



# Compreender a hérnia paraestomal

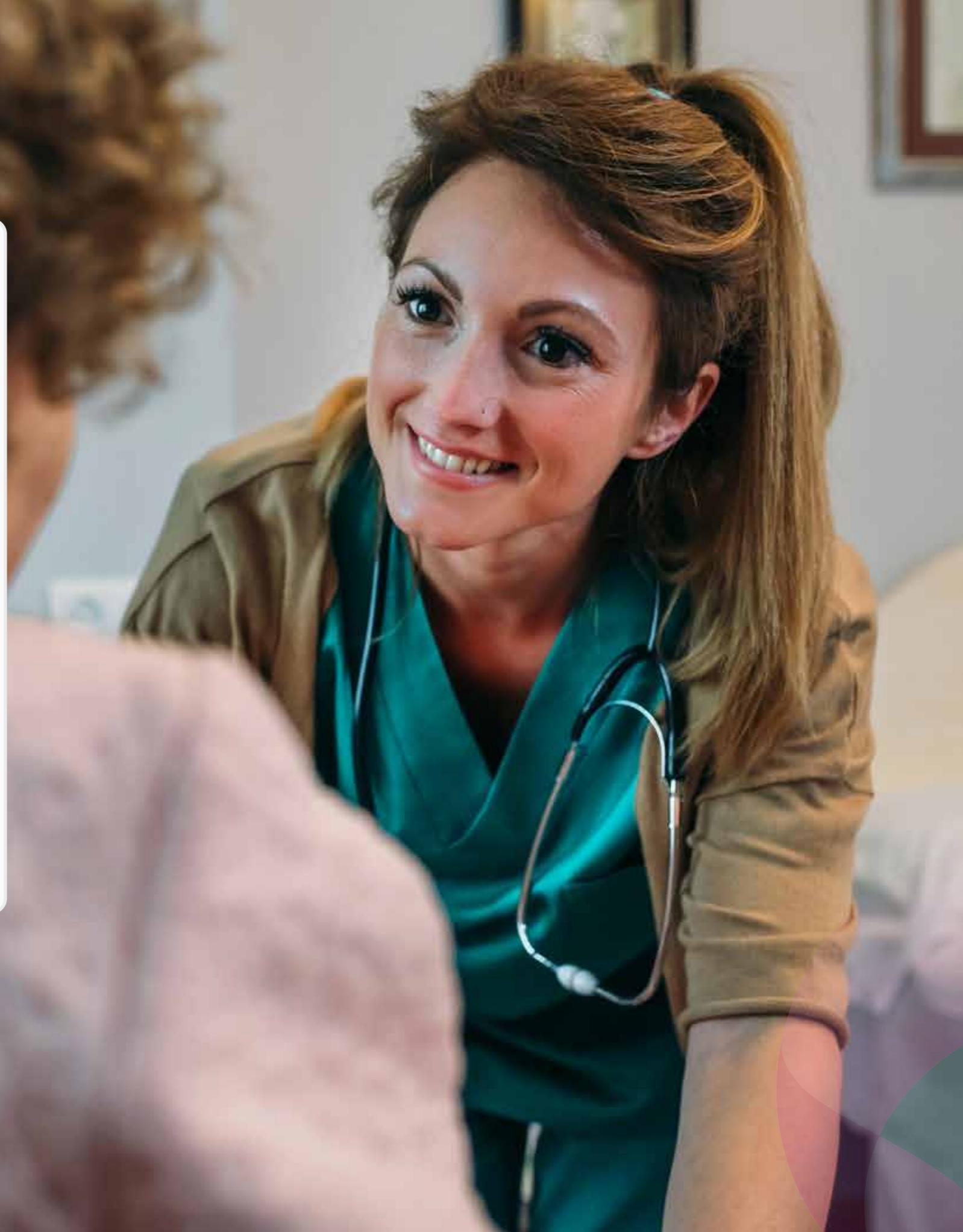
Um guia sobre as causas, estratégias de prevenção, tratamento e como viver a sua melhor vida com um estoma



## Compreender a hérnia paraestomal

Quer viva com um estoma, tenha uma hérnia paraestomal ou esteja a aguardar uma cirurgia de reparação de hérnia, este guia foi criado a pensar em si.

Descrevemos os factores de risco associados ao desenvolvimento de hérnias, as formas de tentar preveni-las e sugestões para gerir a sua hérnia e viver a vida em pleno.



# O que é uma hérnia paraestomal?

Quando se realiza uma cirurgia para construção de um estoma, uma secção do intestino é levada cirurgicamente para fora do corpo através de uma incisão nos músculos abdominais.

Isto causará potencialmente uma fraqueza nesse músculo, o que pode fazer com que parte do intestino se projecte através da parede abdominal ao redor ou sob o estoma. Isto é conhecido como protuberância paraestomal ou hérnia.

É comum que uma pessoa com um estoma desenvolva uma protuberância ou hérnia paraestomal, que ocorre frequentemente nos primeiros dois anos após a criação do estoma. No entanto, como podem ocorrer em qualquer altura, deve continuar a tomar medidas de proteção durante toda a vida para reduzir o risco de desenvolver uma protuberância ou hérnia paraestomal ou para tratar a protuberância ou hérnia existente.

Uma protuberância ou hérnia aparece normalmente de forma gradual, aumentando de tamanho ao longo do tempo, e pode tornar-se mais perceptível quando se está de pé, ou quando se faz esforço ao levantar ou ao tossir.

