

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PEDRO ERNESTO - UERJ

ORIENTAÇÕES À PESSOA COM ESTOMIA INTESTINAL



2º edição

UM GUIA DIDÁTICO PARA O AUTOCUIDADO



HUPE
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO
PEDRO ERNESTO



Material produzido por Enfermeiras Estomaterapeutas do Hospital Universitário Pedro Ernesto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ/HUPE. Permitida a reprodução parcial ou total, desde que indicada a fonte e sem fins comerciais.

Hospital Universitário Pedro Ernesto
Orientações à Pessoa com Estomia Intestinal: Um Guia Didático para o Autocuidado /
HUPE/UERJ, 2026. 22 p.

Descritores: Estomias; Estomaterapia; Técnicas Educativas

2^a Ed. 2026

Orientações à Pessoa com Estomia Intestinal

Um Guia Didático para o Autocuidado

Organização:

Priscila F. Almeida - Enfermeira Estomaterapeuta, Chefe de Seção Cirurgia Geral/Coloproctologia HUPE/UERJ

Graciete S. Marques - Enfermeira Estomaterapeuta, Comissão de Cuidados em Estomaterapia HUPE/UERJ

Dayse C. do Nascimento - Enfermeira Estomaterapeuta, Comissão de Cuidados em Estomaterapia HUPE/UERJ

Colaboradores:

Paulo Cesar C. Júnior- Médico, Professor, Chefe da UDA Coloproctologia - HUPE/UERJ

Tânia C. A. de Araújo Segura - Assistente Social - HUPE/UERJ

Darci C. de Paula - Assistente Social - HUPE/UERJ

Alda Sampaio - Nutricionista, Professora - HUPE/UERJ

Ida C. Mannarino - Nutricionista, Professora - HUPE/UERJ

Viviane Tavares - Nutricionista, CUCC - HUPE/UERJ

Sarah Lopes S. Sodré - Enfermeira Dermatológica, Comissão de Cuidados em Estomaterapia - HUPE/UERJ

Rômulo Ávila - Enfermeiro Estomaterapeuta - Hospital Municipal Barata Ribeiro

Rogério Marques de Souza - Enfermeiro, Coordenador de Enfermagem - HUPE/UERJ

Apresentação

Esta segunda edição da cartilha é um produto conjunto da equipe multidisciplinar da enfermagem de Cirurgia Geral/Coloproctologia do Hospital Universitário Pedro Ernesto – UERJ, onde o material da primeira edição (2015) foi revisado e atualizado para oferecer orientações seguras e atuais, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas com estomia intestinal e esclarecer dúvidas frequentes sobre essa vivência.

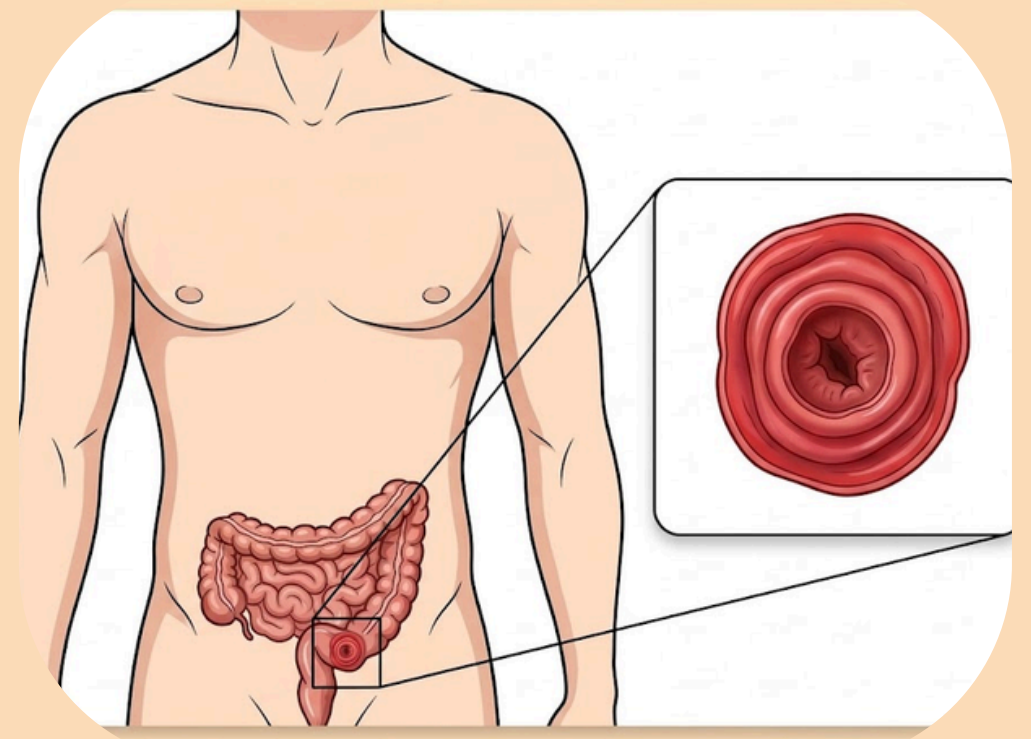
A cartilha contou com a valiosa construção colaborativa dos pacientes, que compartilharam vivências para aprimorar o conteúdo de fácil compreensão e eficaz como guia de autocuidado.

