







Viver e ser Independente

“ Não é por as coisas serem difíceis que não temos ousadia.  
É por não termos ousadia que as coisas são difíceis. ”

Séneca – escritor romano

## Índice

---

O que é uma Ostomia? **pág 6**

Escolha do Dispositivo **pág 6**

O que lhe interessa saber **pág 7**

Como mudar o dispositivo **pág 8**

Recorte do dispositivo **pág 9**

Mudança do dispositivo **pág 10**

Higiene do estoma e da pele **pág 11**

Aplicação do novo dispositivo **pág 12**

Como prevenir problemas de pele **pág 15**

Conselhos para a vida diária **pág 17**

Higiene Pessoal **pág 17**

Alimentação **pág 18**

Odor **pág 19**


Flatulência/gases **pág 19**

Diarreia **pág 19**

Obstipação **pág 19**

Sexualidade **pág 22**

Comparticipações e benefícios fiscais **pág 24**



Viver e ser independente é um manual para o informar, esclarecer e ensinar práticas, que o irá ajudar a viver com a sua nova realidade. A doença não é a sua vida! É apenas uma fase que vai conseguir ultrapassar. Lembre-se que as pessoas com quem mais se relaciona, são o principal suporte emocional e ambos necessitam de tempo para se ajustar à nova realidade. Partilhar os seus sentimentos com alguém deixá-lo-á mais tranquilo.

Saiba que existe uma equipa de profissionais de saúde, dos quais fazem parte os Enfermeiros do Gabinete de Estomaterapia, que estão disponíveis para o acompanhar a si e à sua família, neste momento da sua vida.

## 01 // O que é uma Ostomia?

Uma ostomia é uma abertura na parede abdominal (feita através de uma operação) que se chama ESTOMA, pelo qual se dá a saída das fezes ou urina para o exterior. Esta nova situação não depende da sua vontade, exigindo o uso de um dispositivo (saco), que será colado à pele em redor do estoma.

## 02 // Escolha do Dispositivo (saco)

Existem vários tipos e marcas de dispositivos, que lhe serão mostrados no hospital. Podem ser de uma ou de duas peças, transparentes ou opacos, fechados ou abertos.

Se escolher o dispositivo de uma peça, este tem que ser mudado sempre que necessário. Se escolher um dispositivo de duas peças (saco e placa), a placa permanece colada à pele durante 4 a 5 dias, no máximo, enquanto o saco é mudado sempre que necessário.



# 03

Quando sair do hospital levará consigo a quantidade e variedade de dispositivos necessária para utilizar nos primeiros dias e poder escolher aquele a que se adaptar melhor. Depois de fazer a sua escolha, ser-lhe-á dada a receita e as referências para os poder adquirir.

## // O que lhe interessa saber

- O estoma tem cor rosa ou vermelho vivo, aspecto húmido e pode aparecer muco (farrapos brancos) em seu redor;
- Tocar no estoma não provoca dor;
- O estoma pode sangrar um pouco durante a sua higiene ou quando se muda o dispositivo. Não se preocupe, é normal;
- O dispositivo deve ser mudado (se for fechado) ou despejado (se for aberto) quando estiver a metade da sua capacidade;
- Os dispositivos (sacos e placas) devem ser guardados dentro das caixas, em local seco, à temperatura ambiente, para não alterar as suas propriedades.

# 04

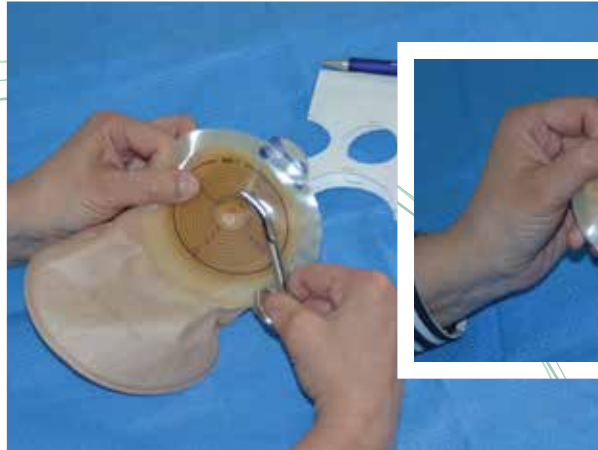
## // Como mudar o dispositivo

Sempre que mudar o dispositivo ou placa, deve lavar o estoma e pele em redor com água e sabonete líquido com pH neutro. Uma boa higiene é a melhor garantia de bem estar, segurança e qualidade de vida, pois evitará algumas complicações.

