



GUIA DA BOLSA

Tudo o que você precisa
saber para cuidar bem
do seu **estoma**

Por que este guia existe

Receber uma estomia muda a rotina. Surgem dúvidas, inseguranças e uma série de informações novas para absorver, tudo ao mesmo tempo.

Este guia foi feito para tornar esse processo mais simples. Aqui você encontra, com linguagem clara e sem complicação, tudo o que precisa saber para cuidar bem do seu estoma no dia a dia.

Leia no seu tempo. Volte sempre que precisar.



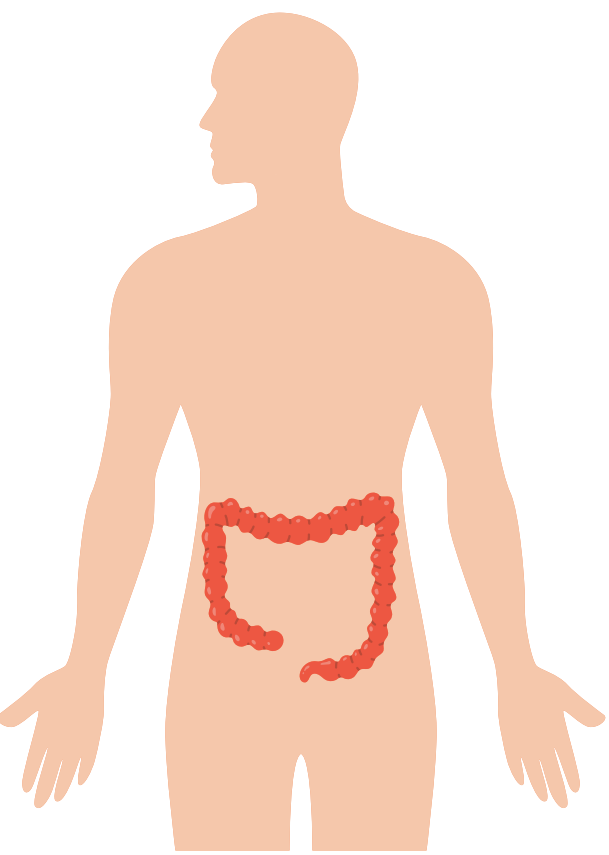
O que é uma estomia de eliminação

Estomia é uma abertura feita cirurgicamente no abdômen para criar um novo caminho para a saída de fezes e/ou urina.

Ela pode ser temporária, fechada depois por uma nova cirurgia, ou definitiva.

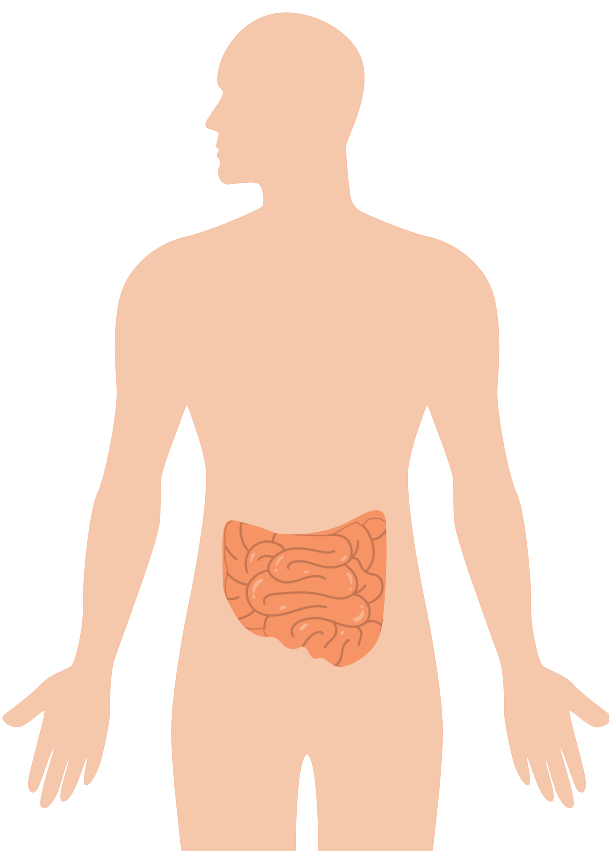
Quem tem uma estomia usa um equipamento coletor, **a bolsa**, para armazenar as eliminações.

