

NEWSLETTER

APECE

Mensagem de Abertura

- Presidente da direção da APECE

Datas que Marcam

- 26º Aniversário da Consulta de Estomaterapia do IPO de Coimbra
- Workshop “Estomaterapia em Neonatologia e Pediatria”

Comemoração do Dia Da Pessoa com Ostomia

- A remar pela ostomia – juntos a remar, juntos a cuidar!
- Tornar visível o Invisível
- Dia Mundial da Pessoa com Ostomia - 14º Aniversário da Consulta de Estomaterapia da ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Showcooking da ULS da Região de Leira
- 2.º Encontro de Utentes com Ostomia da ULS de Lisboa Ocidental
- Reflexões sobre o Encontro “Sobre(viver) com ostomia de eliminação intestinal”
- Receitas para a pessoa com ostomia de eliminação
- Unidade Local De Saúde Almada-Seixal
- Sala adaptada às necessidades da pessoa com ostomia

Testemunhos que inspiram

- Romeu Paz
- António Filipe

Estomaterapia em Foco: Aprofundar conhecimentos

- Webinares APECE
- Congresso Nacional de Estomaterapia 2026

Mensagem de Abertura



Bruno Alves
Presidente APECE

Caríssimos Colegas,

No passado dia 4 de outubro, celebrámos o Dia Mundial da Pessoa com Ostomia. Em Portugal, existem atualmente mais de 20 mil pessoas com ostomia, um número que reforça a importância de sensibilizar, apoiar e valorizar esta causa.

É com grande satisfação que neste mês testemunhamos a realização de eventos, de norte a sul do país, dirigidos a profissionais de saúde, pessoas com ostomia e à comunidade, bem como a inauguração de espaços e equipamentos adaptados, que representam passos concretos rumo a uma sociedade mais inclusiva.

Destacamos o forte envolvimento da comunidade de Enfermeiros de Estomaterapia e das respetivas instituições de saúde e académicas, cujo trabalho conjunto tem sido determinante. Reconhecemos igualmente o contributo do quadro normativo e regulamentar no acompanhamento da pessoa com ostomia, o reconhecimento de competências pela Ordem dos Enfermeiros e a sua presença próxima e constante junto dos profissionais da área. Ao longo das duas últimas décadas, a APECE tem mantido um esforço contínuo na promoção e no desenvolvimento da Estomaterapia nas diversas regiões do país. Estes fatores, em conjunto, têm sido relevantes para o atual crescimento e afirmação da Estomaterapia em Portugal.

Nesta edição da Newsletter, damos também voz às pessoas com ostomia, cuja experiência confere verdadeiro significado ao nosso propósito.

Sublinhamos ainda o compromisso permanente com a formação e o desenvolvimento de competências, presente no atual ciclo de webinars, que reforça o compromisso com a atualização e o conhecimento.

Por fim, neste mês de outubro, marcado igualmente por um novo ato democrático, renovamos a esperança de que a saúde continue a ocupar um lugar central nas prioridades nacionais e locais, inspirando políticas e ações que valorizem cada pessoa e promovam o seu bem-estar.

Até à próxima edição,
Bruno Alves
Presidente da Direção da APECE

Datas que Marcam

26º Aniversário da Consulta de Estomaterapia do IPO de Coimbra

O Gabinete de Estomaterapia do IPO de Coimbra comemorou, no dia 6 de setembro de 2025, 26 anos de atividade assistencial com a realização da sessão, no dia 8, **“Onde tudo começa. A pele.”**, no Auditório da Instituição.

O encontro reuniu profissionais de diferentes instituições de saúde. A sessão contou com a intervenção da **Enfermeira Helena Vicente**, Coordenadora da Consulta Multidisciplinar de Estudo e Tratamento de Feridas do IPO de Lisboa, que destacou a relevância da abordagem multidisciplinar na prevenção e tratamento da pele, partilhando a sua experiência.



Esta iniciativa reforçou o compromisso do Gabinete de Estomaterapia com a atualização contínua e a qualidade dos cuidados prestados, marcando mais um passo no percurso de excelência no cuidado à pessoa com ostomia.

As iniciativas vão-se manter ao longo do mês de setembro e outubro, com a realização de um Curso de Estomaterapia, destinado aos Enfermeiros do Instituto.

Autora: Ana Braga

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

Sendo a **newsletter** de todos, e para todos os enfermeiros de estomaterapia, foi solicitado aos enfermeiros que partilhassem as suas **comemorações do Dia Mundial da Pessoa com Ostomia**, algumas das quais contaram com a participação ativa da APECE.