Recomendamos-lhe que inicialmente a mudança do dispositivo seja efectuada em frente a um espelho, para se assegurar da sua correta colocação.







Vamos agora explicar-lhe todos os passos que deverá realizar para mudar o seu dispositivo:

## // Recorte do dispositivo

Os dispositivos ou placas têm um orifício muito pequeno que é necessário recortar à medida do seu estoma. É importante que respeite esta medida, para que a pele não fique em contacto com as fezes ou urina, evitando assim possíveis irritações. Nem recortar demasiado pequeno para não ficar em cima do estoma.

- Utilize o molde fornecido no hospital, desenhando-o no papel autocolante do adesivo e/ou protetor cutâneo do saco (se for de uma peça) ou placa (se for de duas peças);
- Recorte pelo risco que desenhou, utilizando uma tesoura de pontas curvas;
- Passe com o dedo indicador em volta do recorte para amaciar e tirar algumas arestas.

## // Material necessário

Antes de iniciar a mudança do dispositivo, lave as mãos e prepare todo o material que vai utilizar:

- Dispositivo já recortado à medida do estoma;
- Sabonete líquido pH neutro;
- Esponja natural;
- Lenços de papel, guardanapos de papel ou papel higiênico macio (folha dupla ou tripla);
- Saco de lixo para colocar o dispositivo retirado.

## // Mudança do dispositivo

Após ter preparado todo o material que vai utilizar, inicie a mudança do dispositivo:

- Retire de forma suave o dispositivo sujo, de cima para baixo, com as duas mãos.

À medida que vai descolando o dispositivo com uma das mãos, a outra vai segurando a pele em redor;

- Coloque o dispositivo no saco de lixo.





## // Higiene do estoma e da pele

Este será o momento para realizar a higiene do estoma e pele em redor, proceda da seguinte forma:

- Limpe com papel higiénico o estoma e a pele, para retirar o excesso de fezes ou urina;
- Sem esfregar, lave o estoma e a pele com a esponja natural humedecida em água morna e sabonete líquido pH neutro;

Repita a operação com a esponja humedecida só em água;

- Seque bem o estoma, e a pele em redor, com lenços de papel ou papel higiénico, com movimentos “saltitantes”, suaves e sem esfregar.

Caso não seja preciso mudar a placa (esta pode permanecer 4 a 5 dias), retira-se apenas o saco e procede-se à higiene do estoma com a placa colocada.



## // Aplicação do Novo Dispositivo

### Dispositivo de uma peça

- Retire o papel autocolante do adesivo ou protetor cutâneo evitando tocar-lhe;
- Encoste o rebordo do orifício ao bordo inferior do estoma e cole suavemente o adesivo ou protetor cutâneo, de baixo para cima, ao longo da pele em redor do estoma;
- Com a mão aberta sobre o dispositivo, pressione ligeiramente durante alguns segundos, para que este cole melhor à sua pele;
- Certifique-se que ficou seguro, puxando-o ligeiramente.



### Dispositivo de duas peças

- Retire o papel autocolante do adesivo e/ou protetor cutâneo da placa já recortada;
- Encoste o rebordo da placa ao bordo inferior do estoma, colando-a à pele. Pressione ligeiramente com os dedos, à volta do estoma e em toda a placa;
- Adapte o aro do saco à placa, pressionando-o ligeiramente;

- Certifique-se que ficou seguro, puxando-o;

Após estes procedimentos, coloque o saco de lixo fechado no contentor. Lave as mãos e arrume o material.

Recomendamos que, sempre que mude o dispositivo e cuide do seu estoma, olhe bem para ele e para a pele em redor, verificando se existem alterações.