Tipos de estomia



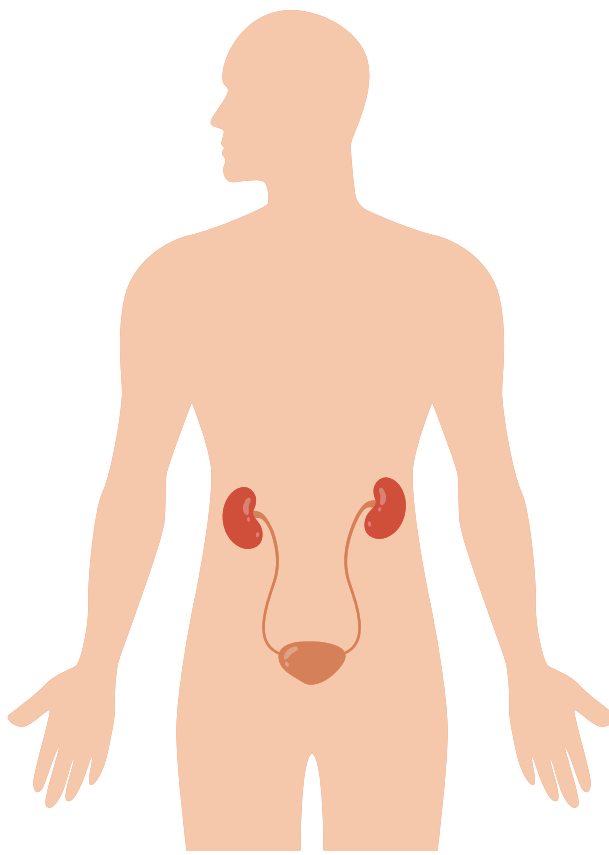
Colostomia

Feita no intestino grosso. As fezes tendem a ter consistência mais firme, parecida com a evacuação normal. O estoma pode ser feito em diferentes regiões do intestino, o que influencia a frequência e a consistência das eliminações.



Ileostomia

Feita no intestino delgado. As fezes costumam ser mais líquidas no início e vão ficando semipastosas conforme o organismo se adapta.



Urostomia

Feita para a saída de urina, que é drenada continuamente para a bolsa.

Higiene e cuidados com a pele



A pele ao redor do estoma merece atenção especial. Cuidar bem dela evita irritações, vazamentos e desconforto.

O que fazer

- Lavar as mãos antes e depois de cuidar do estoma
- Limpar a pele ao redor com água morna e uma toalha macia
- Agir com gentileza, o estoma não tem terminações nervosas e não dói, mas a pele ao redor é sensível
- Secar bem antes de colocar o equipamento



O que evitar

- Lenços umedecidos
- Álcool
- Pomadas, cremes ou produtos com óleos, perfumes ou desodorizantes
- Sabonetes de uso diário

Esses produtos podem ressecar a pele, causar irritações e prejudicar a aderência da bolsinha. Prefira sempre água e sabonete líquido neutro.

Tipos de equipamento coletor

Os estomas variam em **tamanho e formato, redondo, oval ou irregular, saliente ou rente à pele**. Por isso existem diferentes tipos de equipamento:

Sistema de uma peça	Placa e bolsa são unidas em um único equipamento.
Sistema de duas peças	A placa e a bolsa são separadas e se encaixam.
Sistema fechado	Indicado para quem evacua em horários mais regulares.
Sistema drenável	Permite esvaziar a bolsinha sem retirá-la.
Base plana	Indicada para estomas salientes (protrusos).
Base convexa	Indicada para estomas planos ou retraídos.
Equipamento para urostomia	Possui uma válvula no fundo para o esvaziamento da urina.
ATENÇÃO	A escolha do equipamento ideal deve ser feita com orientação do seu estomaterapeuta.