Até ao fecho da edição, **chegou-nos partilhas de norte a sul do país, sobre os diferentes eventos que assinalaram esta data, que aqui partilhamos.**

A remar pela ostomia – juntos a remar, juntos a cuidar!

A Convatec Portugal e o Movimento Ostober.org, com o patrocínio da APECE, promoveram no passado dia 20 de setembro de 2025 a iniciativa “A remar pela ostomia”, que teve lugar no CS Cais – Ponte de Massarelos (Porto).

Foi uma manhã marcada pelo bem-estar, convívio e superação, onde pessoas com ostomia, familiares e profissionais de saúde se uniram simbolicamente para remar por todos os que vivem diariamente com uma ostomia.



A atividade contou com a colaboração da ANOXV – Associação Nacional de Ostomizados e da Associação Náutica, Desportiva e Cultural Portus Cale, juntando forças em prol da inclusão, sensibilização e valorização da pessoa com ostomia.

Autora: Ana Braga

Tornar Visível o Invisível

A Consulta de Enfermagem de Estomaterapia da ULS de São José – Hospital Curry Cabral esteve presente no dia 4 de outubro, no Parque Florestal de Monsanto, numa caminhada organizada pela Coloplast.



Este evento refletiu o objetivo comum de cuidadores e pessoas com ostomia de partilhar experiências e estratégias, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e dos cuidados prestados. Os participantes puderam expressar as suas vivências e avaliar a relevância da iniciativa, que, para além do benefício do exercício físico, alcançou o propósito de “Tornar Visível o Invisível”, reforçando o valor da partilha e da inclusão.

Autora: Dulce Catanho e Helena Vieitas- consulta de enfermagem de estomaterapia do HCC

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

Dia Mundial da Pessoa com Ostomia 14º Aniversário da Consulta de Estomaterapia da ULSTMAD

À semelhança dos anos anteriores, a ESSCVP Alto Tâmega celebrou o Dia Mundial da Pessoa com Ostomia e o Aniversário da Consulta de Estomaterapia da ULSTMAD com um evento científico que decorreu ao longo de dois dias, reunindo 125 participantes de várias regiões do país, da Galiza e do Brasil.

O programa contou com a participação de enfermeiros, médicos, psicólogo, nutricionista e jornalista de renome nacional e internacional, que promoveram momentos de partilha, reflexão e debate sobre temáticas relevantes da área da estomaterapia.

O primeiro dia destacou-se pela Conferência Inaugural sobre a comunicação em saúde, seguida de uma mesa dedicada à complexidade do doente colo-retal e uma conferência sobre intimidade e sexualidade na pessoa com ostomia.

O segundo dia iniciou-se com a sessão solene de abertura, que contou com representantes da ESSCVP, ULSTMAD, Câmara Municipal de Chaves, Ordem dos Enfermeiros e APECE. Seguiu-se uma mesa sobre nefrostomias e outra dedicada à pessoa com ostomia respiratória, abordando desafios clínicos e dietéticos.

O evento encerrou com o Painel “O que dizem os meus olhos...”, um momento emotivo de partilha de experiências e vivências em torno da pessoa com ostomia.



A iniciativa contou com o apoio de diversas entidades públicas e privadas, bem como com o patrocínio científico da APECE e da Sociedade Portuguesa de Coloproctologia, reconhecendo a qualidade e relevância científica do programa e da organização.

Autora: Liliana Miranda

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

Showcooking

A consulta de estomaterapia da ULS da Região de Leiria organizou um evento que incluiu um **showcooking especial** com o chef e nutricionista Rui Lopes, focado em **nutrição e inclusão**, onde foram confeccionados pratos adaptados às necessidades nutricionais de pessoas com ostomia de eliminação intestinal. O público teve acesso a dicas e receitas para promover o bem-estar e a confiança.



Um dos principais objetivos foi a **sensibilização da comunidade** para a realidade da ostomia e a **desconstrução de estigmas e preconceitos**, através da realização do evento num espaço público e acessível (LeiriaShopping), fora do ambiente hospitalar. O intuito é reforçar a inclusão e garantir que a pessoa com ostomia se sinta compreendida, respeitada e totalmente integrada na sociedade.



Em paralelo ao *showcooking*, foram exibidos **retratos fotográficos do movimento "Ostober"**, uma iniciativa criada em 2021 pela Convatec em parceria com a Associação ANOXV e com o apoio das Associações ANF, APECE e Movimento IBDFam. O evento contou ainda com o apoio da FNAC.