**Deve estar atento:**

- À mudança da cor e tamanho do estoma;
- Às possíveis alterações da pele em redor, que pode apresentar-se vermelha ou com “feridas”.

Nestes casos deve contactar a enfermeira e/ou médico assistente.



# 05

## // Como prevenir problemas de pele

- Ter a certeza que a pele está limpa, usando material adequado (água e sabonete líquido pH neutro e que não deixe resíduos), e completamente seca antes de aplicar o dispositivo;
- Não utilizar desinfetantes para limpar o estoma. Lave-o apenas com os produtos indicados. Não utilize sabões ou sabonetes perfumados, pois podem secar a pele e/ou causar alergias;
- Não aplicar creme ou substâncias irritantes para limpar o estoma (álcool, acetona, éter, perfume, tintura de benjoim, etc.), nem toalhetes perfumados (de usar e deitar fora);
- Não aplicar substâncias gordas na pele tais como pomadas ou cremes, pois impedem que o dispositivo ou placa cole convenientemente;
- Mudar o dispositivo ou placa apenas quando necessário. Sempre que o dispositivo ou placa não estiver bem colado e apresentar fuga de fezes ou urina ou sinta sensação de desconforto/prurido, deverá ser mudado imediatamente. As mudanças muito frequentes podem causar irritação na pele;



- Cortar os pêlos em redor do estoma. Aconselhe-se com o enfermeiro/a estomaterapeuta;
- Ter a certeza que o orifício que recortou no dispositivo seja exactamente da medida do estoma (ter atenção com irregularidades), para que não fique nenhuma pele a descoberto. A pele não protegida ficará em contacto com as fezes ou urina, provocando irritação;
- Ter a certeza que o dispositivo está completamente colado à pele, exercendo uma ligeira pressão iniciada desde o estoma até aos cantos externos do dispositivo, prolongando-se nas áreas de pregas;
- Considerar alternar a posição do dispositivo ou placa a cada aplicação;
- Descolar o sistema de forma suave, pressione a pele com uma mão e retire o dispositivo com a outra mão. Pode usar um removedor de adesivo se necessário (se causar dor, demasiada cola);
- Certificar-se da remoção de todos os resíduos (não utilizando substâncias contendo álcool);
- Efectuar periodicamente uma consulta de controlo com o enfermeiro estomaterapeuta e/ou médico assistente.



# 06

## // Conselhos para a vida diária

O facto de ter um estoma, e usar um dispositivo não deve alterar a sua vida diária, pois hoje em dia existem dispositivos que oferecem conforto e segurança.

Depois da operação, e à medida que vai melhorando, é importante aprender a cuidar sozinho da sua ostomia. Assim, deixará de necessitar de outros e voltará mais rapidamente a ter uma vida independente.



## // Higiene pessoal

Pode tomar banho com ou sem dispositivo. Experimente as duas maneiras e escolha a melhor para si. Muitas pessoas acham mais fácil trocar o dispositivo durante o banho. Quando tomar banho sem o dispositivo, o sabonete líquido e a água não magoam o estoma. Os dispositivos são feitos de material que não deixa passar a água e secam facilmente com a ajuda de uma toalha. Se tomar banho com o dispositivo, cole o autocolante sobre o filtro evitando que este se molhe e perca as propriedades.

Tenha em atenção à temperatura da água, que não deve estar muito quente para não “queimar” o estoma e não alterar o adesivo e/ou protetor cutâneo do dispositivo.



## // Vestuário

Sempre que possível, mantenha o mesmo modelo de roupa que usava antes. No entanto, cintos ou elásticos não devem ficar sobre o estoma. Se for este o seu caso, terá que subi-los ou descê-los, ou usar suspensórios.

O dispositivo pode ficar por dentro ou por fora da roupa interior, o que for mais confortável para si.

- Pode usar cinta ou faixa. Informe-se junto da enfermeira estomaterapeuta;



## // Alimentação

Pelo facto de ter um estoma não tem que fazer dieta. Deverá fazer uma alimentação variada e equilibrada ou seja comer um pouco de tudo. Após a alta deve retomar aos poucos a sua alimentação.

