de um profissional de saúde, como um nutricionista ou estomoterapeuta, pode ajudar a criar um plano alimentar personalizado para o paciente, considerando suas necessidades individuais.

Recomendações Gerais para uma Alimentação Adequada

- **Alimente-se de forma equilibrada:** A dieta deve ser rica em nutrientes, incluindo carboidratos complexos, proteínas magras, gorduras saudáveis, e uma variedade de frutas e vegetais.
- **Evite alimentos muito processados:** Esses alimentos podem não ser tão nutritivos e podem aumentar a produção de resíduos indesejados, complicando o manejo do estoma.
- **Faça refeições pequenas e frequentes:** Isso pode ajudar a evitar sobrecarga no sistema digestivo e facilitar a digestão, além de manter o estoma em bom funcionamento.
- **Preste atenção à reação do corpo:** Alguns alimentos podem ter efeitos inesperados. Se algo causar desconforto, como gases excessivos, dor ou alterações nas fezes, converse com um nutricionista para ajustar a dieta.

Orientações gerais para Pacientes com Estomas

Pacientes com estomas devem seguir uma rotina de cuidados diários, realizando a troca da bolsa de estoma, monitorando possíveis alterações na cor, forma ou secreção do estoma, e mantendo contato regular com seu estomoterapeuta.

As orientações para pacientes com estoma e seus familiares são essenciais para garantir que o cuidado adequado seja realizado, promovendo conforto, saúde e qualidade de vida. Vamos relembrar alguns detalhes e reforçar os cuidados gerais com estomas:

Orientações para o Paciente com Estoma

1. Cuidados com a Higiene do Estoma

- **Limpeza:** Realize a limpeza do estoma e da pele ao redor com água morna e sabão neutro. Evite produtos agressivos, como sabões perfumados ou com álcool.
- **Secagem:** Após a limpeza, seque a área suavemente com uma toalha macia. Evite esfregar. Deixe o estoma exposto ao ar por alguns minutos, se possível, para prevenir infecções.
- **Troca da Bolsa de Estoma:** Troque a bolsa de estoma conforme necessário, ou pelo menos a cada 2-3 dias, ou quando ela estiver cheia ou danificada. A troca também deve ser feita antes que o conteúdo da bolsa comece a vaziar.
- **Verificação da Pele:** Inspecione a pele ao redor do estoma diariamente para detectar sinais de irritação, infecção ou lesões. Caso perceba qualquer alteração, consulte um estomoterapeuta ou médico.

2. Escolha e Cuidados com os Materiais de Estoma

- **Seleção de bolsa de estoma:** Escolha a bolsa adequada ao tipo de estoma (colostomia, ileostomia, urostomia) e o tamanho da abertura. Caso haja dúvidas, consulte um estomoterapeuta.
- **Ajuste da bolsa:** Certifique-se de que a bolsa esteja bem fixada e vedada, para evitar vazamentos. Caso haja desconforto ou falhas, ajuste ou troque a bolsa.



3. Alimentação e Hidratação

- Beba bastante água: A hidratação é importante, especialmente em pacientes com ileostomia, que podem perder mais líquidos.
- Alimentos que ajudam a controlar o estoma: Consuma alimentos que favoreçam o trânsito intestinal adequado, como fibras (quando recomendado), mas evite alimentos que possam causar obstrução (como sementes, milho, nozes) ou gases excessivos.
- Evite alimentos irritantes: Alguns alimentos podem causar gases ou odores mais intensos, como feijão, brócolis, cebolas e alimentos condimentados.

4. Prevenção de Complicações

- Obstrução do estoma: Evite alimentos que possam causar obstruções, como alimentos muito fibrosos ou difíceis de digerir, sem mastigar adequadamente.
- Infecções e irritações: A pele ao redor do estoma é sensível. Caso haja vermelhidão, secreção ou dor, aplique barreiras protetoras cutâneas e consulte um profissional.

5. Monitoramento Regular

- Fique atento ao estoma: Observe a cor, tamanho e secreção do estoma. Ele deve ser de cor rosada ou vermelha (sem escurecer ou ficar pálido) e úmido.
- Consultas de acompanhamento: Realize consultas regulares com o estomoterapeuta ou médico para ajustar os cuidados conforme necessário.

6. Apoio Psicológico e Emocional

- Aceitação emocional: A adaptação à vida com um estoma pode ser emocionalmente desafiadora. Busque apoio psicológico se necessário. Grupos de apoio para pessoas com estomas também podem ser uma boa fonte de suporte.
- Autocuidado: Mantenha a autoestima e confie nos seus cuidados. Com o tempo, você aprenderá a lidar com a situação de forma mais natural e confortável.

Orientações gerais para os Familiares do Paciente com Estoma

A conscientização e o treinamento sobre os cuidados com o estoma, a observação de sinais de complicações, a alimentação adequada e o apoio psicológico são componentes essenciais para o sucesso no manejo do estoma e para melhorar a qualidade de vida do paciente.

Além disso, a colaboração de toda a família no processo de adaptação é fundamental para garantir que o paciente se sinta seguro, apoiado e capaz de cuidar de si mesmo com confiança.

