

## Tem uma colostomia recente?

Quantas perguntas gostaria de formular... Preocupa-se com as alterações que a colostomia irá provocar na sua vida. É normal.

A finalidade desde desdobrável é tentar provar-lhe que pouco irá mudar na sua maneira de viver e dar-lhe alguma informação que o ajude. Ele pretende ser um complemento às indicações que lhe foram dadas pelo seu médico.

Muitas pessoas foram já submetidas a cirurgia de colostomia. Convivendo entre si puderam verificar aquilo que tantas vezes se lhes disse - não são as "únicas", e, é possível voltar às actividades anteriores, por vezes com maior entusiasmo.

Seja paciente pois o seu organismo recupera da operação e adapta-se à colostomia.

## Algo sobre a sua operação

### Porque é que se faz uma colostomia?

A colostomia tem lugar quando o colon doente ou lesado não pode ser tratado convenientemente pela medicina

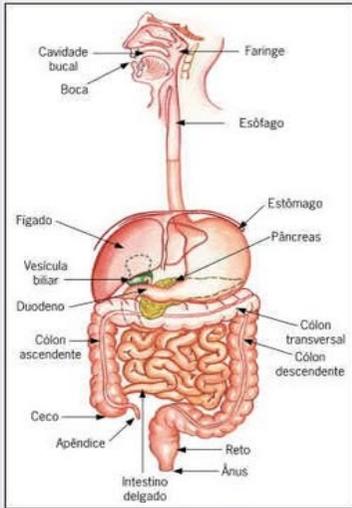
### O que é uma colostomia?

A colostomia é uma técnica cirúrgica que consiste na derivação de conteúdo do colon ( intestino grosso) para o exterior através de uma abertura artificial realizada na parede abdominal.

O recto e o colon adjacente foram removidos ou apenas algum colon.

### Em que medida a colostomia altera a função digestiva?

Digamos que não há alteração, apenas é menor o



local de armazenamento e solidificação das fezes e absorção de água.

### Como colectar a drenagem da colostomia?

Num saco-prótese apropriado, bem ajustado à sua pele. Se houver indicação médica, podem alguns colostomizados conseguir o controlo da evacuação fazendo uma irrigação periódica.

### Notar-se-á esse saco sob o vestuário?

Não, o saco não se deverá notar. Com poucas excepções, poderá vestir as roupas que usava anteriormente. Os sacos, usados hoje em dia, não são volumosos e não se notam.

## A vida com a sua colostomia

### Está sem coragem?

É uma reacção normal no princípio. Sente-se frustrado, tem sentimento de rejeição ou perda de amor próprio? Fale com um verdadeiro amigo, um familiar ou então, com outro colostomizado. Diga-lhe o que sente e pensa, verá que é uma grande ajuda.

### Dizer aos outros?

Os seus familiares e amigos fazem-lhe perguntas. Diga-lhes apenas aquilo que quiser que eles saibam, pouco ou muito...

### O Trabalho

A maioria dos empregos é acessível aos colostomizados, exceptuando os que requerem determinados esforços que poderão prejudicar o estoma.

### A amizade

Sente talvez que a colostomia vai alterar as suas relações presentes ou diminuir as oportunidades futuras de estabelecer novas amizades. Diz-nos a experiência de muitos ostomizados que uma ostomia não interfere nas velhas amizades nem impede a

criação de novas.

### Vida sexual

Está preocupado com os efeitos que a colostomia poderá ter na sua função sexual. Na mulher a sua função sexual não está diminuída, no homem raramente a sua função é afectada. Fale com o seu operador sobre o assunto.

### Gravidez

É um acontecimento normal na mulher colostomizada. Mas se pensar nisso, fale primeiro com o seu médico. A colostomia em si, não interfere com a gravidez, e o risco de parto não parece ser superior ao das mulheres não ostomizadas, se for saudável.

### O banho e a natação

Pode tomar banho de imersão ou de chuveiro, com ou sem saco. A exposição ao ar ou contacto com o sabão e a água não prejudicará o estoma, nem a água entra nele. Pode nadar como fazia anteriormente ; porém deve reforçar a aderência da sua prótese com adesivo impermeável.



### A vida social, as viagens e o desporto

Pode participar em todas as actividades sociais, viagens e em praticamente todos os desportos que praticava. Consulte no entanto o seu médico se estiver a pensar nalgum desporto violento.

## A Alimentação

O médico deve ter-lhe aconselhado uma dieta pobre em resíduos em resíduos, nas primeiras semanas após a operação. Ela incluía apenas alimentos de fácil digestão e excluía fruta crua e vegetais. Cabe-lhe a si saber o momento de iniciar o regime que lhe era habitual antes da operação. Será a sua própria experiência a dizer-lhe quais os alimentos

## Como cuidar da sua colostomia

### Como escolher o material?

A escolha do material para a sua ostomia é feita da mesma forma que a de sapatos ou de óculos. O melhor para si é uma questão muito pessoal. Deve contudo aconselhar-se com alguém que saiba como se utiliza o material como o seu médico, ou um enfermeira estomaterapeuta. O saco a escolher deve ser estanque e impermeável ao cheiro; não ser irritante para a pele nem notado sob o vestuário e ser confortável em todas as actividades.

### Como se evitam os problemas de pele?

É mais fácil e mais importante evitar os problemas do que tratá-los. O uso de material apropriado, um protector de pele, a mudança periódica do saco e a execução de técnicas adequadas de higiene ajudá-lo-ão evitar os problemas da pele.

### O que se poderá fazer para diminuir o cheiro e os gases?

Usando um saco impermeável ao cheiro, mantendo uma aderência, usando desodorizantes especiais no saco e mantendo a sua prótese limpa poderá evitar o cheiro.

Muitas pessoas comem tudo o que desejam mas algumas têm gases. Todos nós engolimos ar quando falamos ou comemos. Esse ar produz gases. Podemos diminuir os gases evitando certos alimentos tais como o feijão, couves, cebolas, ervilhas, ovos e queijo. Mas, o mais importante será comer devagar e mastigar bem os alimentos.

## Poderá encontrar mais informação e assistência na Associação Portuguesa de Ostomizados (APO)

A APO é uma associação cujas finalidades essenciais são:

\_ Congregar os ostomizados portugueses em ordem a assistência mútua, nomeadamente no âmbito da sua adaptação física e psicológica à respectiva situação;

-Representar e defender os seus interesses, procurando soluções justas para os seus problemas junto das entidades convenientes.

### Associação Portuguesa de Ostomizados

Av. João Paulo II, Lt. 552 – 2º B

1950-154 Lisboa

e-mail: [informacoes@apostomizados.pt](mailto:informacoes@apostomizados.pt)

Tel. : 218596054 – Fax: 218394295

[www.apostomizados.pt](http://www.apostomizados.pt)

# Associação Portuguesa de Ostomizados

*Instituição Particular de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos*



## COLOSTOMIA

“Projecto co-financiado pelo INR, I.P. Subprograma Participação Específica”