- Não é necessário comer muita quantidade de alimentos a cada refeição, mas faça refeições regulares ao longo do dia (cinco a seis);
- Coma pequenas quantidades de um alimento novo até saber qual a reacção do seu organismo. Em pouco tempo será capaz de conhecer quais os alimentos com que se sente bem;



- Beba cerca de 2 litros de líquidos por dia (água, chá ou sumos naturais). Esta quantidade deve ser aumentada em dias muito quentes ou sempre que transpire muito;

No entanto existem alimentos que podem provocar:

- Odor - Espargos, brócolos, couve-flor, ovos, couve-de-bruxelas, repolho, peixe, alho, nabo, cebola, algumas especiarias;
- Flatulência/Gases - Para reduzir os gases intestinais, mastigue devagar os alimentos e evite bebidas gaseificadas:
  - ▷ Alimentos que podem provocar gases: leguminosas com casca (favas, ervilhas, feijão), cerveja, brócolos, alho, pepino, repolho, ovo, peixe, couves de bruxelas, cebolas e algumas especiarias.

- Diarreia - A diarreia pode surgir por diversas razões:

▷ Alimentos que podem provocar diarreia: leite, laranja, kiwi, morango, feijão, melancia, ameixa, cerveja, grelos, figos, espinafres, brócolos, lentilhas;

▷ Alimentos que podem ajudar a espessarem as fezes: puré de maçã, banana, queijo, massas, arroz branco, pão branco torrado, batata, compota de maçã;

- Obstipação - A obstipação pode ocorrer por diversas razões. Pode surgir devido diminuição da atividade física, a uma dieta pobre em fibras, alguns medicamentos, ou pouca ingestão de água:

▷ Alimentos que podem ajudar na obstipação e a criar/produzir fezes moles: feijão (vermelho, preto), lentilhas, feijão-frade, soja, abacate, cereais ricos em fibras, aveia, nabo, frutas (papaia, framboesas, uvas, peras, maçãs com casca), batata com a pele, batata-doce, inhame e pão com cereais. Aumente a ingestão de líquidos por dia (água, chá ou sumos naturais) e a atividade física.



## // Atividade profissional

Durante as primeiras semanas após a operação, é natural que se sinta um pouco debilitado. Porém, aos poucos, irá recuperando. Se trabalhava antes da operação é provável que possa voltar ao trabalho após 6 a 8 semanas. Deverá evitar atividades que exijam muita força, como o levantar de pesos (superiores a 20kg), prevenindo assim algumas complicações como por exemplo a hérnia.

## // Desporto e divertimento

É importante que saia de casa, e se divirta com a sua família e amigos. Pode ir à praia, vestir o fato de banho e nadar.

- Uma ostomia não o deve impedir de fazer exercício físico ou estar fisicamente ativo. Não é aconselhável praticar desportos violentos que impliquem contato físico;
- Tenha em consideração que o calor e a humidade podem reduzir o tempo de uso do dispositivo.



## // Viagens

Sempre que vá viajar não se esqueça de levar consigo o material que vai precisar durante esse período. No entanto, para se sentir mais seguro e prevenir “falhas” de material, deve levar a mais do que normalmente necessita. Leve também as referências que estão nas caixas. Se viajar de avião, leve na bagagem de mão o material de ostomias, pois pode haver perda de bagagem. Faça uma refeição ligeira antes da partida e não ingira alimentos que provoquem flatulência antes da partida, porque

nas viagens aéreas, apesar das cabines serem pressurizadas, existe uma pequena redução na pressão barométrica e na pressão parcial do oxigênio. Com a diminuição da pressão pode ocorrer distensão abdominal, provocando desconforto.

### **Conselhos Adicionais:**

- Esteja preparado para ser necessário explicar o uso do dispositivo no posto de controlo do aeroporto;
- Dadas as recentes alterações de segurança dos aeroportos, muitas companhias aéreas não permitem tesouras a bordo. Assim, recorte dispositivos suficientes que lhe permita chegar ao destino. Aconselhe-se com o enfermeiro estomaterapeuta quais os materiais que são proibidos a bordo na bagagem de mão.

