

Se não tolerou bem um alimento, volte a experimentá-lo antes de o excluir da dieta.

- Fora das refeições beba 6 a 8 copos de água por dia.

- Evite condimentos picantes e temperos industrializados (substitua por ervas aromáticas)

**Conheça os alimentos que podem provocar efeitos indesejáveis.**

#### **Obstipantes**

Banana e frutos secos, compota de maçã ou maçã cozida, arroz branco bem cozido, cenoura cozida, chá de ervas (cidreira, camomila, erva doce) e torradas.

#### **Aumentam o volume fecal**

Farelos de trigo e aveia, produtos integrais, leguminosas, hortícolas, ameixa, kiwi, uvas, citrinos, frutas com casca, sumo de tomate.

#### **Intensificam odores**

Cebola/alho, brócolos, couve, couve-flor, espargos, ovos cozidos, carnes conserva ou muito temperadas e defumadas, queijos maturados (roquefort, camembert, parmesão) e bebidas alcoólicas.

#### **Formadores de gases**

Leguminosas, espargos, soja, cebola, melão, melancia, bolos, nozes, leite e produtos lácteos (excepto iogurtes ou leite fermentado) fritos, alimentos muito gordurosos, enchidos e defumados, cerveja, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas, pastilha elástica.

#### **Irritantes e obstrução da ostomia**

Sumos de frutos ácidos, condimentos e picantes podem irritar a ostomia.

Os frutos com casca, frutos secos, aipo e milho podem obstruir a ostomia.

#### **Modeladores da cor das fezes**

Espargos, beterraba, suplemento de ferro, gelatina vermelha e morangos.

#### **Inibidores de odor**

logurte natural, sumos (laranja, mirtilo, tomate), chá (casca de maçã, hortelã) salsa, noz-moscada e manteiga.

## **DISPOSITIVOS E ACESSÓRIOS**

Existem no mercado muitos modelos de uma ou duas peças. A escolha deverá ser sua. Os dispositivos de ostomia são comparticipados a 100%. Leva uma receita do hospital.

Pode adquiri-los:

**Farmácia** – a primeira aquisição tem que ser efetuada na farmácia.

**Posteriormente pode optar por adquirir directamente com os fornecedores** ou continuar na farmácia de acordo com a sua vontade.

---

#### **Se necessitar de ajuda pode contactar:**

- Centro de saúde da área a que pertence.
- Liga de ostomizados de Portugal (Delegação do Norte, estrada da Circunvalação, 8881 4202-301 Porto  
**Tel.** 228300525
- Associação Portuguesa de ostomizados  
**Tel.** 218596054 - Lisboa  
**e-mail:** [informações@apostomizados.pt](mailto:informações@apostomizados.pt)

# **Como conviver com a sua colostomia**

Serviço de Cirurgia



Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

# COLOSTOMIA

Perante esta nova situação, é importante que se familiarize com alguns termos relacionados com a sua cirurgia.

Podemos definir **ostomia** como uma abertura temporária ou permanente do intestino através da parede abdominal, criada cirurgicamente, para o exterior. A esta parte do intestino que se visualiza chama-se **estoma**.

**O cuidado ao estoma** será mais um hábito na sua vida. A prática vai devolver-lhe confiança e tudo será mais fácil do que imagina agora.

A pessoa portadora de uma ostomia **é uma pessoa válida, que pode e deve ser independente e autónoma e fazer uma vida igual a qualquer outro cidadão.**



**Quanto mais cedo encarar a nova realidade**, mais fácil será recuperar a sua qualidade de vida. O regresso ao trabalho ou às suas rotinas habituais será uma das atitudes positivas que deve adoptar.

Pratique actividade física de acordo com a sua condição física (privilegia-se a caminhada).

Pode viajar desde que leve todo o material necessário e em número suficiente.

Seja paciente pois à medida que o seu organismo recuperar da operação mais facilmente se adaptará à sua nova realidade.



## HIGIENE

**Pode tomar banho com ou sem saco, como fazia antes.**

**Apenas a pele em volta do estoma requer alguns cuidados especiais.**

## CUIDADOS COM O ESTOMA E PELE

Algum tempo após a cirurgia o tamanho do seu estoma vai diminuir até que alcance um tamanho mais reduzido.

- A pele nunca deve estar em contacto com as fezes.
- Iniciar os cuidados apenas quando tiver todo o material reunido.
- O saco deve ser descolado de cima para baixo, com movimentos lentos e suaves.
- Lavar a pele em redor do estoma apenas com água e sabão neutro.
- Secar muito bem, com um pano macio ou lenço de papel, sem esfregar.
- Observe a cor do estoma. Tem de ser rosado e uns centímetros acima da pele do abdómen. Se observar alguma anormalidade deve informar o seu médico.
- Recortar a placa com a ajuda de um molde, de forma a não deixar as fezes em contacto com a pele; alisando os bordos com um dedo.
- Aplicar o saco de baixo para cima, ajustando bem o orifício ao estoma, evitando pregas na pele.
- Manter a mão sobre a placa durante alguns minutos para facilitar a sua aderência.

## VESTUÁRIO

Deverá evitar roupas muito justas ou pressão directa de cintos sobre o estoma.

## SEXUALIDADE

Pode manter uma vida sexual normal, como antes da operação.

As alterações da sexualidade estão muitas vezes associadas a insegurança e ansiedade, por isso deve comunicar com o seu parceiro/a. Se os problemas persistirem deve procurar ajuda junto do seu médico assistente.

## ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação ajustada pode ajudar a reduzir algum desconforto após a cirurgia.

Gradualmente vai perceber quais os alimentos a evitar de modo a reduzir ou prevenir algum desse desconforto (como a diarreia, irritação da ostomia, obstipação, flatulência, odores desagradáveis e fezes compactas).

Este guia vai ajudar a melhorar a adaptação do seu intestino até que atinja o funcionamento normal.

### Recomendações:

- Faça entre 5 a 6 refeições por dia, em ambiente calmo permanecendo sentado por meia hora. É muito importante mastigar muito bem, comer alimentos de consistência tenra e muito bem cozinhados. Deverá evitar a ingestão de alimentos muito quentes ou muito frios.
- Coma pequenas quantidades de um alimento novo até se aperceber da reacção do seu organismo. Em pouco tempo é capaz de conhecer os alimentos com que se sente bem.