Desejamos uma leitura proveitosa e transformadora,

Os Autores

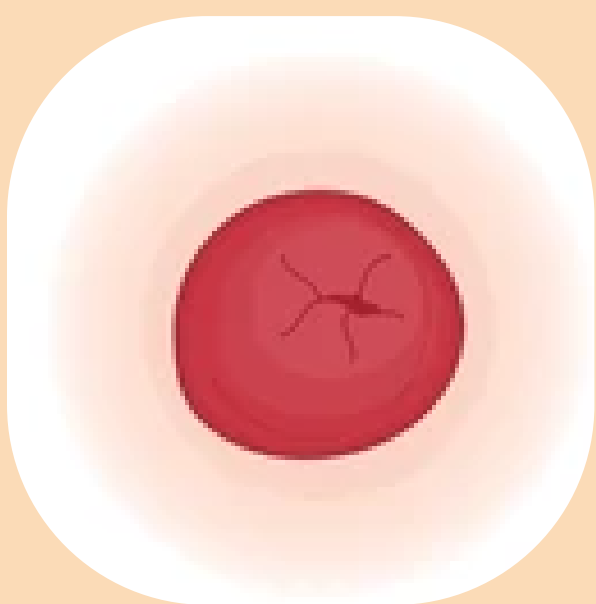
O que é uma estomia intestinal ?

É uma abertura realizada cirurgicamente no abdômen para permitir a saída de fezes. Sendo necessário o uso de bolsa coletora (**equipamento coletor**).



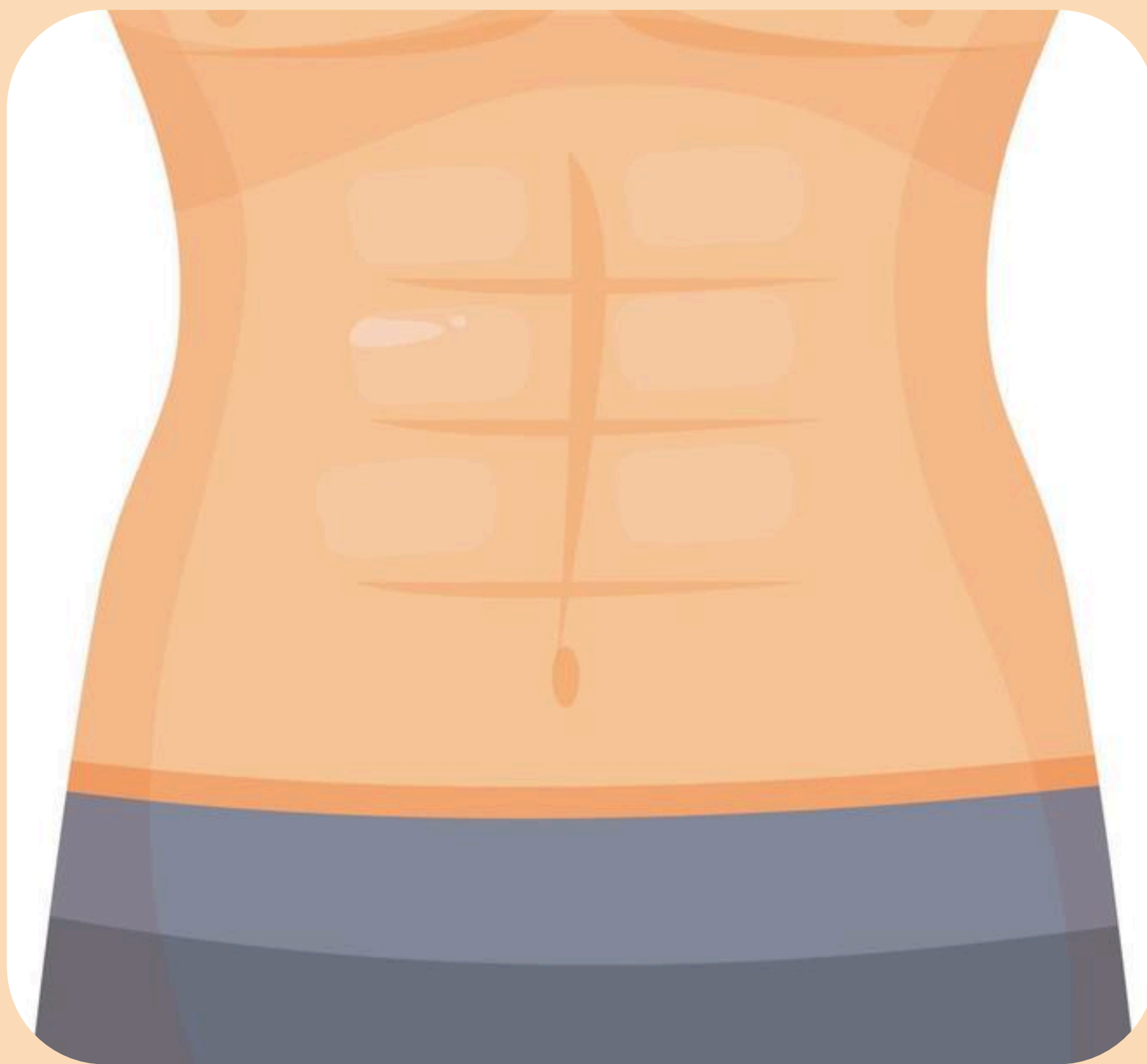
Como identificar um estoma saudável?

Um estoma saudável apresenta coloração avermelhada ou rosa vivo, brilhante e úmido. A pele ao redor (região periestomia) deve estar íntegra: lisa, sem vermelhidão, coceiras, feridas ou dor. **É fundamental observar o seu estoma regularmente;** caso note qualquer alteração, procure atendimento especializado.



Onde seu estoma está localizado?

Antes da sua cirurgia é necessário avaliar seu abdome para planejar o local onde ficará posicionado o estoma, isso é chamado de demarcação, realizado pela(o) enfermeira(o) estomaterapeuta ou médico cirurgião.