## // Sexualidade

Após a cicatrização da cirurgia e a permissão do seu médico assistente/enfermeiro estomaterapeuta para retomar todas as suas atividades e se sentir preparado pode iniciar a atividade sexual.

As alterações da sexualidade podem estar relacionadas com a operação a que foi sujeito mas, a maior parte das vezes, estão ligadas a outros fatores tais como: a ansiedade e o medo de não ser aceite pelo outro. No sentido de melhorar esta situação, partilhe os seus sentimentos com o seu companheiro/a e não tenha vergonha de falar abertamente com a enfermeira estomaterapeuta ou com o seu médico. Eles estão disponíveis para o ajudar. Se a sua preocupação é ter filhos saiba que depois de uma recuperação satisfatória é possível que uma mulher com estoma tenha filhos. Muitos homens voltaram a ser pais



depois de terem uma ostomia. Se tem perguntas sobre a gravidez, consulte o seu médico/enfermeiro estomaterapeuta.

Alguns passos que o podem ajudar no seu conforto:

- Recomece as atividades de lazer que ambos gostavam antes da cirurgia;
- Dê reforço positivo sobre a relação;
- Substitua o dispositivo antes de iniciar as relações sexuais;
- Utilize um “saco” de tamanho pequeno e opaco;
- Use roupa interior que permita ocultar o dispositivo e mantê-lo junto do seu corpo.



## // Bolsa de Segurança

Sempre que sair de casa leve consigo uma bolsa com:

- Alguns dispositivos já recortados (dois ou três);
- Lenços de papel ou papel higiênico macio;
- Saco de lixo;
- Pequena garrafa de água.

Assim, se o dispositivo se descolar, facilmente resolverá a situação com ou sem casa de banho.



## // Participações e benefícios fiscais

Como pessoa ostomizada, tem direito a usufruir de alguns benefícios tais como:

- Participação a 100% desde que o utente tenha uma receita médica emitida pelo Sistema Nacional de Saúde e se dirija a uma farmácia para a sua aquisição.

### **Outros Benefícios:**

- Isenção de pagamento de taxas moderadoras, quando se dirigir aos serviços de saúde públicos;
- Atribuição de um certo grau de incapacidade, que dependerá do tipo de doença e ostomia que é portador. Para lhe ser atribuído o grau de incapacidade deve fazer um requerimento ao Adjunto do Delegado Regional de Saúde, juntar o relatório do seu médico e os exames que tiver em seu poder e enviar todos os documentos para o Delegado de Saúde. No prazo de cerca de 60 dias será convocado para uma Junta Médica que lhe atribuirá o grau de incapacidade;
- Não obrigatoriedade da utilização do cinto de segurança, nos veículos automóveis. Mas para tal é necessário um atestado médico passado pelo Delegado de Saúde.

Dependendo do grau de incapacidade atribuído, e caso necessite, poderá recorrer a outros benefícios tais como: apoio domiciliário, isenções fiscais, condições especiais na sucessão de arrendamento e outros. Informe-se junto da enfermeira estomaterapeuta.



# Listagem de Consultas de Enfermagem em Estomaterapia

## **ABRANTES**

Hospital Dr. Manuel Constâncio

Consulta Externa: Enf<sup>o</sup> Jorge Lains / Enf<sup>a</sup> Natália Gonçalves  
(6<sup>a</sup> feira das 9:00h às 16:00h na consulta externa)

## **AVEIRO**

Hospital Distrital de Aveiro  
(Piso 5 - Oncologia)  
C. S. Estarreja

Enf<sup>a</sup> Graciete Marques (das 8:00h às 15:00h, T. 234 378 318)

Enf<sup>a</sup> Rosa Maria Dias

## **BEJA**

ULS Baixo Alentejo  
Liga dos Amigos do Hospital de Beja

Consulta Externa (Urologia): Enf<sup>a</sup> Fernanda Grou  
Enf<sup>a</sup> Isabel Gonçalves