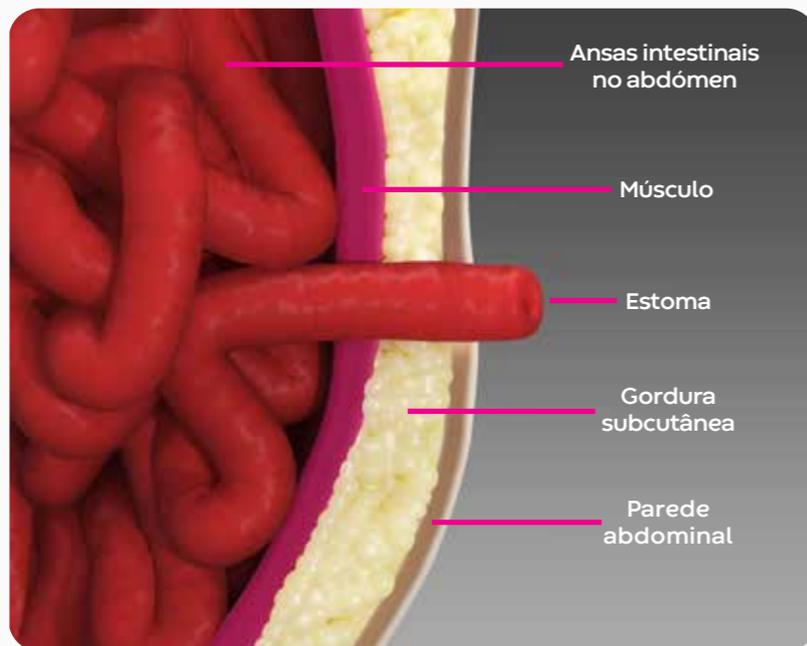


Isto é conhecido como protuberância paraestomal ou hérnia

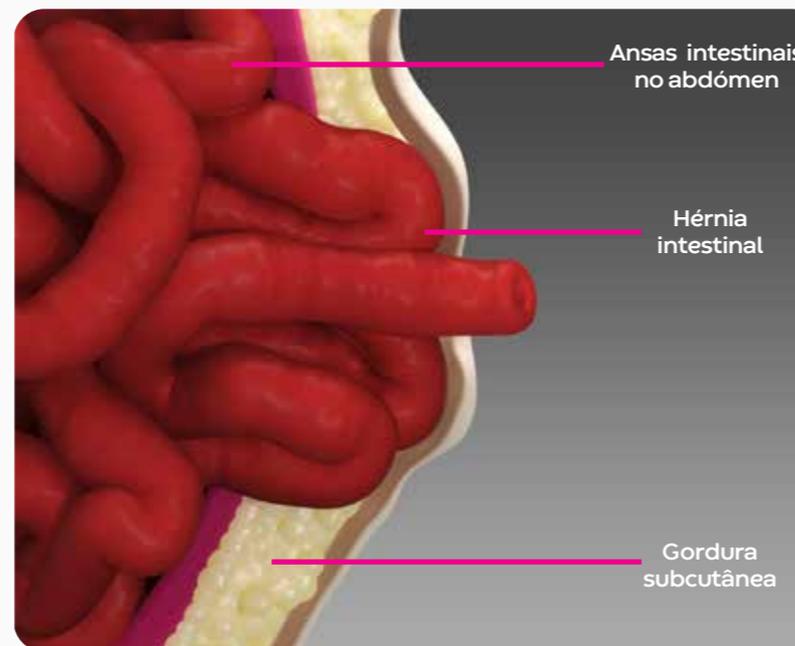
## O que é uma hérnia paraestomal?

Uma hérnia paraestomal é uma protuberância por baixo da pele junto ao estoma, que pode mudar de tamanho e desaparecer e reaparecer à medida que se mexe. Pode ser bastante fácil de detectar, mas por vezes só se nota quando se está numa determinada posição.

### Abdómen com estoma



### Abdómen com hérnia



Embora uma hérnia paraestomal nem sempre exija cirurgia, se detectar estes sinais, entre em contacto com o seu cirurgião, médico ou enfermeiro de estomaterapia, que poderá confirmar se existe uma hérnia e aconselhar sobre o tratamento.

Se já tem uma hérnia paraestomal, é importante fazer controlos regulares. Se o seu cirurgião ou

enfermeiro de estomaterapia sugerir que necessita de uma reparação da hérnia paraestomal, muitos dos conselhos contidos neste folheto ser-lhe-ão úteis enquanto se prepara para a cirurgia e enquanto recupera após a mesma.

Algumas pessoas não têm quaisquer efeitos físicos de uma hérnia, enquanto outras podem ter sintomas

que vão desde uma ligeira sensação de desconforto até complicações mais graves, mas raras, como a obstrução, ou a hérnia pode prender e ocorrer um estrangulamento do intestino.

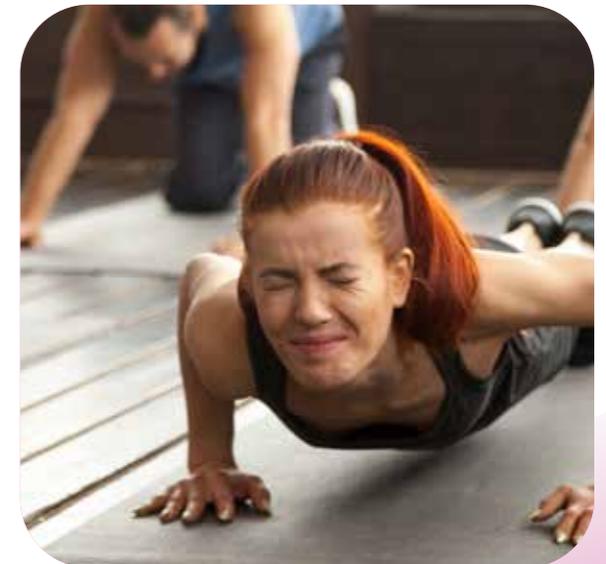
Os sintomas desta situação incluem dor contínua e a zona fica vermelha e sensível. Se sentir estes sintomas, deve procurar imediatamente assistência médica.

# Causas e factores de risco

Durante a cirurgia de construção do estoma é feito um corte na parede abdominal, pelo que, pela sua própria natureza, este procedimento enfraquece o músculo abdominal e cria o risco de desenvolvimento de uma hérnia paraestomal.

Há uma série de outros factores, abaixo indicados, que podem contribuir para agravar uma hérnia existente. Alguns factores de risco, como o excesso de gordura abdominal, a tosse ou espirros ou espirros vigorosos, podem ser resolvidos alterando a sua alimentação ou aprendendo técnicas de respiração e de elevação favoráveis ao estoma para proteger o abdómen e reforçar os músculos abdominais.