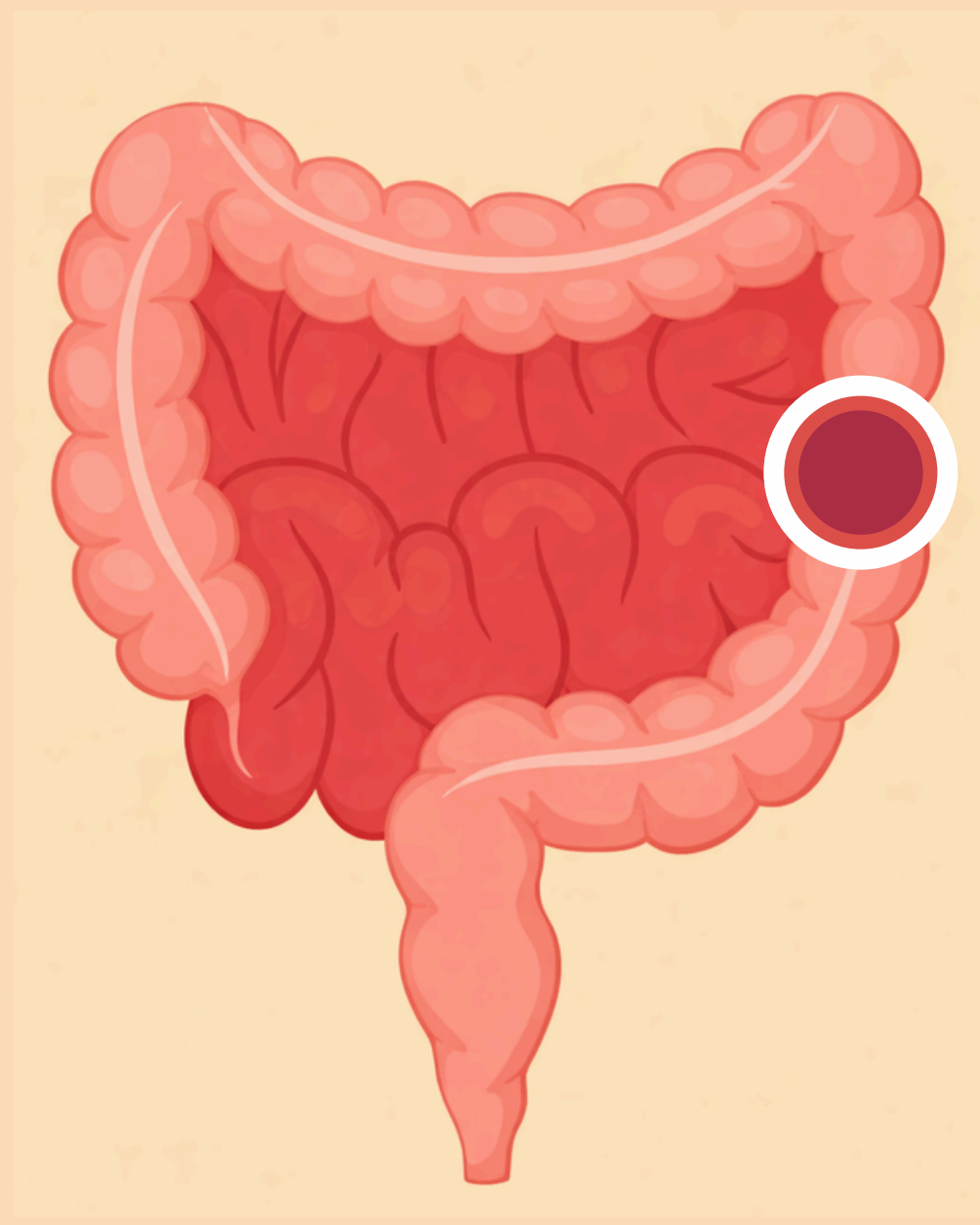
Como sugestão: Utilize esta ilustração para desenhar o local do seu estoma

A posição do seu estoma no abdômen depende da parte do intestino que foi operada. Elas são divididas em dois tipos principais: Colostomias (feitas no intestino grosso) ou Ileostomias (feitas no intestino delgado).

Tipos de Estoma:

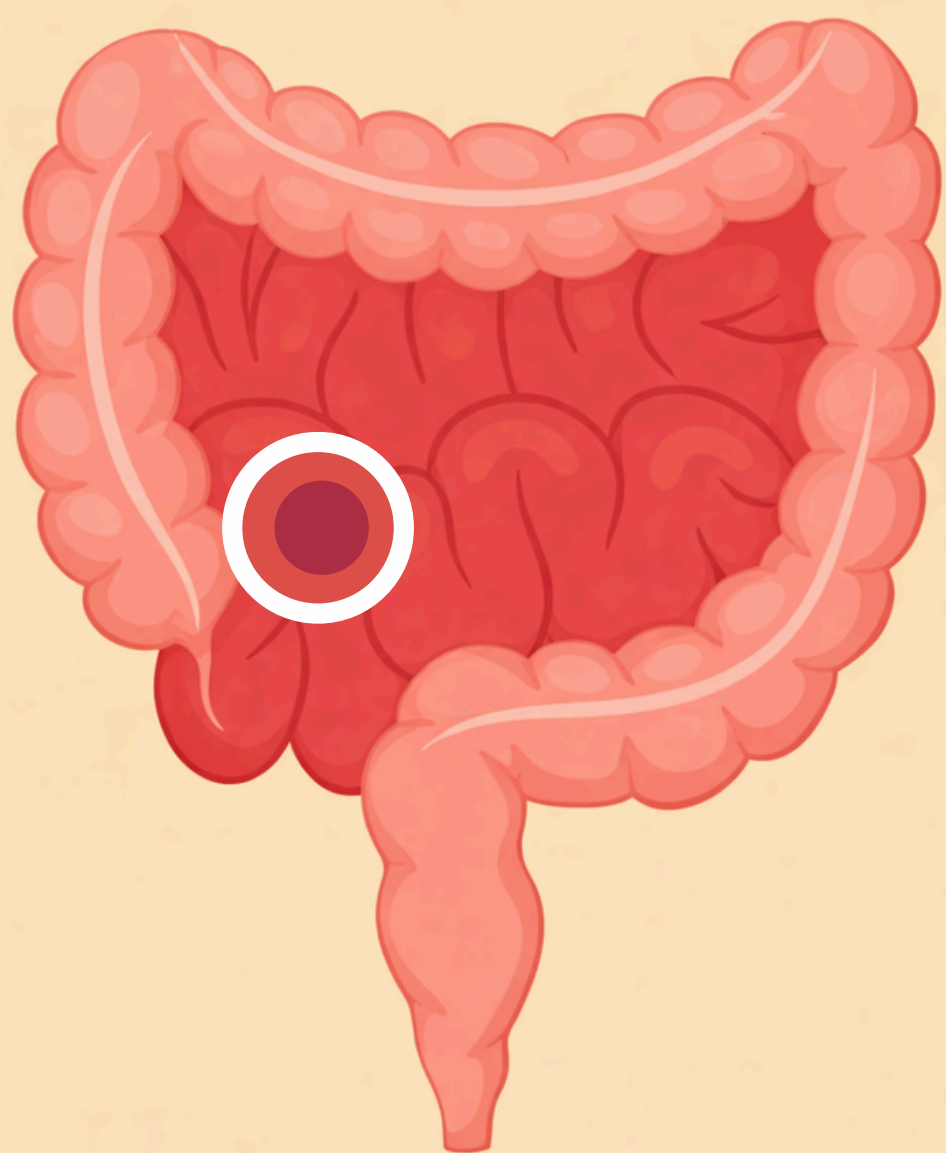
COLOSTOMIA

Se você possui uma colostomia, ela está localizada em uma parte do intestino grosso. Este órgão é dividido em três partes principais: cólon direito, transverso e esquerdo.



- **Colón direito:** fezes líquidas a pastosas.
- **Colón transverso:** semi-pastosa.
- **Colón esquerdo:** consistência pastosa a normal.

ILEOSTOMIA



Se você possui uma ileostomia, é natural que as fezes sejam mais líquidas ou semilíquidas. Como o intestino delgado absorve menos água que o grosso, seu corpo perde líquido mais rapidamente.

Por isso, é fundamental **beber bastante água e outros líquidos** ao longo do dia (exceto se houver uma orientação médica específica para o seu caso).

Cuidados gerais com a pele periestomal

A pele da região abdominal é especialmente sensível e, em geral, não está acostumada a sofrer agressões. Por isso, o cuidado adequado com essa área é fundamental.

Devido à sua composição, as fezes podem causar lesões importantes na pele. Um exemplo claro são os bebês que usam fraldas e desenvolvem irritações na pele conforme o tempo de contato com as fezes. Da mesma forma, é essencial utilizar uma bolsa coletora corretamente ajustada ao estoma, garantindo boa fixação e vedação, para evitar infiltrações entre a bolsa e a pele, que podem provocar irritações.

Existem uma variedade modelo de bolsas coletoras para estomias. No entanto, é necessário que o material ofereça:

- Segurança
- Proteção da pele
- Conforto
- Discrição
- Auxílio no cuidado da pele



Proteção da Pele:

As fezes da ileostomia contêm enzimas digestivas que podem irritar a pele ao redor do estoma com facilidade. Por essa razão, a atenção com a vedação da bolsa e a proteção da pele deve ser redobrada. Manter a pele seca e bem protegida é o segredo para evitar desconfortos e feridas.

Recorte da bolsa coletora:

O orifício da placa deve ter exatamente o tamanho do estoma, deixando apenas uma folga de 1 a 2 mm. Se ficar muito largo: A pele fica exposta às fezes causando irritação e queimadura. Se ficar muito apertado: Pode ferir o estoma. **IMPORTANTE:** O tamanho do estoma muda nos primeiros meses após a cirurgia. É importante sempre avaliar!

Pequenos Sangramentos: Não se assuste

É comum que ocorram pequenos sangramentos no estoma, especialmente durante a higiene. Lembre-se que o estoma é uma mucosa, por isso, é um tecido sensível que pode sangrar levemente ao ser tocado.



Aspectos da higiene corporal:



Não é necessário retirar a bolsa para tomar banho, ela é impermeável à água. **ATENÇÃO:** Caso você precise trocar o equipamento, retire-o antes do banho.

A água e o sabão não prejudicam o estoma; pelo contrário, garantem uma higiene saudável da pele ao redor. Não há risco da água entrar pelo orifício do estoma, portanto, sinta-se seguro(a) para lavar a região.

Dicas para um banho tranquilo:

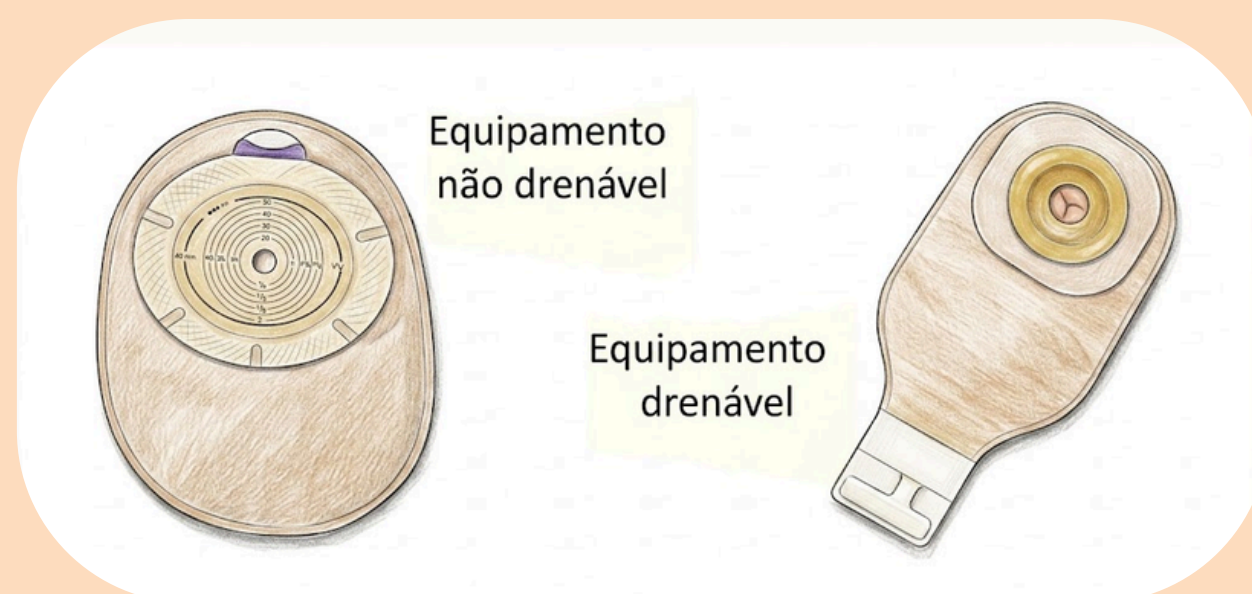
Jato de água: Evite que o jato forte do chuveiro atinja o estoma diretamente, pois a pressão pode causar pequenos sangramentos na mucosa.