## **BRAGA**

Hospital Escala Braga

Enf<sup>a</sup> Maria José Mota da Silva / Enf<sup>a</sup> Palmira Peixoto  
(5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup> feira das 14:00h às 16:00h)

## **CANTANHEDE**

Hospital Arcebispo João Crisóstomo

Enf<sup>a</sup> Raquel Marques / Enf<sup>a</sup> Helena Rua  
(4<sup>a</sup> feira das 9:00h às 13:00h, T. 231 419 210)

## **CALDAS DA RAINHA**

CHO Caldas da Rainha

Consultas Externas: Enf<sup>a</sup> Natália Santos / Enf<sup>a</sup> Hortence Bento

## **CHAVES**

CHTMAD Chaves

Consultas Externas: Enf<sup>a</sup> Rosa Cunha / Enf<sup>a</sup> Ana Paula Coutinho  
Enf<sup>a</sup> Sofia Bernardino (5<sup>a</sup> feira das 9:00h às 16:00h)

## COIMBRA

Hospitais da Universidade de Coimbra

Enf<sup>o</sup> Licínio Silvestre (6<sup>a</sup> feira à tarde)

(Serviço de Cirurgia B/A)

Instituto Português de Oncologia de Coimbra

Enf<sup>a</sup> Isabel Morais (2<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feira das 8:00h às 16:00h)

Movimento de Apoio à Pessoa Ostimizada

(Núcleo de Coimbra) Marcação: 239 487 490

Liga Portuguesa Contra o Cancro

## COVILHÃ

CH Cova da Beira

Consulta Externa Especiais: Enf<sup>a</sup> Arlete Amarelo / Enf<sup>a</sup> Vera Salvado  
(1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> (6<sup>a</sup> Feira) de cada mês, T. 275 330 000)

## ÉVORA

Hospital do Espírito Santo, E.P.E.

Serviço de Cirurgia I: Enf<sup>a</sup> Cecília Varandas e Enf<sup>a</sup> Ana Caixeiro  
(2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira entre as 9:00h e as 15:00h)

## FARO

CH Algarve (Faro)

Enf<sup>a</sup> Chefe Neida Silva / Enf<sup>a</sup> Odília Medeiros (Cirurgia)

## GUARDA

Hospital Sousa Martins

Enf<sup>a</sup> Lurdes Mocho / Enf<sup>a</sup> Laura Gomes (3<sup>a</sup> feira das 14:00h às 16:00h,  
T. 271 200 200)

C.S. Seia

Enf<sup>o</sup> Miguel Pereira

## GUIMARÃES

CHAA - Guimarães

Enf<sup>a</sup> Cristina Vieira / Enf<sup>a</sup> Paula Costa (6<sup>a</sup> feira às 13:00h)

Urologia: Enf<sup>o</sup> André Rocha / Enf<sup>o</sup> Pedro Gomes

(2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feira das 8:30h às 15:30h) (4<sup>a</sup> feira das 8:30h às 19:00h)

## LEIRIA

C.S. Marinha Grande

Enf<sup>a</sup> Sofia Sousa (3<sup>a</sup> feira das 14:00h às 18:00h, T. 244 572 920)

CH Leiria Pombal - Hosp. St. André

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Alice Gordo / Enf<sup>a</sup> Lucília Ribeiro / Enf<sup>o</sup> Silvina Feliciano  
(6<sup>a</sup> feira das 9:00h às 16:00h, T. 244 817 022/23)