- Infeção pós-operatória
- Múltiplas cirurgias, incluindo a reparação da hérnia paraestomal
- Fraqueza muscular relacionada com a idade
- Desnutrição, causando fraqueza muscular
- Tosse persistente/ vigorosa, espirros, assoar o nariz, vômitos
- Fazer exercício físico excessivo sem consultar previamente o seu médico ou enfermeiro de estomaterapia, que pode dar-lhe conselhos adequados ou pô-lo em contacto com um especialista em exercício físico.
- Esforço excessivo ao levantar, puxar ou empurrar, ou durante actividades extenuantes como limpeza, decoração, jardinagem
- Obesidade - o excesso de peso à volta do abdómen (gordura visceral) exerce mais pressão sobre os músculos abdominais
- Prisão de ventre (obstipação) e esforço se tiver uma colostomia

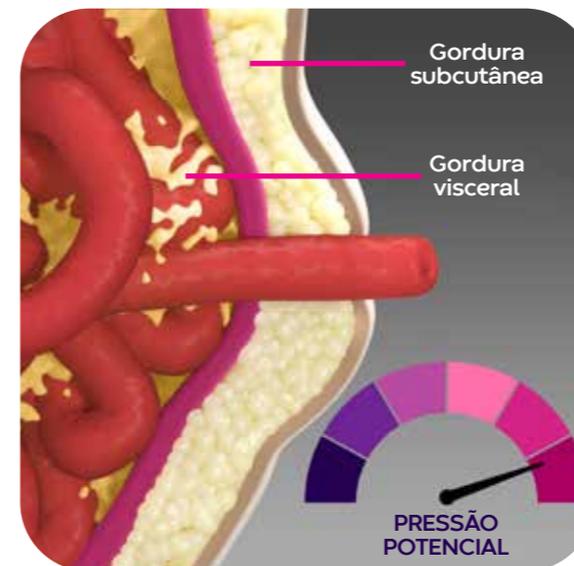


# Prevenção e tratamento

O primeiro passo se notar uma protuberância à volta do local do seu estoma é marcar uma consulta com o seu enfermeiro de estomaterapia. Este poderá dar-lhe conselhos sobre como viver com uma hérnia paraestomal ou indicar-lhe as opções de tratamento.

Existem também medidas a tomar para reduzir as hipóteses de desenvolver uma hérnia paraestomal ou evitar que uma hérnia existente se agrave. São elas:

- Praticar a respiração diafragmática, que pode ajudá-lo a gerir a sua pressão intra-abdominal (ver página 10)
- Desenvolver um core abdominal mais forte (ver página 14)
- Evite levantar coisas demasiado pesadas, mas quando o fizer, faça-o de uma forma que não prejudique o estoma - há passos a considerar para gerir a pressão intra-abdominal e técnicas que apoiam a elevação, tais como colocar-se perto do objecto com os pés afastados, as costas direitas e os joelhos dobrados, endireitando as pernas à medida que o levanta (ver página 12)
- Apoiar o estoma e o abdómen quando tossir, espirrar e assoar o nariz (ver página 13)
- Usar uma peça de vestuário ou uma banda de apoio durante a actividade física, o que pode fazê-lo sentir-se mais confortável (ver página 19)
- Fale com o seu enfermeiro de estomaterapia ou nutricionista se estiver preocupado com o excesso de peso, especialmente à volta da cintura ou da zona do cinto - a gordura visceral à volta da zona abdominal exerce uma pressão adicional sobre os músculos abdominais e está também associada a um risco acrescido de outras complicações de saúde
- Deixar de fumar - estudos demonstraram que fumar pode estar associado à formação de hérnias, devido a uma diminuição da taxa de formação de colagénio que prejudica a cicatrização de feridas



# Vida quotidiana

Aprender a mover-se, a levantar-se, a fazer exercício e até a tossir e espirrar de uma forma que não prejudique o estoma, pode ajudá-lo a evitar o desenvolvimento de uma hérnia paraestomal ou a gerir esta condição.

Nas páginas que se seguem, abordaremos mais pormenorizadamente todos os aspectos da vida quotidiana com um estoma e uma hérnia paraestomal.



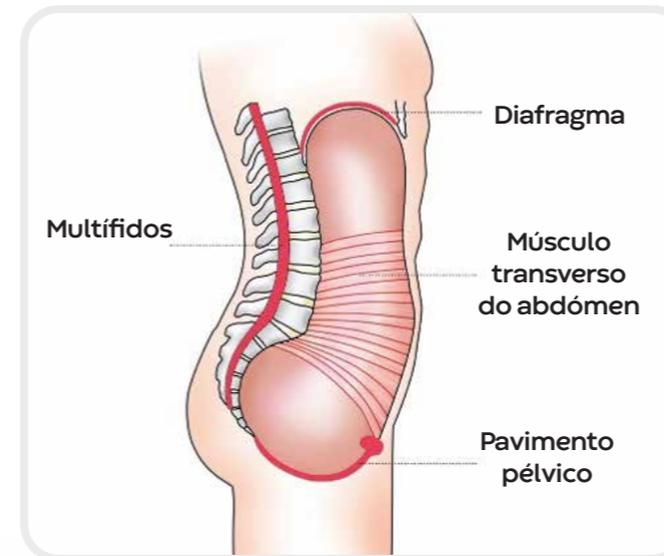
# Vida quotidiana

## A pressão intra-abdominal e a sua importância

A pressão intra-abdominal é a pressão no interior da cavidade abdominal. Esta pressão aumenta e diminui com os seus movimentos diários. Os movimentos normais como estar de pé, tossir e espirrar aumentam a pressão, tal como levantar e outros movimentos mais físicos. Antes da sua cirurgia, provavelmente não teria notado ou considerado esta mudança constante. Como já foi referido, a sua cirurgia e o seu estoma criam uma fraqueza na parede abdominal, dando à pressão intra-abdominal anteriormente contida uma via de saída. É esta pressão ascendente e de fuga que cria o risco de hérnia paraestomal.