Produtos adjuvantes

São produtos que ajudam a proteger a pele e melhorar a fixação do equipamento. Os mais comuns são:



Pasta para estomia

Funciona como barreira e nivelamento, preenchendo depressões, dobras e cicatrizes ao redor do estoma.



Pó para estomia

Absorve a umidade excessiva e protege a pele de irritações causadas por dermatites.



Strip paste

Pasta protetora em tiras moldáveis, usada para nivelar e criar uma vedação segura entre o estoma e a placa adesiva.



Cinto

Acessório elástico que fixa e estabiliza o equipamento no abdômen. Indicado especialmente para estomas planos ou retraídos com base convexa. Deve ser posicionado na altura da cintura, sem apertar.

Como trocar o equipamento

CONFIRA O

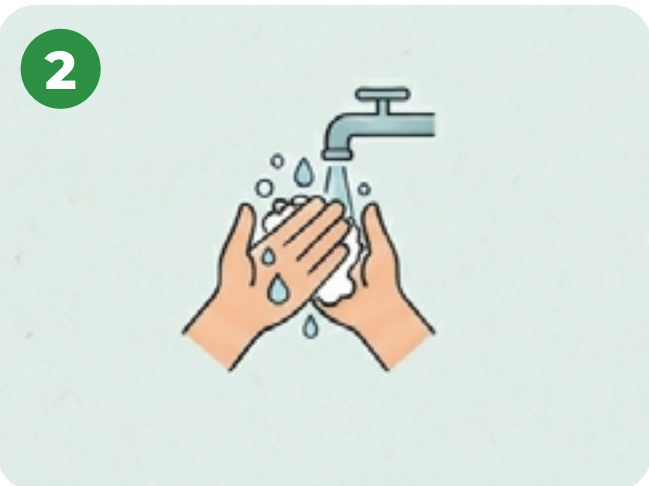
PASSO A PASSO



1

Prepare o material

Separe antes de começar: tesoura, medidor de estoma, equipamento coletor, água e sabonete neutro, gazes ou toalha macia, e adjuvantes se necessário.