Autora: Susana Petronilho

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

2.º Encontro de Utentes com Ostomia da ULSLO

No passado dia 6 de outubro, no Auditório da Nova Medical School, celebrou-se o Dia Mundial da Pessoa com Ostomia, com a realização do 2.º Encontro de Utentes com Ostomia da ULSLO, promovido pelas equipas de enfermagem de Estomaterapia do Hospital São Francisco Xavier e do Hospital Egas Moniz.

Tal como na edição anterior, o encontro teve como objetivo a junção da divulgação científica e dos cuidados prestados em Estomaterapia nos diferentes serviços da ULSLO bem como a partilha de experiências de vida e superação por parte de utentes e familiares.

A sessão de abertura contou com a presença do Presidente da APECE, que apresentou a aplicação APPOstomia, uma ferramenta digital desenvolvida para apoiar pessoas com ostomia no seu dia a dia.

O ambiente foi de grande proximidade e partilha, criando uma dinâmica de interação entre os participantes onde se destacaram a empatia, a escuta ativa e a ausência de tabus.

Paralelamente a este encontro, a equipa de enfermagem do Hospital São Francisco Xavier organizou uma exposição sobre Estomaterapia, com o objetivo de desmistificar e divulgar a importância dos cuidados.



Autora: Mariana Cabral

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

Reflexões sobre o Encontro “Sobre(viver) com ostomia de eliminação intestinal”

O Encontro de Enfermagem “Sobre(viver) com ostomia de eliminação intestinal”, no dia 6 de outubro, destacou a importância da prática especializada e do cuidado centrado na pessoa.

O evento evidenciou o papel essencial do enfermeiro na adaptação funcional, emocional e social da pessoa, desde a fase pré-operatória até à transição para o domicílio, e reforçou a consulta de enfermagem de ostomia como espaço de suporte técnico, emocional e de educação para o autocuidado.



A partilha de testemunhos de pessoas trouxe uma dimensão humana à prática clínica, sublinhando a importância de um cuidado empático e personalizado. A colaboração com parceiros da indústria permitiu divulgar soluções inovadoras que apoiam a qualidade dos cuidados prestados.

O encontro foi uma oportunidade para fortalecer a identidade profissional dos enfermeiros e promover uma cultura de cuidado baseada na dignidade, respeito e empatia.

Autora: Susana Cunha

Comemoração do Dia da Pessoa com Ostomia

Receitas para a pessoa com ostomia de eliminação



Maria da Anunciação Baltazar, enfermeira de estomaterapia do Hospital da Figueira da Foz partilha connosco duas receitas adequadas a pessoas com ostomia de eliminação. “Comer com os olhos” é uma expressão que significa olhar fixamente algo com desejo ou agressividade.”

Aceda aos QR code para fazer download.



Fusilli com
frango

Peru salteado com massa
ou arroz



Autora: Anunciação Baltazar

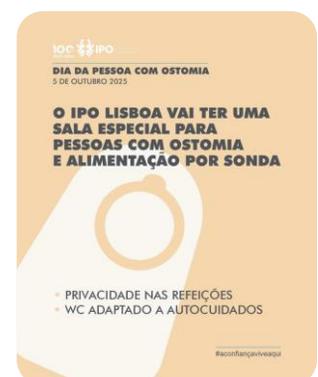
Unidade Local de Saúde Almada-Seixal

No âmbito da celebração do Dia Mundial da Pessoa com Ostomia, este ano sob o tema internacional “Deficiências Invisíveis: Suporte Visível”, a ULS Almada-Seixal (ULSAS) divulga os testemunhos de utentes com ostomia. Pode assistir através do link: <https://www.facebook.com/share/v/17AT2AUEZN/?mibextid=wwXlfr>

Sala adaptada às necessidades da pessoa com ostomia

O IPO de Lisboa marcou o dia Mundial da Pessoa com Ostomia com a partilha de um projeto diferenciador promovido pela consulta de Estomaterapia. Este projeto visa desenvolver uma sala adaptada às necessidades da pessoa com ostomia, com um WC que permite o autocuidado e um espaço para a alimentação por sonda, com privacidade e conforto.

Autora: Daniela Dias



#JuntospelaEstomaterapia

Testemunhos que inspiram

Damos voz a quem vive com ostomia

No dia 4 de outubro assinalou-se o Dia Mundial da Pessoa com Ostomia – uma data importante para sensibilizar, informar e dar visibilidade às experiências de quem vive com uma ostomia. Para muitos, a ostomia representa um novo começo, cheio de desafios, adaptações, mas também de superação. Neste espírito, partilhamos dois testemunhos na primeira pessoa. Histórias reais, honestas e inspiradoras, que nos ajuda a compreender melhor esta realidade, estar mais atentos às suas necessidades – e a importância de uma sociedade mais inclusiva e empática.