É por esta razão que poderá ter sido aconselhado a descansar, a ser cauteloso e a evitar levantar objectos pesados após a sua cirurgia. No entanto, dados clínicos mais recentes sugerem que aprender a compreender o seu corpo com um estoma, gerindo a sua pressão intra-abdominal e fortalecendo a sua parede abdominal, irá ajudá-lo a proteger-se e a gerir melhor uma hérnia paraestomal.

Compreender o seu corpo com um estoma, gerindo a pressão intra-abdominal e fortalecendo o seu núcleo.



### Sugestão

Nunca é tarde para aprender a praticar técnicas de respiração diafragmática



O programa de recuperação me+recovery inclui uma série de exercícios de reabilitação seguros para pessoas com hérnia paraestomal.

Os movimentos normais do dia a dia que podem aumentar a pressão intra-abdominal incluem:

- Sair da cama
- Levantar-se de uma cadeira
- Tossir
- Espirrar
- Esforços
- Vomitar
- Assoar o nariz
- Sustar a respiração
- Levantar pesos
- Empurrar, puxar e deslocar

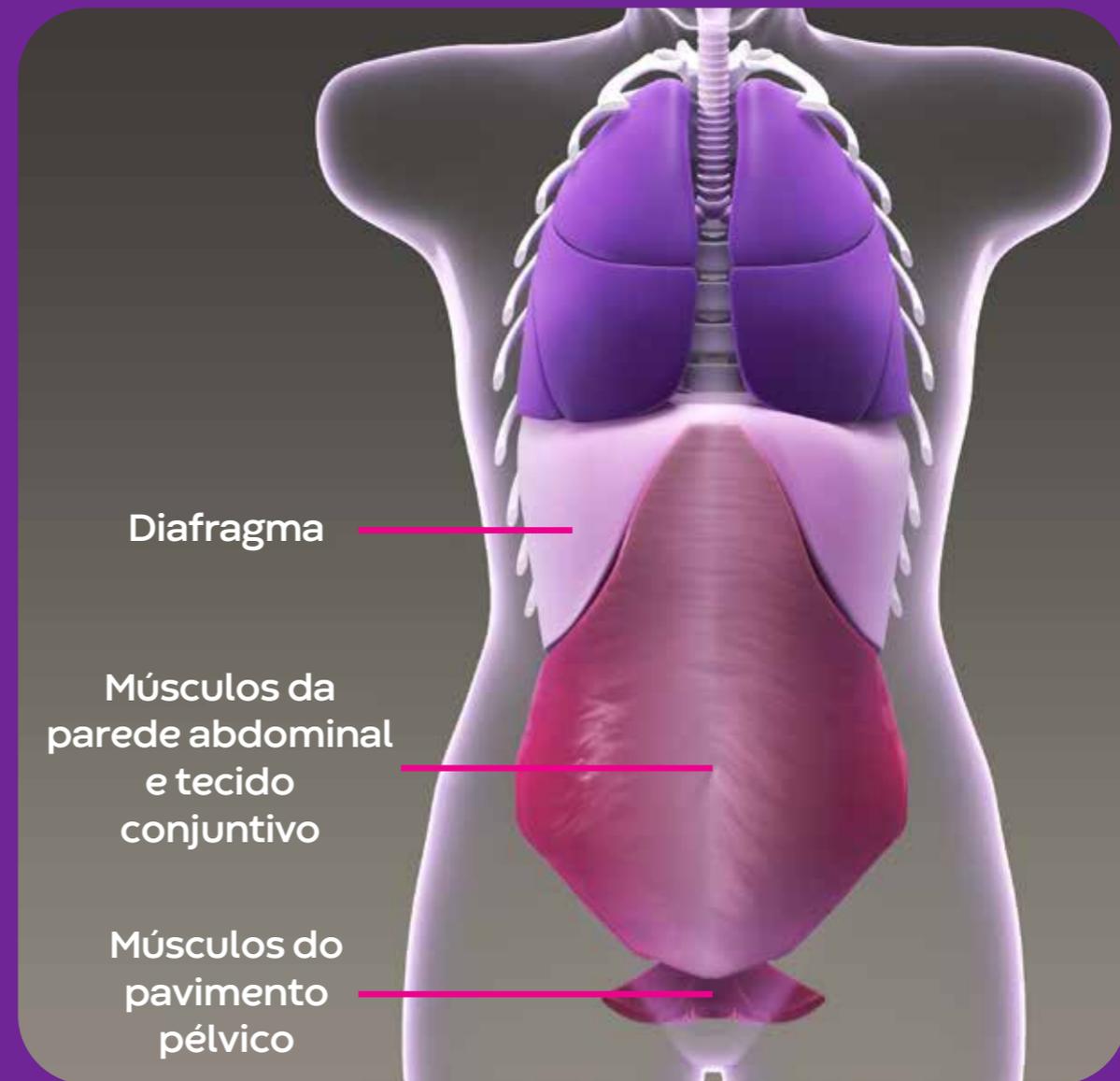


# Respiração diafragmática

Pense no seu core abdominal como um contentor, com um topo, um fundo e lados. Todos os músculos que o compõem trabalham em sinergia.

Imagine o diafragma e o pavimento pélvico como a parte superior e inferior de um elevador. À medida que respira, eles movem-se para cima e para baixo em conjunto, à medida que os músculos se contraem e relaxam.

Depois de qualquer tipo de cirurgia, precisamos de aprender a reconectar-nos com estes músculos profundos do core, e a boa notícia é que nunca é tarde demais. Pode começar a aprender estas técnicas mesmo que a sua cirurgia tenha sido efectuada há anos e como forma de gerir uma hérnia existente.



# Respiração diafragmática

Também conhecida como respiração abdominal ou profunda, a respiração diafragmática é uma técnica que consiste em inspirar lenta e profundamente pelo nariz e depois expirar pela boca, utilizando o diafragma e os músculos abdominais.