Com ou sem bolsa? Se você tem uma colostomia, aproveite para tomar banho sem a bolsa nos períodos em que o intestino está menos ativo. Se você tem uma ileostomia, as eliminações são mais frequentes, mesmo assim o banho sem a bolsa também é possível, desde que planejado, logo ao acordar ou 1 a 2 horas depois da alimentação.

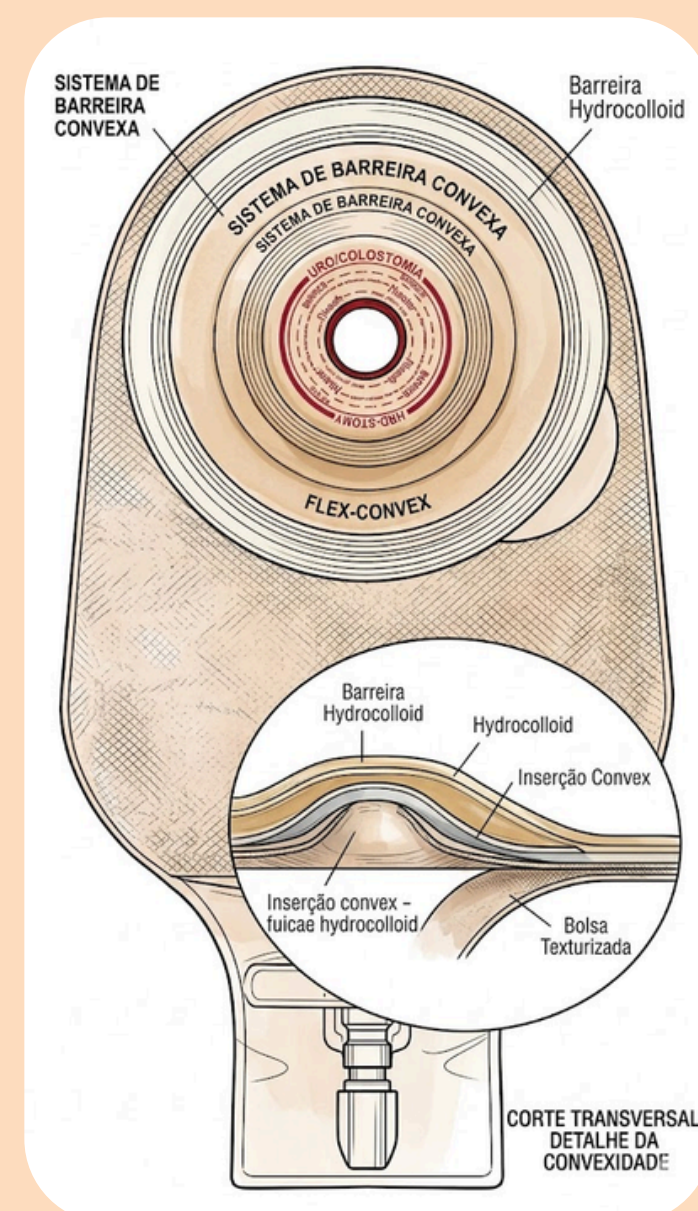
Tipos de equipamentos: aspectos gerais

A escolha da bolsa coletora adequada dependerá de vários aspectos individuais, incluindo técnica cirúrgica e do tipo de fezes: sólidas, semissólidas ou semilíquidas.

Existem diferentes opções disponíveis: bolsas planas ou convexas, abertas ou fechadas, transparentes ou opacas, e equipamentos de uma ou duas peças.



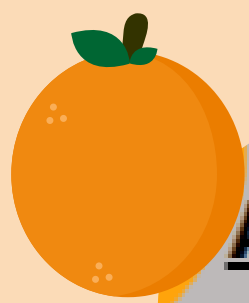
A bolsa convexa é indicada sempre que necessário, após avaliação do especialista. Sempre que possível, consulte o/a estomaterapeuta, para orientação adequada.



Sobre sua alimentação:

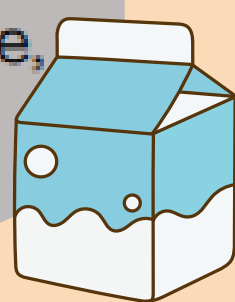


Se você tem poucos dias da cirurgia intestinal, será indicada uma dieta de fácil digestão. Em pouco tempo você poderá comer qualquer tipo de alimento, apenas deverá fazê-lo com precaução.