## LISBOA

Associação Portuguesa de Ostromizados Centro Clínico Champalimaud CHLC Curry Cabral	Enf <sup>ª</sup> Augusta Pinheiro (2 <sup>ª</sup> e 4 <sup>ª</sup> feira, com marcação) Unidade Multidisciplinar – Enf <sup>ª</sup> Tatiana Quaresma (2 <sup>ª</sup> a 6 <sup>ª</sup> feira, com marcação) Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Dulce Catanho / Enf <sup>ª</sup> Mónica Figueiredo / Enf <sup>ª</sup> Raquel Lopes / Enf <sup>ª</sup> Cláudia Simões / Enf <sup>ª</sup> Carla Barbosa (todos os dias das 9:00h às 15:00h)
CHLC S. José	Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Fátima Gonçalves / Enf <sup>ª</sup> Olinda Leite (2 <sup>ª</sup> , 3 <sup>ª</sup> e 5 <sup>ª</sup> feira na consulta externa)
CHLN Santa Maria	Consulta de Enfermagem em Estomaterapia - Urologia Enf <sup>º</sup> Bruno Alves / Enf <sup>º</sup> Luis Oliveira / Enf <sup>º</sup> Filipe Esteves / Enf <sup>ª</sup> Clara Rodrigues Serviço de Cirurgia, Piso 7: Enf <sup>º</sup> Bruno Palmeiro Serviço de Cirurgia II: Enf <sup>ª</sup> Raquel Cerdeira / Enf <sup>ª</sup> Ana Catarina Gomes Consultas Externas / Consulta de Estomaterapia: Verónica Almeida Ivana Gonçalves Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Susana Marracho (4 <sup>ª</sup> feira, das 14:00h às 17:00h)
CHLO SF Xavier CUF Descobertas (Hospital de Dia) CUF Infante Santo	Enf <sup>º</sup> Licinio (5 <sup>ª</sup> feira) Consulta de Gastroenterologia: Enf <sup>ª</sup> Ana Teixeira (3 <sup>ª</sup> feira das 9:30 às 12:30h, e das 13:30h às 15:30h)
Hospital da Lapa Hospital Fernando da Fonseca	Consulta por marcação: tel.: 225 502 828 Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Chefe Manuela Honório / Enf <sup>ª</sup> Sandra Matos / Enf <sup>ª</sup> Dulce Oliveira / Enf <sup>ª</sup> Raquel / Enf <sup>ª</sup> Sabrina (3 <sup>ª</sup> , 5 <sup>ª</sup> e 6 <sup>ª</sup> feira)
IPO Lisboa Liga Portuguesa contra o Cancro Hospital da Luz	Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Sandra Martins / Enf <sup>ª</sup> Cláudia Calaia (todos os dias) Enf <sup>ª</sup> Augusta Pinheiro (3 <sup>ª</sup> e 6 <sup>ª</sup> feira, com marcação) Uni. Cuidados Continuados Paliativos: Enf <sup>ª</sup> Lucinda Marques / Enf <sup>ª</sup> Inês Ferreira Enf <sup>ª</sup> Ana Bravo
Hospital Vila Franca de Xira	Enf <sup>ª</sup> Célia Sanches / Enf <sup>ª</sup> Manuela Van Zeller (2 <sup>ª</sup> feira, das 9:00h às 13:00h, Hospital do Dia)
Hospital Garcia de Orta CH Barreiro - Montijo	Cirurgia: Enf <sup>ª</sup> Cremilde Ramalho / Enf <sup>ª</sup> Carla Rocha Consulta Externa: Enf <sup>ª</sup> Graciete Cavaco (6 <sup>ª</sup> feira das 9:00h às 16:00h, T. 244 817 022/23)

## **PENAFIEL**

C H Tamega Sousa Penafiel

Consulta Externa: Enf<sup>ª</sup> Carla Nunes  
(2<sup>ª</sup> e 5<sup>ª</sup> feira das 8:30 às 20:00, 3<sup>ª</sup>, 4<sup>ª</sup> e 6<sup>ª</sup> feira das 8:30h às 14:00h  
T. 914 207 136)

## **PORTALEGRE**

Hospital Dr. José Maria Grande

Consulta Externa: Enf<sup>ª</sup> Maria José Lopes / Enf<sup>ª</sup> Patrícia Silva  
(2<sup>ª</sup> feira das 14:00h às 16:00h)

## **PORTIMÃO**

CH Algarve (Portimão)

Enf<sup>ª</sup> Liliana Beato / Enf<sup>ª</sup> Ivone Mimoso (Coordenadora)  
(3<sup>ª</sup> feira das 14:00h às 16:00h)