Trata-se de um exercício de respiração, e não de uma nova forma de respirar, por isso tente praticar a técnica duas a três vezes por dia inicialmente, aumentando até várias vezes por dia. Pode praticar em posições diferentes - de pé, sentado e deitado. Eis o que fazer:

- Coloque as mãos à volta das costelas (se isto não for confortável, tente enrolar um lenço/ cachecol à volta das costelas e segure as pontas)
- Inspirar lentamente pelo nariz, sentindo as costelas a expandir-se, abrindo as mãos para os lados
- Expire lentamente pela boca, como se estivesse a soprar uma vela, e sinta as costelas a fecharem-se - ao fazê-lo, o seu estômago deve achatarse - não empurrar para fora ou expandir-se (se isso acontecer, concentre-se em tentar puxar os músculos abdominais inferiores para dentro no final da expiração).



A segunda parte desta prática consiste em tomar consciência dos seus músculos abdominais e do pavimento pélvico - isto é conhecido como "ligação ao core abdominal". Utiliza a sua respiração e alguma concentração para sentir a contração dos seus músculos.

Ao inspirar, sinta as costelas a abrirem-se, e também uma pequena insuflação do abdómen. Depois, ao expirar, mesmo no fim, concentre-se em puxar a parte mais baixa do seu abdómen para dentro - imagine que está a puxar os ossos das ancas. Se colocar as mãos na parte inferior do abdómen, pode sentir que os músculos ficam mais tensos. Mantenha

a contração por um momento, depois relaxe e repita. Pratique este exercício de respiração e ligação tantas vezes quanto possível ao longo do dia, durante um a dois minutos de cada vez.

Isto irá prepará-lo para um movimento ótimo e para a consciência dos músculos profundos do seu núcleo. Poderá então passar a alguns exercícios específicos para o core. Se, ao fazer este exercício, sentir a parte inferior do abdómen a subir ao expirar, isso é uma indicação de que a sua mecânica respiratória precisa de ser um pouco mais trabalhada antes de começar os exercícios mais específicos para o core.

# Levantar, transportar e deslocar

Se tem uma hérnia ou está preocupado com o risco de desenvolver uma hérnia, é normal sentir-se apreensivo ao levantar, empurrar, puxar e carregar.

Actividades quotidianas como fazer compras, jardinagem, cuidar das crianças, passear o cão, trabalhos domésticos, bricolage e até mesmo o seu trabalho implicam uma certa quantidade destes movimentos.

Isto significa que nunca os poderá evitar completamente, mas a sua vida também não deve ser afectada pelo medo dos movimentos quotidianos. O que tem de fazer é aprender a executá-los correcta e conscientemente, envolvendo o core abdominal.

No início, as dicas que se seguem podem parecer muito difíceis, mas com a prática tornar-se-ão uma rotina.



## Sugestão

Não tenha medo dos movimentos quotidianos, mas faça-os com atenção, com o core abdominal desenvolvido.



# Sugestões para levantar e transportar para as pessoas com ostomia

## Concentre-se em envolver os músculos do core abdominal

Quando levantar um objecto, comece com os pés afastados à largura dos ombros, agache-se - dobrando as ancas e os joelhos - mantenha as costas direitas com os ombros para trás e a cabeça levantada.

Concentre-se em envolver os músculos do core abdominal, puxando e apertando os músculos abdominais inferiores.

Em seguida, estique as pernas enquanto levanta o objecto, mantendo-o junto ao corpo com a força dos braços, e expire enquanto o levanta.

Os principais aspectos a ter em conta são manter o objecto junto ao corpo e expirar sempre com determinação ao levantar, empurrar ou puxar algo. A expiração ajuda a regular a pressão intra-abdominal.



No início, as dicas que se seguem podem parecer muito difíceis de considerar, mas com a prática tornar-se-ão uma rotina.

- Se possível, divida a carga em quantidades mais pequenas e mais fáceis de gerir
- Coloque-se perto do objecto que está a levantar
- Utilize a força dos seus braços para transportar, mantendo o objecto junto ao seu corpo

- Certifique-se de que se move com a carga, virando o seu corpo na direção da deslocação - evite torcer, levantar à distância e balançar o objecto
- Se sentir um puxão ou uma protuberância à volta do abdómen / hérnia, pare imediatamente o que está a fazer e reduza a carga
- Exercícios para fortalecer os braços e o tronco para o ajudar a levantar pesos com mais segurança



### Sugestão

Nunca suste a respiração ao levantar, empurrar ou puxar, pois isso aumenta a pressão intra-abdominal

# Tosse, espirros e assoar o nariz

As doenças que o fazem tossir, espirrar ou assoar o nariz - constipações, gripe, asma, febre dos fenos, sinusite e DPOC - podem criar uma pressão intra-abdominal excessiva. Esta, por sua vez, pode aumentar o risco de desenvolver ou agravar uma hérnia paraestomal.

## Conselhos para gerir estes sintomas

### Evite as constipações

Faça o seu melhor para evitar apanhar constipações evitando os acessos de tosse. As constipações são transmitidas por microorganismos, que podem viver nas mãos e superfícies até 24 horas, por isso lave as mãos frequentemente com sabão e água morna e evite tocar nos olhos ou no nariz com as mãos sujas. Não partilhe artigos domésticos como toalhas, talheres, chávenas ou copos com alguém que esteja constipado.

### Trate o problema

Tome a medicação adequada para tratar a tosse, a constipação ou a febre dos fenos e pergunte ao seu médico sobre a vacinação contra a gripe. Se estiver preocupado com os seus sintomas, consulte o seu médico para obter aconselhamento ou ser encaminhado para um especialista em doenças respiratórias.

