

## Cuidados de rotina com uma estomia

### Dicas de cuidados com equipamento coletor

- Prepare o novo sistema de bolsas antes de remover o anterior.
- Esvaziar a bolsa quando estiver com 1/3 ou 1/2 com efluente ou gases, esvazie. Assim a bolsa não ficará sobrecarregada.
- Esvazie a bolsa antes de realizar atividades físicas ou antes de dormir.
- Considere o uso de bolsa com filtro se notar a presença de gases em excesso (colostomia ou ileostomia).
- O momento ideal para troca do equipamento coletor é pela manhã, antes comer ou beber.
- Após aplicar a barreira de pele sobre a pele, aplique uma leve pressão sobre ela por cerca de um minuto para potencializar a aderência.
- Além da pressão suave aquecer a barreira entre as mãos garante uma boa aderência.
- Caso seu equipamento coletor seja de duas peças, aplique a barreira em forma de diamante para melhor ajuste.

### Dicas de cuidados com a pele

- Lembre-se de que menos é mais quando falamos sobre o cuidado com a pele ao redor do estoma.
- Na maioria dos casos, a pele pode ser limpa apenas com água limpa. Lembre-se de sempre lavar as mão após trocar ou esvaziar a bolsa.
- Se precisar usar sabonete, use sabonete neutro e não aplique loções ou cremes que possam deixar resíduos ou película na pele. Isso pode interferir no adesivo.
- Não se recomenda o uso de lenços umedecidos na pele, pois reduzem a duração ou performance da barreira de pele.
- Garanta que a pele ao redor do estoma esteja limpa e seca antes de aplicar a barreira de pele.
- NÃO é recomendado o uso de produtos como: sabonete com loções, cremes, loções, pós, lenços umedecidos, álcool isopropílico, medicamentos esteroides ou pomadas.
- Não é normal que a pele fique irritada. Se você notar que a pele ao redor do estoma esta vermelha, rompida ou irritada, consulte um profissional de saúde qualificado, com uma Enfermeira Estomaterapeuta.

### Dicas de cuidados diários

- Troque a barreira de pele de acordo com sua rotina. O processo se tornará mais prático a medida que você aprender sobre suas preferências particulares.
- A duração depende das preferências pessoais e das características do estoma; a duração normal é de três ou quatro dias.
- Se a duração da barreira de pele se torna instável ou imprevisível, consulte uma Enfermeira Estomaterapeuta.
- O tempo de uso da barreira de pele pode ser encurtado em climas quentes ou durante períodos de maiores atividades que possam aumentar a transpiração.
- Viagem preparada. Algumas dicas: leve materiais extras, coloque produtos para estomia na bagagem de mão se viajar de avião, traga barreiras cutâneas já cortados no tamanho do seu estoma para que você não precise carregar tesouras no avião, obtenha um documento de identificação de viagem que explique o porquê você precisa trazer certos materiais ao viajar.
- Você pode tomar banho com seu equipamento coletor.
- Se você estiver usando um sistema de bolsas de duas peças, pode ser prático trocar a bolsa após o banho para que a bolsa que você está usando não fique molhada.
- Ao esvaziar a bolsa, não há necessidade de enxague. O esvaziamento pode ser mais fácil com o uso de desodorante lubrificante. Não aplique óleos líquidos ou em spray na bolsa de estomia.
- Armazene os materiais para estomia em um local seco e arejado.
- Recomenda-se um acompanhamento de rotina com uma Enfermeira Estomaterapeuta.

## Cuidado de rotina com uma estomia

TERMOS DE USO COMUM	
<b>Filtro</b>	Ele libera os gases da bolsa e absorve o odor. Opcional em bolsas fechadas e abertas.
<b>Bolsa</b>	Bolsa que recebe o que sai do estoma. O tipo de bolsa pode ser fechada, aberta e de urostomia, dependendo do tipo de estomia que você fizer.
<b>Sistema de bolsa ou equipamento coletor</b>	Inclui barreira de pele (adesiva) e bolsa. As opções disponíveis são o sistema de bolsa de uma peça e o sistema de bolsa de duas peças. Uma borda com fita adesiva integrada ao redor da barreira garante maior segurança.
<b>Barreira de pele (adesiva)</b>	A parte do equipamento coletor que entra em contato direto com o contorno do estoma. Protege a pele e mantém a bolsa no lugar. Às vezes, é conhecido como flange.
<b>Duração</b>	O tempo que um equipamento coletor está em boas condições. A duração pode variar, mas deve ser praticamente a mesma para todos.
<b>Enfermeira Estomaterapeuta</b>	Uma enfermeira com a qualificação para o cuidado com pessoas com estomia.

Se você tiver mais perguntas ou precisar de ajuda com o produto, ou quiser encontrar um especialista em estomia, ligue para Hollister em 0800 778 1000. O Programa Qualivida pode ajudar alguém com uma nova estomia a se ajustar à sua nova vida.

Para mais informações sobre os produtos, visite [www.hollister.com.br](http://www.hollister.com.br)

### Outras recomendações pelo Profissional de Saúde:

---

---

---

---

É recomendado o acompanhamento com um profissional de saúde.

Antes de utilizar um produto ou acessório para estomia, certifique-se de ler todas as orientações na embalagem.

O logotipo Hollister, Programa Qualivida e "Healthy skin. Positive outcomes." (Pele Saudável. Resultados Positivos.) são marcas comerciais registradas da Hollister Incorporated. © 2017 Hollister Incorporated. 923078-1117 US-00206

**Hollister do Brasil Ltda.**  
Av. Jabaquara 2958 7º andar  
São Paulo - SP  
04046-500  
[www.hollister.com.br](http://www.hollister.com.br)