## **PORTO**

ACES Feira

CH Porto

CH S. João

IPO Porto

ULS Matosinhos

CH Póvoa do Varzim

Enf<sup>ª</sup> Paula Leite / Enf<sup>o</sup> José Leite (6<sup>ª</sup> feira das 9:00h às 13:00h, T. 256 371 453)  
Enf<sup>ª</sup> Cristina Borges, Enf<sup>ª</sup> Sandra Silva (3<sup>ª</sup> e 5<sup>ª</sup> feira das 9:00h às 16:00h)  
Consulta Externa: Enf<sup>ª</sup> Maria Manuel Castro / Enf<sup>ª</sup> Susana Costa  
(t/d das 9:00h às 15:00h)  
Enf<sup>ª</sup> Emília Alves (clínica dos digestivos - 2<sup>ª</sup>, 4<sup>ª</sup> e 6<sup>ª</sup> das 9:00h às 16:00h)  
Clínica Urologia: Enf<sup>o</sup> José Fernando / Enf<sup>ª</sup> Alexandra / Enf<sup>ª</sup> Manuela Vilhena  
(todos os dias das 9:00h às 15:00h)

Enf<sup>ª</sup> Natália Ferreira / Enf<sup>ª</sup> Ana Gonçalves  
(5<sup>ª</sup> de 15 em 15 dias das 8:30h às 14:00h)

## **SANTARÉM**

Hospital Distrital de Santarém

Consulta Externa Cirurgia: Enf<sup>ª</sup> Maria Helena Fernandes / Enf<sup>ª</sup> Marina Santos

## **SETÚBAL**

CH São Bernardo

Cirurgia II: Enf<sup>a</sup> Patrícia Luís / Enf<sup>a</sup> Joana Portela (5<sup>a</sup> feira das 8:00h às 16:00h)

## **TOMAR**

Hospital Nossa Sr. Graça

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Silvia Crespo / Enf<sup>o</sup> Lino Pereira (2<sup>a</sup> feira, T. 249 320 100)

## **TORRES NOVAS**

Hospital Rainha St<sup>a</sup> Isabel

Hospital de Dia: Enf<sup>a</sup> Lídia Gaspar / Enf<sup>a</sup> Carla Rafael (4<sup>a</sup> feira)

## **TORRES VEDRAS**

CHO Torres Vedras

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Mapril Pinheiro / Enf<sup>a</sup> Luisa Sarreira / Enf<sup>a</sup> Eva Antunes (6<sup>a</sup> feira das 14:00h às 17:00h)

## **VIANA DO CASTELO**

ULSAM Viana do Castelo

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Manuela Gabriel / Enf<sup>a</sup> Paula Torre (Cirurgia 2 - 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira das 9:00h às 17:00h)

## **VILA NOVA DE GAIA**

CHVNGE

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Carla Paiva / Enf<sup>a</sup> Fátima Couto / Enf<sup>a</sup> Marina Mimoso / Enf<sup>a</sup> Cláudia Leite (6<sup>a</sup> feira das 9:00h às 16:00h, T. 227 865 100)  
Enf<sup>a</sup> Sandra Costa / Enf<sup>o</sup> Paulo Cunha (1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> terça-feira das 9:00h às 16:00h)

## **VILA REAL**

CHTMAD Vila Real

Consulta Externa: Enf<sup>a</sup> Liliana Miranda (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira de manhã)

## **UISEU**

Hospital S. Teotónio

Serviço Exames Especiais: Enf<sup>a</sup> Paula Rodrigues (4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira)

Elaborado por:

Ana Cristina Ferreira  
Ana Seíça  
Conceição Mineiro

Dora Neves  
Helena Pereira  
Idália Silva

Isabel Morais  
João Moreira  
Manuel Jorge Araújo

Enfermeiros do Gabinete de Atendimento  
em Estomaterapia do Instituto Português de  
Oncologia de Coimbra  
Avenida Bissaya Barreto, 98  
3030-075 Coimbra  
Tel. 239 400 200 Ext. 2504/2505

Com o apoio de:

SPCare / COLOPLAST  
Rua Luciano Cordeiro, 123 - 1º Dto.  
1050-139 Lisboa  
Tel. 211 931 420  
Fax. 211 931 425