Ileostomia desde abril 2025

Quando percebi pela primeira vez que tinha um estoma, foi um choque. Era algo completamente novo e confesso que tive medo do que iria acontecer a seguir. Mas desde o início senti que não estava sozinho(..). Esse cuidado foi essencial para que, pouco a pouco, eu fosse ganhando confiança. No momento da alta, levar um kit preparado e, acima de tudo, ter um número de apoio disponível sempre que precisasse, deu-me uma sensação de segurança muito

Romeu Paz

grande. Depois, as consultas de enfermagem de estomaterapia foram determinantes (...). Hoje, sinto-me muito mais autónomo. Já não preciso de depender de tantos cuidados (...). Onde antes precisava de tomar sempre banho, usar espelho e gastar mais de meia hora, agora bastam-me apenas 10 minutos. É rápido, simples e já faz parte da minha rotina sem que isso me incomode. Este progresso deu-me uma liberdade que no início pensei não voltar a ter. Este verão, vivi experiências que no início temia não conseguir voltar a ter: fui à praia, mergulhei e saltei nas ondas, estive em piscinas e até num parque aquático. Fiz tudo isso sem problemas, sem medos e, acima de tudo, sem pudor. Também decidi não esconder esta parte da minha vida. Faço questão de explicar

aos meus amigos como tudo funciona. Ao partilhar a minha experiência, sinto que desfaço os receios deles e, ao mesmo tempo, ajudo a normalizar algo que muitas vezes é envolto em silêncio ou preconceito. Hoje, posso dizer com tranquilidade que me sinto bem adaptado. A minha vida não parou, apenas mudou, e aprendi a lidar com essa mudança. Se cheguei a este ponto foi porque tive um acompanhamento humano e profissional de enorme valor. A ajuda e o apoio da consulta de estomaterapia foram absolutamente essenciais para eu recuperar a confiança, a autonomia.

Autor: Romeu Paz

Testemunhos que inspiram

António Filipe

Tecnicamente, tive uma neoplasia maligna da bexiga, que levou a uma cistectomia radical com linfadenectomia pélvica e uma ureterostomia cutânea indireta transileal em janeiro de 2024. Felizmente, mais de um ano e meio depois aqui estou eu a escrever este texto. Se a descrição do que acabei de transcrever fosse minha - tive de ir ao relatório médico recordar as palavras -, diria que tive um cancro na bexiga agressivo que fez com que não só ficasse sem a dita da bexiga como ainda outras partes do meu corpo. Sou, como alguém me descreveu, “um sobrevivente”. Aos 52 anos, sinto-me um clássico sem algumas peças originais, remendado. Circulo, mas sem corridas. É verdade que faço o que fazia, mas menos, e também diferente. Passeio, vou ao cinema, janto fora, estou com amigos e vou à praia ou à piscina (nestes casos com uma cinta). Sempre fui muito claro com quem me rodeia sobre o que se estava a passar, e quais os

resultados e mudanças, até para não ficar com o tema na minha cabeça de forma solitária. Na falta de apresentação ou disponibilização de apoio psicológico – algo que devia ocorrer no momento do diagnóstico/proposta de combate à doença – no local de tratamento, foi assim que me defendi, tal como recorrendo a apoio externo. Ajudou também, e muito, o serviço de enfermagem, seja pelo apoio técnico sobre como lidar com a nova situação, seja pelo efeito de normalização a falar sobre o estoma e outros efeitos secundários. Também pela capacidade de ouvir, com vontade de entender. Ganhei novas rotinas, com a limpeza diária do estoma após o duche de manhã e a mudança de saco. Já sei que, se não ficar bem fixado após esse momento, o melhor é repetir o procedimento, sob pena de me arrependeu depois. No duche, lavo o que chamo de saco da noite, e que me faz parecer que estou acamado. Não gosto nada da estética deste objeto (que muda todas as semanas), pelo que tenho um saco de

pano onde o ponho de noite. Tento encarar os acidentes com frontalidade, mas é certo que me afetam, principalmente quando estou fora de casa. Ainda não aconteceu nada com visibilidade pública, digamos assim, mas quase. Não sei como vou reagir quando e se tal acontecer. Tento estar mais atento em ocasiões especiais e menos no dia a dia. Fico muito também muito irritado/frustrado quando é o produto que falha, por apresentar defeito na zona do plástico junto à saída do saco, que começa a rasgar num dos lados, como já me aconteceu mais do que uma vez. Para ter um mínimo de serenidade é preciso confiar nos produtos. E, com todo o respeito pelos cirurgiões, estes lidam pouco com os danos colaterais, pelo que se fizesse um folheto para um homem sobre o que fazer após a cirurgia iria incluir a marcação de uma consulta com um urologista andrologista. Talvez lhe chamasse “Informações para um sobrevivente”.