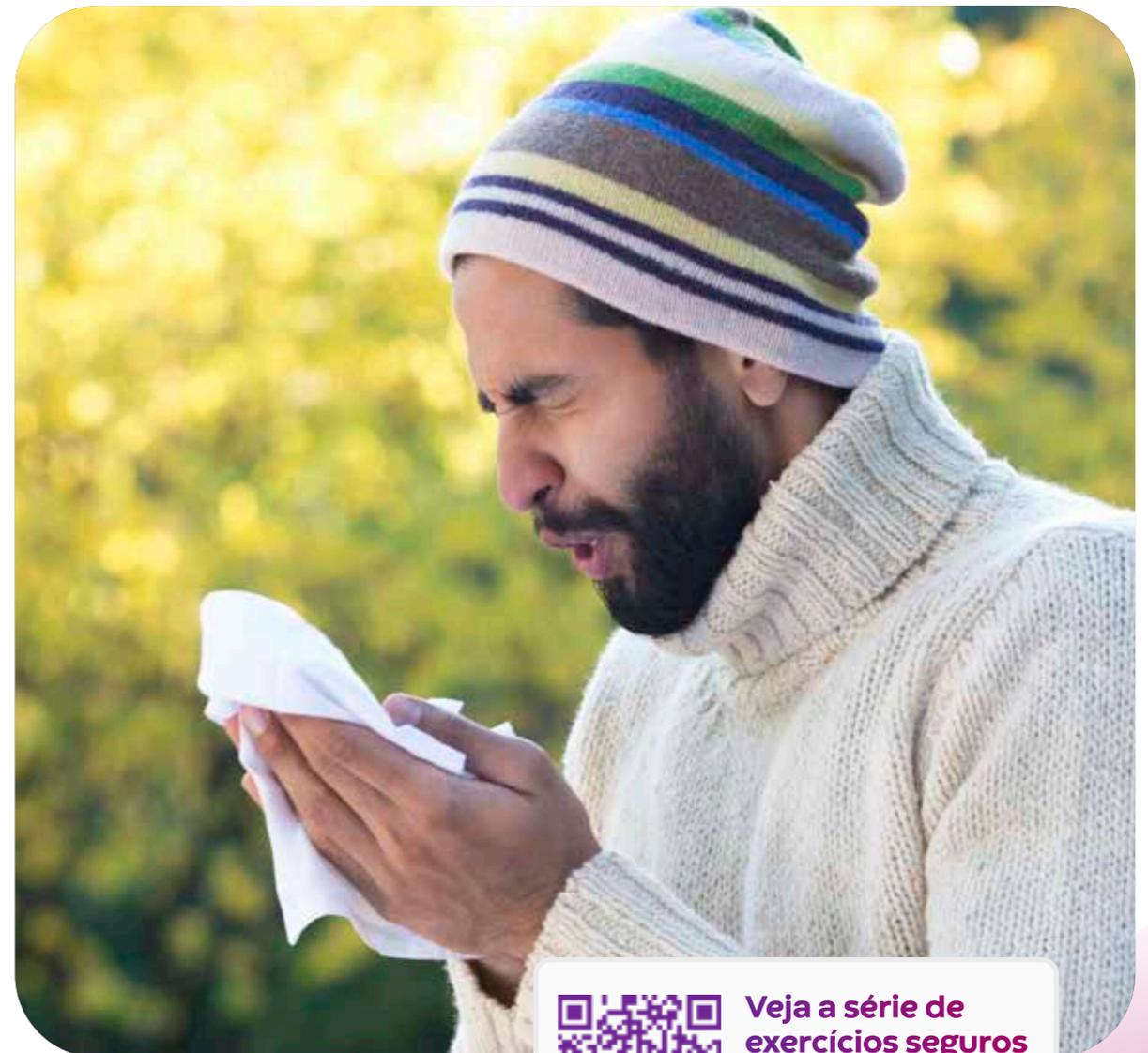
### Prepare o seu corpo

Assoar o nariz em movimentos curtos em vez de sopros longos e fortes, e quando tiver de tossir, espirrar ou assoar o nariz, tente envolver os músculos profundos do seu core abdominal. Pode ser útil colocar a sua mão sobre a hérnia/estoma e pressionar para baixo ao mesmo tempo. Usar uma peça de vestuário de apoio enquanto estiver doente também pode ajudar.

Trabalhe a sua força abdominal tanto quanto possível. Encontrará uma série de exercícios seguros para pessoas com uma hérnia paraestomal no programa Convatec me+ Recovery.

Se, depois de ter recuperado da doença, a sua hérnia parecer maior ou mais protuberante, isso pode ser uma indicação de que precisa de exercitar os seus músculos abdominais com mais frequência.

Se tiver alguma dúvida, fale com o seu enfermeiro de estomaterapia, com um fisioterapeuta ou com um especialista em exercício físico.



**Veja a série de exercícios seguros do Programa me+Recovery da Convatec**

Digitalize o código QR

# Exercícios do core abdominal e actividade física

Investigação recente revela-nos que algumas pessoas, quando diagnosticadas com uma hérnia, começam a mexer-se menos, com medo de que o movimento e o exercício piorem a hérnia. De facto, a verdade é precisamente o oposto. A actividade física é vital para a saúde e um corpo mais forte e em forma pode ajudar a reduzir a tensão na zona abdominal e na hérnia.

A construção de um core abdominal forte e coordenado confere estabilidade no interior do seu corpo - quase como usar uma peça de vestuário de apoio invisível - pelo que os exercícios adequados são uma parte importante da prevenção ou gestão da hérnia.

Antes de iniciar qualquer plano de exercícios, é importante procurar orientação junto do seu médico ou enfermeiro de estomaterapia que o poderá encaminhar para um fisioterapeuta, especialista em exercício ou professor de Pilates clínico. Todas as pessoas são diferentes e pode ser necessário efectuar algumas alterações em função das suas necessidades ou capacidades individuais.

Um estudo realizado no Reino Unido (**Hernia Active Living Trial**) com pessoas que vivem com uma hérnia paraestomal concluiu que os exercícios suaves de Pilates não causaram problemas aos participantes, tendo muitos deles concluído que permitiram um melhor controlo dos seus abdominais, mais confiança e uma redução do tamanho da sua hérnia.

Core  
Básico  
1

Core  
Movimento  
2

Core  
Progresso  
3



## Exercícios básicos e actividade física

É preciso ter cuidado e aumentar lentamente a intensidade do exercício físico ou das actividades diárias, como jardinagem ou trabalhos domésticos, quando se tem uma hérnia paraestomal. E se alguma actividade lhe causar dor, é sinal de que está a exigir demasiado do seu corpo. É necessário ter mais cuidado com os exercícios que aumentam a pressão intra-abdominal, como levantar pesos mais pesados, agachamentos, exercício de pernas e remo. Se pretender regressar a estas actividades, recomendamos que consulte previamente um especialista. Se tiver uma hérnia é melhor evitar actividades de alto impacto, como correr, saltar, saltitar ou qualquer outra coisa que envolva saltos, como o ténis, e, mais uma vez, procure aconselhamento especializado antes de retomar estas actividades.