Alimentos laxativos e flatulentos

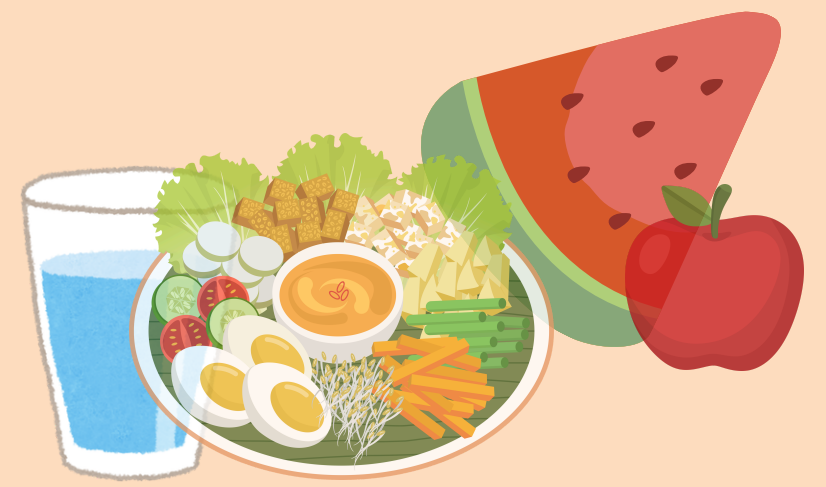
- **Frutas:** mamão, manga, melão, ameixa, abacate, laranja.
- **Legumes e leguminosas:** Abóbora, batata-doce, vagem, couve, espinafre, feijão, lentilha, ervilha.
- **Folhas:** todas folhas cruas e vegetais crus (cenoura, beterraba, repolho, couve)
- **Sementes:** gergelim, abóbora, girassol.
- **Leite e derivados com lactose:** Leite, creme de leite, queijos amarelos



Comece com pequenas quantidades de alimentos novos e não introduza novidades até comprovar como seu organismo reage. Em bem pouco tempo será muito fácil você conhecer os tipos de comida que mais lhe convém.

Sabendo disso, você pode controlar a quantidade e o momento de ingeri-los para evitar situações incômodas.

Sobre sua alimentação:



Recomenda-se:

- Optar por uma dieta na qual estejam presentes todos os tipos de alimentos;
- Mastigar bem os alimentos, com a boca fechada, para evitar a entrada de ar pela boca;
- Beber água, sucos, chás e vitaminas em torno de 2 litros por dia;
- Evitar ingerir refrigerante por causa da formação de gases;
- Comer sempre na mesma hora e sem pressa;
- Fracionar as refeições, isto é, comer pouco em cada refeição e várias vezes ao dia;
- Evitar ganho de peso em excesso;
- Ao receber alta hospitalar introduzir os diversos alimentos aos poucos, conforme orientação do nutricionista.

ATENÇÃO:

Caso você possua uma ileostomia e esvazie sua bolsa mais de cinco vezes ao dia, significa que você está com diarreia, o que pode ocasionar desidratação. Por isso, deve-se iniciar a reidratação caseira até o controle da diarreia.



Aspectos gerais sobre exercícios físicos e prática de esportes:

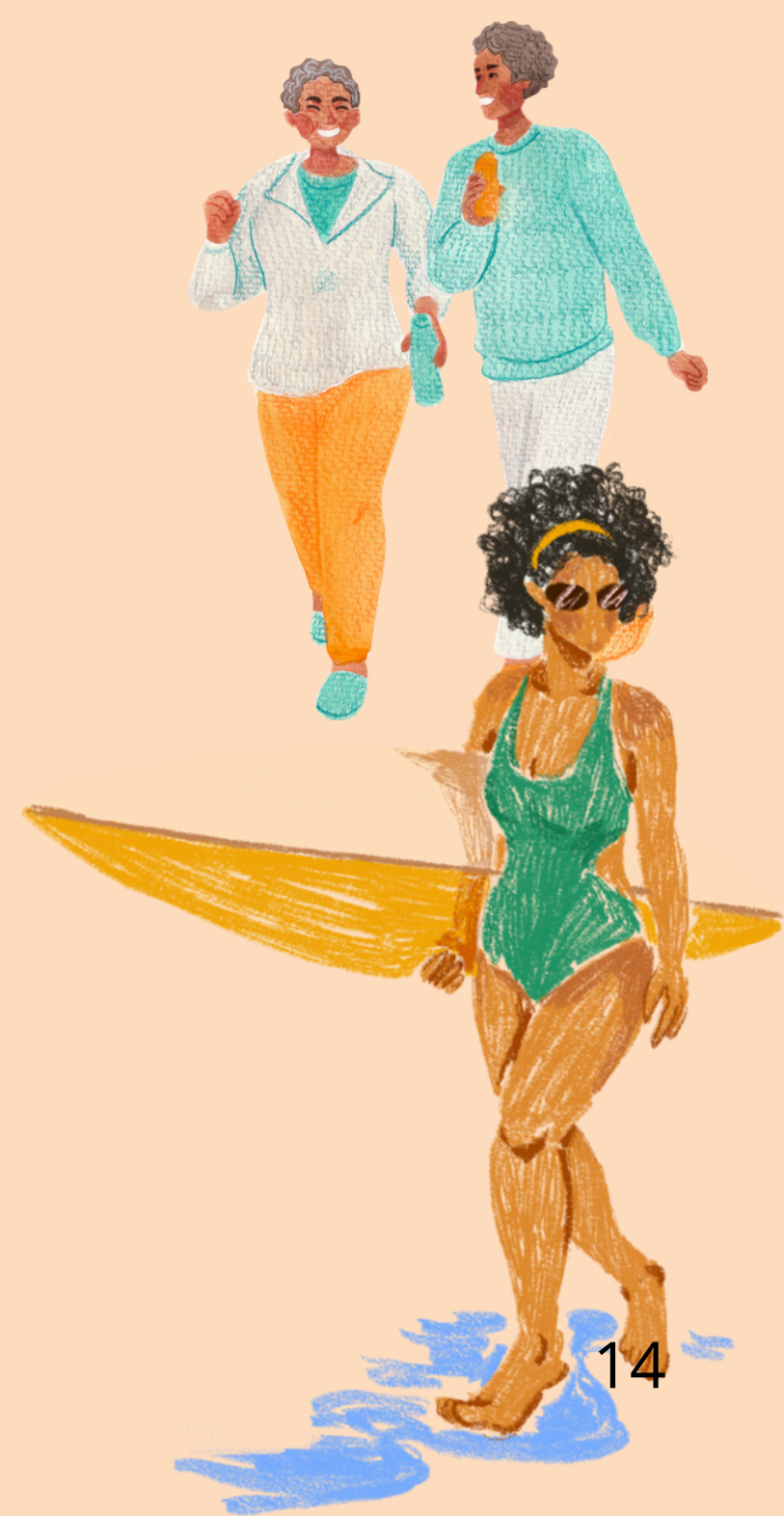
Você deve manter uma vida ativa, inclusive natação. As bolsas coletoras atuais são totalmente à prova d'água.