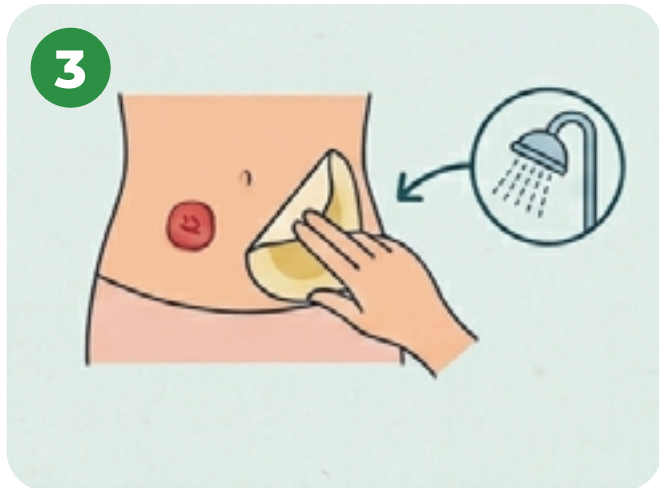


2

Lave as mãos

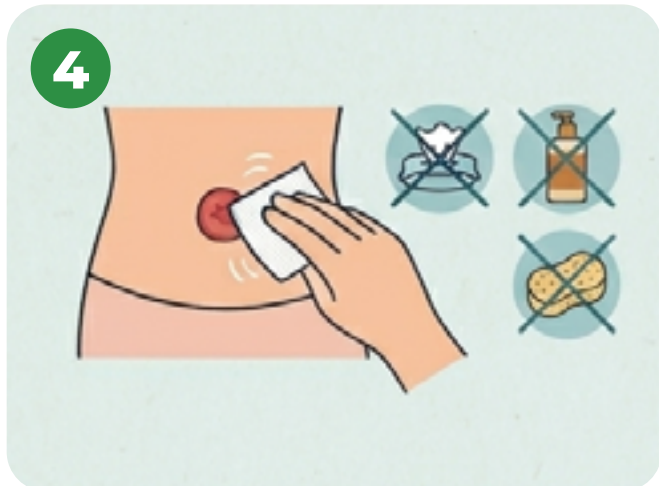
Antes e depois do procedimento.

4



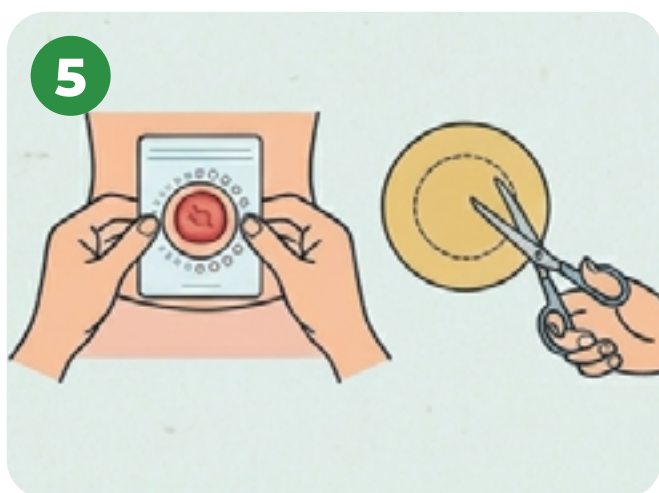
Retire o equipamento

Com cuidado, para não machucar a pele.
Uma dica: fazer a troca durante o banho facilita bastante a remoção.



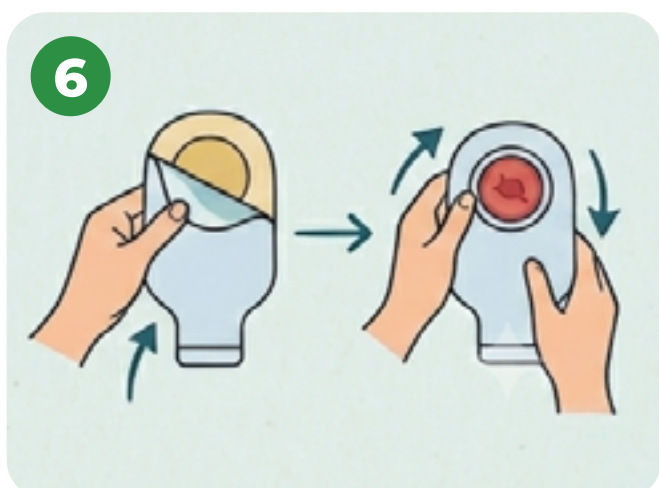
Limpe o estoma

Lave com água e sabonete neutro, sem esfregar e sem usar esponjas. Evite lenços umedecidos, óleos ou pomadas.



Ajuste a placa

Use o medidor para medir o estoma e recorte a placa no tamanho exato — nem apertada, nem com espaços sobrando.



Fixe o equipamento

Retire a película protetora e posicione a placa sobre o estoma, massageando suavemente a região para melhor aderência à pele.

Equipamento de uma peça

Retire o ar da bolsinha e feche com o clamp

Equipamento de duas peças

Encaixe a bolsinha na placa conforme as instruções do fabricante.

Fique atento ao seu estoma



O estoma saudável é rosa ou vermelho-vivo, parecido com o interior da boca.