Autor: António Filipe

Estomaterapia em Foco: Aprofundar conhecimentos

Webinars APECE



Na continuidade dos Webinars APECE, o #17 teve com o tema **“Intervenções de Enfermagem na Gestão Funcional e Emocional da Pessoa com Bolsa Ileal”** com a Enfermeira Sandra Martins, numa sessão que se concretizou a 22 de Setembro.

A participação foi muito positiva, revelando o interesse crescente dos profissionais na partilha de conhecimento e boas práticas em Estomaterapia. Este momento formativo destacou a importância da abordagem holística na reabilitação da pessoa com bolsa ileal.

No próximo dia 21 de outubro, decorrerá o #18 Webinar APECE, com o Professor Francisco Sampaio, dedicado ao tema **“Introdução à Pesquisa Bibliográfica e Gestão de Referências”**. Uma sessão que promete apoiar e esclarecer os profissionais na realização de trabalhos científicos e na organização das suas referências bibliográficas. As inscrições são obrigatórias e podem ser efetuadas através do QR code ou do link: [Webinar #18 APECE](#), até ao dia 19 de outubro.



A APECE anuncia ainda realização do seu #19 Webinar, já no próximo dia **18 de Novembro** com ao tema: **“Ostomia na pessoa em situação Crítica”**, com a enfermeira Susana Petronilho. As inscrições podem ser efetuadas através do QR code ou do link: [Webinar #19 APECE](#)

Este webinar tem o patrocínio de um dos parceiros da APECE, a Convatec.

 <https://www.convatec.pt/>
 <https://www.instagram.com/convatecostomiaportugal/>
 <https://www.facebook.com/ConvaTecOstomiaPortugal>



Edição #18

Outubro 2025

Newsletter



Estomaterapia em Foco: Aprofundar conhecimentos

Congresso Nacional de Estomaterapia 2026

Prepare-se para o próximo grande **Congresso Nacional de Estomaterapia**, que se realizará em **Fátima**, nos dias **27 e 28 de fevereiro de 2026**.

O congresso será uma oportunidade excelente para:

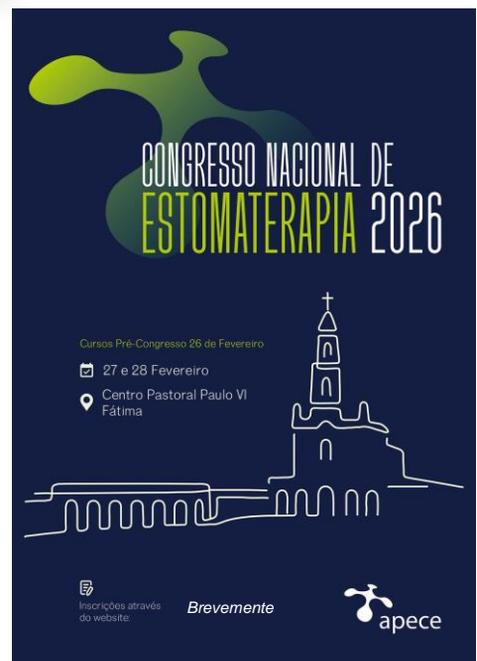
Partilhar conhecimento e experiências clínicas

Participar em conferências, mesas de debate e cursos pré-congressos

Debater temas atuais sobre os cuidados à pessoa com ostomia

Participar com pósteres e comunicações livres

Explorar as novidades da indústria



 Associação Portuguesa de Enfermeiros de Cuidados em Estomaterapia – APECE

 @apece2005

 www.estomaterapia-apece.pt

Brevemente mais informações sobre o programa, regulamentos e inscrições.
Acompanhe-nos nas redes sociais, no site e newsletter

Propriedade

Associação Portuguesa de Enfermeiros de Cuidados em Estomaterapia

Comissão Técnica Newsletter (Órgãos Sociais APECE)

Ana Braga, Daniela Dias, Mariana Cabral, Sara Costa e Susana Petronilho

#JuntospelaEstomaterapia