Para uma série de movimentos de reabilitação concebidos para desenvolver a força do core abdominal e minimizar o risco de desenvolver uma hérnia paraestomal, bem como dicas sobre movimento e exercício quando se vive com uma hérnia, **consulte o programa me+ recovery da Convatec.**



Mesmo que considere os movimentos fáceis, vá devagar e ouça o seu corpo à medida que avança no programa.

Quando se sentir preparado para passar a outros exercícios para o core, é importante aconselhar-se primeiro com um profissional de exercício experiente. Para manter a força dos seus músculos, terá de praticar exercícios para o core abdominal para toda a vida - um mínimo de duas a três vezes por semana durante cerca de 20-30 minutos é um bom ponto de partida.

É importante notar que muitas pessoas que vivem com estomas - com ou sem hérnia paraestomal - voltam a praticar exercício físico activo, como corrida, caminhadas e idas ao ginásio. Algumas chegam mesmo a correr maratonas e a participar em ultramaratonas. Quaisquer que sejam os seus objectivos e metas, lembre-se de que, se for aumentando lentamente e com os conselhos certos, pode fazer a maioria das actividades que deseja fazer quando vive com um estoma.



### Sugestão

Mesmo que considere os movimentos fáceis, vá devagar e ouça o seu corpo à medida que avança no programa.

# Cuidar da pele periestoma

As hérnias paraestomais mudam de forma e de tamanho e podem aparecer e desaparecer à medida que se mexe, esticando a pele. Esta tensão na pele pode levar ao risco de fragilidade e danos e, por sua vez, tornar mais difícil manter o dispositivo no sítio certo. Um dispositivo mal ajustado pode causar pequenas fugas sob a placa, o que pode danificar ainda mais a sua pele.

É importante que a pele em redor do estoma - a pele periestoma - se mantenha saudável e seca - e há muitas medidas que pode tomar.

- Utilize água morna para limpar a pele - evitando sabonetes e géis que contenham óleos e perfumes
- Dar ligeiras pancadinhas na pele para a secar após a lavagem - o adesivo não adere à pele molhada
- Antes de fixar o dispositivo, experimente utilizar o protector cutâneo Esenta, que protege a pele até 72 horas
- Certifique-se de que a sua placa se ajusta perfeitamente ao seu estoma, sem espaços ou dobras - as placas de Tecnologia Moldável da Convatec podem ser moldadas para um ajuste preciso
- Um anel nivelador para o estoma, como o Anel Stomahesive da Convatec, pode ajudar a proteger a pele de fugas
- Se precisar preencher superfícies irregulares ou dobras na pele, a Pasta Stomahesive da Convatec pode ajudar a aumentar o tempo de utilização do dispositivo e a proteger a pele
- A remoção dos pêlos à volta do estoma pode tornar o adesivo mais eficaz
- Remova suavemente a placa da sua pele, de cima para baixo, utilizando um produto como o Removedor de Adesivo Esenta

*Se a sua pele periestoma ficar vermelha, irritada ou dolorosa, deve procurar aconselhamento junto do seu enfermeiro de estomaterapia ou médico.*



**Para solicitar as suas amostras**  
Leia o código QR

# Dieta e nutrição

Para manter uma boa saúde, é essencial comer alimentos nutritivos e beber muitos líquidos, porque os alimentos e as bebidas que consumimos tornam-se os blocos de construção das células do corpo.

Pode encontrar dicas sobre uma dieta saudável no nosso folheto Nutrição e Ostomia e, se tiver quaisquer preocupações ou perguntas sobre a sua dieta, não se esqueça de falar com o seu enfermeiro de estomaterapia ou nutricionista.

Quando se tem um estoma, é ainda mais importante ter em conta a alimentação, porque a obesidade e a má nutrição estão ligadas ao desenvolvimento de uma hérnia paraestomal. Se tiver peso a mais, particularmente gordura visceral em redor do abdómen, isso coloca mais pressão sobre os músculos abdominais e, se estiver mal nutrido, isso pode levar ao enfraquecimento dos músculos. Eis algumas dicas que podem reduzir o risco de bloqueios intestinais, uma complicação rara de uma hérnia.



## Sugestão

Mastigar bem os alimentos antes de os ingerir



## Comer bem para reduzir o risco de hérnia

- Mastigar bem os alimentos antes de os ingerir
  - Todas as pessoas são diferentes, pelo que a tolerância a qualquer alimento pode variar - se estiver a introduzir novos alimentos, comece devagar
  - Evite comer demasiados alimentos de uma só vez que sejam ricos em fibras, como cereais integrais e frutos secos - no entanto, se tiver uma colostomia, é importante não ficar com prisão de ventre regularmente, uma vez que o esforço é um risco adicional de desenvolvimento de hérnia paraestomal. Se este for um problema recorrente, procure aconselhamento junto do seu enfermeiro de estomaterapia e/ou de um nutricionista.
  - Coma com cuidado alimentos como carne seca, aipo, cogumelos e milho doce, conhecidos por (que têm a causar bloqueios intestinais
  - Uma dieta equilibrada deve incluir proteínas, que constroem e reparam os tecidos do corpo e podem ajudar a prevenir o risco de hérnia paraestomal - boas fontes alimentares incluem carne magra, peixe e ovos
  - Tente comer pequenas refeições de forma frequente em vez de grandes porções menos vezes.
  - Manter uma boa hidratação, bebendo muitos líquidos correctos - para mais informações, fale com o seu enfermeiro de estomaterapia.
- Se estiver preocupado com um bloqueio intestinal, tente não comer alimentos sólidos, mas continue a beber muitos líquidos. Se os sintomas persistirem durante mais de 12 horas, deve procurar assistência médica*



Descarregue gratuitamente o folheto **Nutrição e Ostomia**  
Leia o código QR

# Bem-estar emocional e imagem corporal

Vários estudos sobre viver com um estoma afirmam que a cirurgia exige uma adaptação física e emocional significativa. O percurso de cada pessoa com um estoma é diferente - pode ainda estar a recuperar da doença, ainda a realizar tratamentos ou a viver com o impacto do trauma - o stress adicional de ter uma hérnia paraestomal pode aumentar esta carga emocional.

