

*NA FRENTE DE UN
ESTOMA, SUA
ENFERMEIRA ESTÁ
LÁ PARA TE AJUDAR*

**HOSPITAL REGIONAL
UNIVERSITARIO DE
MÁLAGA**

951 29 00 00

www.hospitalregionaldemalaga.es



**RECOMENDAÇÕES
PARA O TRATAMENTO
DE PESSOAS COM
ESTOMA**

VIVER COM UM ESTOMA

O estoma é uma solução terapêutica para um grave problema de saúde que melhorará sua qualidade de vida e não impedirá que você retome as atividades em que participou antes da cirurgia.

Cuidar do estoma será uma parte importante da sua vida, mas não deve se tornar seu centro.

Juntos vamos conseguir conquistar sua independência máxima!

SEU MUNDO NÃO VAI MUDAR, VOCÊ RETORNARÁ A SUA VIDA NORMAL COM A MÁXIMA AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA

RECOMENDAÇÕES RELATIVAS AO TRATAMENTO

PARTICIPE DO CUIDADO DE SI MESMO

Põe em prática todo o conhecimento adquirido para o bom tratamento do estoma. E toma as precauções o mais rápido possível. Fazer isso melhorará sua auto-estima.

DIETA

Come devagar e mastiga bem. Evita refeições pesadas, de preferência 5-6 refeições regulares por dia.

Conhece as contra-indicações de alguns alimentos para evitar a formação de gases, odores e o aumento ou diminuição da consistência das fezes. Começa com uma dieta pobre em fibras durante as primeiras 6-8 semanas, posteriormente integra gradualmente os outros alimentos. É muito importante manter a hidratação adequada, beber muitos líquidos, de preferência entre as refeições, evitando bebidas carbonatadas.



NA FRENTE DE UM ESTOMA, OS MELHORES CUIDADOS

SOBRE O ESTOMA

Durante o primeiro mês e meio, o estoma pode variar antes de atingir seu tamanho e forma definitivos e, portanto, é necessário fazer medições periódicas e adaptar o corte do dispositivo às novas medidas. Lembra-te de que manipular o estoma pode causar um leve sangramento sem que seja um problema.

MANTÉM O CONTROLE DE SUA VIDA

Retoma as atividades sociais o mais rápido possível. Não esquece de sempre levar com você o necessário para uma troca, para sentir-te mais confiante. Poderá continuar a se vestir como antes da cirurgia, apenas terá que evitar roupas que comprimam excessivamente o estoma.