DICAS: Uma opção é usar maiôs, biquínis de cintura alta ou shorts de material impermeável. Em outras atividades físicas o uso do cinto / faixa abdominal proporciona maior segurança e tranquilidade.

Caminhar é um ótimo exercício e ajuda muito a manter sua boa forma física e mental!

ATENÇÃO: Alguns esportes de grupos, por exemplo, o futebol, deve-se ter cuidado pelo fato da dinâmica de chutes e risco de colisões na região abdominal.

- Use roupas de banho que te deixem confortável. Maiôs com forro ou cintas elásticas ajudam a manter a bolsa discreta e firme junto ao corpo.
- Comece devagar. Caminhar diariamente é o melhor remédio para o corpo e para a mente.



Vida Normal e Adaptação

Após o período inicial de recuperação, você poderá retomar suas atividades e levar uma vida normal.

A segurança e a confiança virão com o tempo, bastando seguir alguns cuidados fundamentais que garantem o seu bem-estar e a saúde da sua pele.

Viver com uma estomia não significa ter que abrir mão da sua vida. Pelo contrário, muitas vezes ela é uma oportunidade de recomeçar.

A estomia permite que as pessoas voltem a trabalhar, viajar, namorar, fazer exercícios e estar com suas famílias sem medo constante.

Lembre-se: É possível viver bem com sua estomia! Ela salvou sua vida!



Retomando sua Rotina e Qualidade de Vida

Em pouco tempo, você poderá retomar as atividades que realizava antes da cirurgia.

DICA: Converse com seu médico e a enfermeira estomaterapeuta.

ATENÇÃO: O importante é escolher o que melhor se adapta ao seu estilo de vida, leve consigo SEMPRE um "kit de emergência" com bolsas coletoras extras para troca, garantindo sua tranquilidade onde quer que esteja.



Momentos Íntimos:

Qualquer pessoa com estomia enfrenta, inicialmente, algumas dificuldades de adaptação. Entretanto, a maioria desses desafios pode ser resolvida ou suavizada com o tempo e a prática.

ATENÇÃO:

Converse com o (a) parceiro (a) buscando estratégias que proporcionem opções para momentos a dois mais agradáveis. Se houver necessidade converse com seu médico ou com a equipe de psicologia para um acompanhamento especializado.

DICAS: Esvaziar a bolsa antes, evitar alimentos que formação excessiva de gases e odores.

Participação em grupos de apoio e em associações de estomizados:

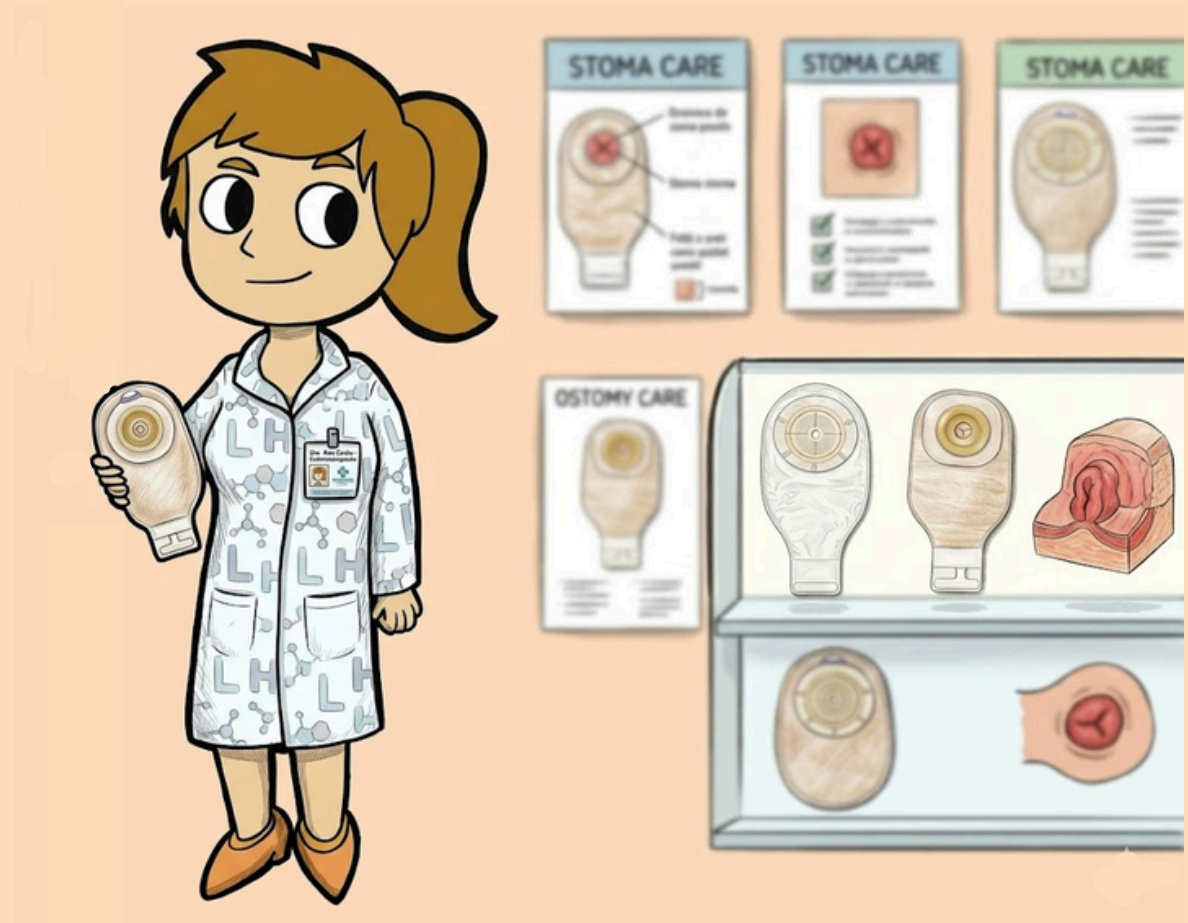
Os grupos de apoio e associações de estomizados são fundamentais para oferecer suporte emocional, troca de experiências e informações para pacientes e familiares.