Procure seu estomaterapeuta ou atendimento médico imediatamente se notar:

- Mudança de cor (palidez intensa, roxo ou preto)
- **Retração:** quando o estoma fica abaixo do nível da pele
- **Prolapso:** quando o estoma se exterioriza em excesso
- **Estenose:** estreitamento do estoma que dificulta a passagem de fezes
- **Granulomas:** pequenas lesões avermelhadas ao redor que sangram facilmente
- **Separação mucocutânea:** descolamento entre a pele e o estoma
- Dor intensa
- Sangramento persistente
- Irritação ou feridas na pele ao redor
- Ausência prolongada de fezes ou urina
- Vazamentos frequentes do equipamento

Alimentação



Você não precisa seguir uma dieta especial. O mais importante é observar como o seu organismo reage a cada alimento e adaptar conforme necessário.

Alguns alimentos podem aumentar gases, alterar o odor, a cor ou a quantidade das fezes. Isso varia de pessoa para pessoa.

Algumas orientações gerais:

- Faça de 5 a 6 refeições por dia, em horários regulares
- Mastigue bem os alimentos
- Introduza alimentos novos aos poucos
- Comunique seu estomaterapeuta se notar mudanças prolongadas na consistência das fezes

A equipe de nutrição vai orientar o que é mais adequado para o seu caso em consultas regulares.

Rotina e qualidade de vida



Ter uma estomia não impede você de viver bem. Com o tempo, os cuidados se tornam parte da rotina, e a vida continua.

Crie uma rotina

Horários regulares para higiene e troca do equipamento trazem segurança e evitam imprevistos.

Mantenha-se ativo

Caminhadas leves e atividades adaptadas fazem bem ao corpo e à mente.

Busque apoio

Grupos de pessoas estomizadas são espaços importantes para trocar experiências e se sentir compreendido.

Cuide da sua autoestima

Você é muito mais do que seu estoma. Retome as atividades que gosta e valorize o autocuidado.

Aprenda sempre

Quanto mais você conhece sua condição, mais confiante e autônomo você fica.

Sexualidade



A cirurgia pode trazer mudanças na vida sexual, em homens, pode causar dificuldades de ereção; em ambos os sexos, pode reduzir a libido. Sentimentos como insegurança e medo de não ser aceito pelo parceiro também são comuns.

Isso é real e merece atenção, não silêncio.

A vida sexual pode e deve continuar. Conversar com o parceiro faz muita diferença. Se precisar, leve-o junto à consulta, seu médico pode esclarecer dúvidas e ajudar os dois.

Dica prática: antes da relação sexual, esvazie a bolsinha, verifique se o equipamento está bem posicionado e se o clamp está fechado.

Seus direitos

No SUS | Portaria nº 400/2009

Toda pessoa com estomia tem direito a:

- Acompanhamento com equipe multiprofissional, de forma contínua e humanizada
- Fornecimento gratuito de equipamentos coletores e adjuvantes
- Atendimento especializado com enfermeiros estomaterapeutas
- Apoio na reabilitação e reintegração social
- Plano de cuidados personalizado

Nos planos de saúde Resolução ANS nº 325/2013

Os planos são obrigados a fornecer equipamentos coletores e produtos adjuvantes.

Como Pessoa Com Deficiência física (PCD)

A pessoa estomizada é reconhecida como PCD, o que garante:

- Atendimento preferencial e prioridade em filas
- Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS), se enquadrar nos critérios de renda
- Passe livre no transporte coletivo
- Reserva de vagas em concursos públicos

Para mais informações, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima ou a central do seu plano de saúde. Leve um documento de identificação com foto, comprovante de residência e o pedido médico.

Adaptar-se leva tempo, e tudo bem. O que importa é que você não está fazendo isso sozinho. Pode contar com a gente em cada etapa.



Hospital Angelina Caron

Serviço de Estomaterapia

Elaboração

Laísila Prates Felix Veiga

Orientação técnica

Hanayara Duarte da Silva

Supervisão acadêmica

Dra. Giseli Campos Gaioski Leal
Dra. Ana Paula Dezoti

Versão

Junho, 2026