É importante dedicar todo o tempo necessário para se habituar à forma como o seu corpo mudou, e aprender os aspectos funcionais da gestão do estoma, como as mudanças de dispositivo e o cuidado com a pele periestoma, é o primeiro passo. O seu autocuidado físico e emocional também precisa de apoio activo.

Se se sentir capaz, poderá descobrir que falar com o seu parceiro, família ou amigos ajudará a aliviar as suas preocupações e, à medida que for conhecendo esta nova parte do seu corpo e aprendendo a geri-la, a sua confiança deverá regressar.

Não está sozinho na sua jornada e, se precisar de alguém com quem falar sobre qualquer questão, preocupação ou desafio, basta pegar no telefone para falar com um dos nossos especialistas do Serviço de Apoio ao Cliente.

Como é membro do programa de apoio me+, tem acesso gratuito a histórias inspiradoras e tranquilizadoras partilhadas pela nossa comunidade online de pessoas que vivem com um estoma.



**Descarregar o folheto gratuito sobre Sexualidade e intimidade após uma cirurgia de ostomia**

Leia o código QR

# Vestuário e roupas de apoio

Se vive com um estoma e uma hérnia paraestomal, não há regras sobre o que deve ou não deve vestir. No entanto, se tiver uma hérnia de maiores dimensões, pode sentir-se constrangido e querer escondê-la.

Roupas largas, padrões e cores ousadas podem ajudar a disfarçar as protuberâncias, mas o melhor conselho é vestir o que o faz sentir-se confortável. Certifique-se apenas de que nenhuma roupa está a criar demasiada pressão no seu dispositivo ou na sua hérnia.

Há pouca evidência que sugiram que a utilização de uma peça de vestuário de apoio ou de um cinto possa impedir o desenvolvimento de uma hérnia, mas se tiver uma hérnia, pode achar que é mais confortável, especialmente quando faz exercício. Também pode experimentar artigos do dia a dia, como leggings elásticas/calções ou roupa interior de cintura alta.

Seja qual for a sua escolha, pergunte a si próprio:

- É confortável?
- Posso respirar completamente ou profundamente?
- Está a afectar a saída de efluente do meu estoma ou a causar um bloqueio?
- Está a restringir os meus movimentos?
- Sinto-me apoiado e seguro?
- Está a friccionar ou a irritar a minha pele?

- Faz com que a minha hérnia se sinta melhor ou pior?

Existem muitas opções e o seu enfermeiro de estomaterapia poderá aconselhá-lo. Lembre-se que o uso de qualquer tipo de vestuário de suporte não substitui o fortalecimento dos seus músculos do core, e uma série de exercícios de reabilitação pode ser encontrada no programa me+Recovery da Convatec.



# - forever caring -

Soluções médicas de confiança e pioneiras para melhorar as vidas que tocamos

A Convatec gostaria de agradecer à Enfermeira de Cuidados em Estomaterapia Simona Furlan e à Fisiologista Clínica de Exercício Sarah Russel BSc, MSc pelo seu apoio na criação deste folheto e na revisão do seu conteúdo.



**Simona Furlan**

Enfermeira de Cuidados em Estomaterapia

Simona Furlan é responsável pela Estomaterapia na Humanitas San Pio, em Milão, com mais de 32 anos de experiência nesta área especializada. Membro da A.I.O.S.S. (Associação Italiana de Operadores Sanitários de Ostomia), ministra regularmente masterclasses em Itália, em colaboração com a Sociedade Unitária Italiana de Colono-Proctologia. A Simona é formadora do programa me+ recovery desde 2021. A sua experiência na orientação da reabilitação e no ensino dos movimentos e exercícios de recuperação me+ após a cirurgia do estoma foi fundamental para o desenvolvimento deste conteúdo.



**Sarah Russell BSc, MSc**

Fisiologista Clínica do Exercício

Sarah Russel tem mais de 30 anos de experiência como Fisiologista Clínica em Exercício Físico, Especialista em Reabilitação em pessoas com Cancro e Instrutora de Pilates Clínico, e vive com uma ileostomia desde 2010, na sequência de uma cirurgia de emergência. Juntamente com a Convatec, Sarah desenvolveu o programa de reabilitação e movimento me+ recovery, formando profissionais de saúde e pessoas que vivem com estomas em todo o mundo. Com a Convatec, desenvolveu uma série de guias passo-a-passo acessíveis e demonstrações em vídeo para o orientar na sua jornada de reabilitação.

O conteúdo é adaptado de • Bloom, 2001; Thompson e Trainer, 2005; North, 2014; ASCN UK Guidelines, 2017 • Goligher 1984 - Surgery of the Anus, Rectum and Colon • Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Stoma complications: best practice for clinicians. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society 2014. • ACPGIBI Parastomal Hernia Group-Prevention & treatment of PSH a position statement on behalf of the Association of Coloproctology of GB • Hernia Active Living Trial (HALT): a feasibility study of a physical activity intervention for people with a bowel stoma who have a parastomal hernia/bulgeBJN Parastomal hernia and physical activity. Are patients getting the right advice • Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers Sarah Russel (BJON\_2017\_26\_05) • European Hernia Society guidelines on prevention and treatment of parastomal hernias • ASCN Stoma Care: National Clinical Guidelines • Parastomal hernia: improving quality of life, restoring confidence, and reducing the fear. The importance of the role of the stoma nurse specialist- S. Russell.



O conteúdo deste folheto destina-se apenas a informação e orientação geral. Tal como acontece com qualquer problema de saúde, é importante fazer check-ups regulares ou procurar aconselhamento junto de um profissional de saúde se tiver ou suspeitar que tem uma hérnia paraestomal. © 2023 ConvaTec Inc. ®/™ all trade marks are the property of their respective owners. AP-64678