No HUPE existe o grupo “ ***À flor da pele e, com muito carinho***” desde 2010, oferecido pelas enfermeiras estomaterapeutas em conjunto com a equipe multidisciplinar. Nas reuniões você terá a oportunidade, conhecer outras pessoas com situações semelhantes.

Esses espaços de encontros e reuniões promovem a autonomia, ajudam na adaptação à nova condição e fortalecem autoestima. **Participar de uma rede de apoio é transformar dificuldades em aprendizado coletivo!**

**Cuidados com o estoma:
Orientações gerais
para manter
sua autonomia!**



- 1-** Lavar as mãos antes e após os cuidados com o estoma;
- 2-** Observar diariamente seu estoma, para detectar alguma anormalidade;
- 3-** Esvaziar a bolsa quando esta estiver com quase metade da sua capacidade cheia, para evitar excesso de peso, e com isto, o descolamento da bolsa;
- 4-** Lavar o interior da bolsa com água; pode-se usar o chuveirinho do banheiro;
- 5-** Realizar a troca a cada 5 dias ou quando ocorrer vazamento de fezes;
- 6-** Para retirar a bolsa, levantar a parte adesivada, ir descolando lentamente a bolsa mantendo uma leve pressão sobre a pele com a outra mão;
- 7-** Se desejar, pode-se trocar a bolsa durante o banho;

Orientações do Serviço Social

A pessoa com estomia intestinal é incluída na legislação dos direitos da pessoa com deficiência através do DECRETO nº5.296 de 02 de dezembro de 2004, e portanto, garantindo os mesmos direitos sociais: auxílio doença, aposentadoria por invalidez, licença médica, reabilitação profissional, benefício assistencial ao idoso e ao deficiente (LOAS), preparação e inserção no mercado de trabalho.

CARTEIRA DIFERENCIADA E CARTÃO PCD: O QUE É ?

- A Carteira Diferenciada é uma Carteira de Identidade que se diferencia por conter a indicação, específica do tipo de deficiência.
- O Cartão PCD descreve informações sobre a saúde do cidadão: tipo de deficiência, Código Internacional de Doença (CID), descrição de remédios de uso contínuo, tipos de alergia e contatos pessoais, a serem utilizados em casos de emergência.



ATENÇÃO: Em caso de dúvidas, consulte o serviço social.

Aquisição de Equipamentos Coletores (bolsas coletoras)

A aquisição de bolsas gratuitas para coleta de fezes é garantida pela Portaria SAS/MS nº 400/2009, para recebê-las é necessário ser cadastrado nas Secretarias de Saúde dos Municípios e encaminhado para os Núcleos de Atendimento ao estomizado através do SUS.

Documentos necessários para o cadastro:

- Encaminhamento com laudo médico (formulário específico fornecido no momento de sua alta)
- Cartão do SUS
- 1 foto 3x4
- Xerox dos seguintes documentos: Identidade , CPF e Comprovante de residência
- Comparecimento do próprio paciente na 1ª vez



Vamos revisar?

- Você possui uma ileostomia ou colostomia?
- Qual a coloração do seu estoma?
() rósea / avermelhada
() alterações - Quais? _____
- Você realiza a higiene/ limpeza com que produto?
() água e sabão
() outros - Quais? _____
- Quantas vezes ao dia está esvaziando a bolsa coletora e qual a consistência das fezes?
- Está recortando o equipamento corretamente?
Como está recortando?
- Como está a pele periestoma?
- Você consegue realizar o autocuidado ou é transferido para familiar/ amigo?
- Consome refeições em pequenas quantidades e espaçadas?
- Como está sua vida social e prática de atividade física?
- Recebe os equipamentos coletores e adjuvantes pelo SUS?



Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada em Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. Guia de atenção à saúde da pessoa com estomia / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada em Saúde, Departamento de Atenção Especializada e Temática. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atencao_saude_pessoa_estomia.pdf

Consenso Brasileiro de Cuidado às Pessoas Adultas com Estomas de Eliminação 2020 organizadores Maria Angela Boccara de Paula, Juliano Teixeira Moraes. -- 1. ed. -- São Paulo : Segmento Farma Editores, 2021.https://sobest.com.br/wp-content/uploads/2021/11/CONSENSO_BRASILEIRO.pdf

Moraes JT; Rodrigues MO; Santos CF; Anacleto AC (2022) Avaliação do perfil e da qualidade de vida de pessoas idosas com estomias de eliminação. ESTIMA, Braz. J. Enterostomal Ther., 16: e0922. https://doi.org/10.30886/estima.v20.1167_PT

IMAGENS: Gemini [Software]. Versão 1.5 Flash. Mountain View (CA): Google; 2024. [acesso em 10 abr 2026]. Disponível em: <https://gemini.google.com>

Canva [Software]. Sydney (AU): Canva Pty Ltd; 2026. [acesso em 10 abr 2026]. Disponível em: <https://www.canva.com>



Edição e Design: Graciete Marques & Priscila Almeida
Impresso em gráfica e disponibilizado em formato digital via QRcode
HUPE/UERJ