Abaixo, trazemos alguns detalhes de extrema importância:

1. Apoio Emocional

- Ofereça suporte emocional: A adaptação a um estoma pode ser um processo emocional difícil. Esteja disponível para ouvir e apoiar, oferecendo encorajamento e compreensão. Respeite os sentimentos e a privacidade do paciente.
- Ajude na adaptação à nova rotina: Esteja presente para ajudar o paciente a se adaptar às novas rotinas de cuidados, especialmente nos primeiros dias após a cirurgia.
- Motivação para o autocuidado: Incentive o paciente a aprender a cuidar do estoma, fornecendo segurança e confiança para que ele se sinta capaz de realizar os cuidados de forma autônoma.

2.Educação e Capacitação

- Aprenda sobre os cuidados com o estoma: Acompanhe o paciente em visitas ao estomoterapeuta para aprender como trocar a bolsa, fazer a limpeza e reconhecer sinais de complicações.
- Ajuda prática: Nos primeiros dias, você pode precisar ajudar o paciente com a troca da bolsa ou a limpeza do estoma. No entanto, o objetivo é que o paciente se torne independente o mais rápido possível.
- Atenção aos materiais: Ajude o paciente a manter os materiais de estoma organizados e acessíveis. Certifique-se de que ele tenha sempre a bolsa de estomia, barreiras protetoras e outros materiais necessários para os cuidados diários.

3.Observação e Sinais de Alerta

- **Fique atento a sinais de complicações:** Observe se o estoma apresenta alterações de cor (como escurecimento ou palidez), sangramento excessivo ou sinais de infecção (vermelhidão, secreção purulenta). Caso isso ocorra, procure ajuda médica imediatamente.
- **Vazamentos e irritações:** Se a bolsa estiver vazando ou se a pele ao redor do estoma estiver irritada, ajude o paciente a fazer ajustes e procure a orientação de um estomoterapeuta.

4.Estímulo à Alimentação Saudável

- Ajudar na alimentação: Ofereça alimentos saudáveis que favoreçam a digestão e o trânsito intestinal adequado, seguindo as recomendações do médico ou nutricionista. Monitore a ingestão de líquidos para garantir que o paciente se mantenha hidratado.

5.Comprometimento com o Acompanhamento Médico

- **Consultas regulares:** Apoie o paciente a comparecer às consultas com o estomoterapeuta e médicos para avaliar o funcionamento do estoma e o estado de saúde geral.
- **Monitoramento de medicamentos:** Caso o paciente faça uso de medicamentos, verifique com o médico se há alguma interação com a condição do estoma e ajuste na dieta ou no tratamento.

A Importância do Suporte Psicológico

O apoio psicológico para pacientes com estomia é essencial para garantir que o paciente se adapte bem à sua condição e mantenha sua saúde emocional e mental. Ele contribui para a aceitação do estoma, a prevenção de transtornos emocionais, a manutenção da qualidade de vida, e para o fortalecimento da autoestima e autonomia.

Além disso, esse apoio estende-se à família, que desempenha um papel fundamental no cuidado e na adaptação do paciente. Com o suporte psicológico adequado, os pacientes podem viver de forma plena e segura, minimizando os impactos emocionais e psicológicos.

A criação de um estoma, seja por cirurgia de colostomia, ileostomia ou urostomia, pode representar uma mudança drástica na vida do paciente. Além das implicações físicas, o paciente pode enfrentar um processo de luto pela perda da função normal do intestino ou do trato urinário. O apoio psicológico ajuda a lidar com essa perda, permitindo que o paciente se adapte de forma mais saudável à nova realidade da estomia.

Vale alertar que a experiência de viver com um estoma pode desencadear ou agravar condições como depressão, ansiedade ou distúrbios de imagem corporal, por isso, a intervenção psicológica precoce e contínua pode prevenir ou tratar esses problemas.

O apoio psicológico permite, ainda, ao paciente com estoma, recuperar sua autonomia, além de ajudar os pacientes a retomarem sua vida social e profissional, oferecendo estratégias para lidar com o estoma e permitir que eles participem ativamente da sociedade.

Conclusão e Referências

Com a orientação adequada e os cuidados necessários, é possível viver bem com estoma, mantendo a qualidade de vida e a saúde. A estomaterapia é uma especialidade vital para o acompanhamento desses pacientes, e os profissionais de saúde têm um papel crucial nesse processo.

Referências:

- SOUZA, Ana Lúcia de. Fundamentos de Estomaterapia: Prática e Cuidados. São Paulo: Editora ABC, 2020.
- SILVA, Carlos E. Estomaterapia: Cuidados e Orientações para Profissionais de Saúde. Rio de Janeiro: Editora Saúde, 2019.
- MORAES, Fernanda. Cuidados com Estomas: Aspectos Fundamentais para o Enfermagem. Brasília: Editora Enfermagem, 2021.

Lembre-se:
Sua bolsa não te define,
ela apenas te lembra
que você é mais forte
do que pensava ser. A
felicidade está no que
você cultiva dentro de
si, e não no que carrega
por fora.

Por isso, seja feliz!



