



COMO CUIDAR?



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PRÁTICA DO CUIDADO EM SAÚDE

EBOOK: SOU ESTOMIZADO. E AGORA? COMO CUIDAR?

Ficha Técnica

Elaboração:

Enf^a Terezinha de Jesus Lima de Brito

Profa. Dra. Luciana Puchalski Kalinke

Revisão:

Dr. Francisco José Koller

Diagramação/Design/Edição de Vídeo:

Matheus de Oliveira Bispo

Giulia Ranah Werley Neves Ferreira

Enf. Msc. Ana Paula Lima

Agradecimentos

Ao Autor e Consumador de nossas vidas, Deus.

E ao edital 2/2021 CAPES/COFEN, pela oportunidade de desenvolvê-lo.

APRESENTAÇÃO

Prezado usuário,

Este e-book foi desenvolvido no programa de pós-graduação do mestrado profissional Prática do Cuidado em Saúde, da Universidade Federal do Paraná. É produto proveniente da pesquisa TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA O AUTOCUIDADO DE ESTOMIAS INTESTINAIS, elaborado com o objetivo de ensina-lô a cuidar da sua estomia.

Neste e-book você encontrará informações necessárias para que você mesmo cuide do seu estoma, de forma rápida, simples e de livre acesso, em qualquer dispositivo digital, através de sete capítulos que irão ajudá-lo a garantir uma reabilitação mais eficiente e segura, por meio do cuidado correto da sua estomia, que permitirá realizar todas as suas atividades normalmente.

SUMÁRIO

Apresentação	3
Capítulo 1: Conhecendo Minha Estomia	5
Capítulo 2: Uso Correto da Bolsa Boletora	7
Capítulo 3: Cuidados ao se Vestir	12
Capítulo 4: Cuidados na Atividade Física	12
Capítulo 5: Cuidando da Alimentação	13
Capítulo 6: Cuidando da Saúde Mental	14
Capítulo 7: Cuidando da Sexualidade	15

CONHECENDO MINHA ESTOMIA



O que é estomia intestinal?

A estomia intestinal é uma cirurgia realizada no abdômen, que consiste em construir um novo trajeto para a eliminação de fezes.

Quando a cirurgia é realizada no intestino grosso, chamamos de COLOSTOMIA, nela a consistência das fezes é mais pastosa. Quando a cirurgia é realizada no intestino delgado (fino), chamamos de ILEOSTOMIA, as fezes serão mais líquidas ou semi- pastosas.

Como cuidar da sua estomia?

- › Antes de iniciar a limpeza da sua estomia, lave bem as suas mãos com água e sabão.
- › A limpeza da sua estomia deve ser feita com água e sabonete, de preferência líquido, sem cor e sem cheiro. Realize movimentos delicados, sem esfregar. Não use esponjas.
- › Observe sua estomia e a pele ao redor dela. É muito importante que você conheça e observe sua estomia, caso identifique alguma alteração, buscar atendimento especializado.
- › Toque em sua estomia sem medo, você não sentirá dor.
- › A estomia saudável deve ser de cor rosa vivo, brilhante e úmida, características das mucosas, como a parte interna da sua boca.
- › Nos primeiros dias após a cirurgia é esperado que a estomia apresente edema (inchado), que aos poucos vai regredindo.
- › A estomia não tem terminações nervosas, por isso não dói ao ser tocada, no entanto pode apresentar pequenos sangramentos.
- › Caso identifique alterações como lesões, mudança na coloração, ou sangramento intenso, ausência de saída de fezes por três dias ou mais, são sinais de que você deve procurar buscar atendimento especializado, na unidade de saúde mais próxima da sua residência ou unidade de referência.



Cuidados com a pele ao redor da estomia

- › A pele ao redor da estomia também deve ser observada frequentemente. O ideal é que esteja lisa, sem vermelhidão, sem coceiras e sem ferida ou dor.
- › Limpe a pele ao redor da estomia com gases umedecidas com água, realizando movimentos suaves. Repita o movimento quantas vezes forem necessárias.
- › Seque a pele ao redor da estomia, também com movimentos suaves.
- › Aplique o protetor cutâneo (lenço ou spray) na pele ao redor da estomia após a limpeza, especialmente se você tem uma ileostomia.
- › Este produto forma uma película protetora, prevenindo coceira e lesões.
- › Não utilize nenhuma substância com álcool e solução fisiológica isotônica 0,9% exemplos (soro fisiológico, colônias, mercúrio, merthiolate, pomadas e cremes).
- › Estes produtos podem ressecar a pele, causar ferimentos, reações alérgicas e impedir a aderência da placa da bolsa coletora, que pode descolar e vazar, causando ferimentos na pele, devido ao pH das fezes.

ATENÇÃO!

Tome cuidado com os insetos, em especial as moscas.
Não deixe que nenhum inseto pouse na estomia ou ao redor dela.

Para melhor visualização dos cuidados com a sua estomia, acesse o vídeo.



CUIDANDO DA MINHA ESTOMIA

Agora vamos para a colocação da bolsa coletora.

USO CORRETO DA BOLSA COLETORA

Há diversos tipos de bolsas coletoras ou também chamadas de bolsa estomia, para melhor adaptação às diferentes necessidades das pessoas estomizadas. A escolha do tipo de bolsa coletora, irá depender da forma do estoma, condição da pele ao redor e do conteúdo eliminado. A sua indicação será feita por um profissional de saúde com experiência em estomias e da disponibilidade destes produtos na unidade de saúde, onde você está sendo atendido. A bolsa coletora é acoplada a uma placa adesiva para fixá-la ao abdome e proteger a pele do contato com o material eliminado pelo estoma, que em contato com a pele podem causar dermatites, ferimentos e outras complicações.

Como guardar minha bolsa coletora?

Guarde a bolsa coletora e os seus produtos adjuvantes em lugar arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar, sem dobrá-los.
Fique atento ao prazo de validade.

Quando aplicar a minha bolsa coletora?

Você poderá aplicar a sua bolsa coletora após o banho e sempre que houver necessidade de troca.

Bolsa coletora 01 peça

Uma peça significa que a base adesiva está fundida à bolsa. Como a base está presa à bolsa, ela fica menos perceptível sob a roupa quando vazia.



Vamos a prática!

- › Converse com o profissional de saúde para ter conhecimento sobre o seu tipo de estomia e qual a bolsa mais indicada para ela.
- › Use o medidor de papel, para saber o tamanho da sua estomia.



- › Desenhe o formato de sua estomia sobre o papel ou plástico que protege a base adesiva (lado colante) e recorte o tamanho correto na base adesiva com uma tesoura limpa, conforme orientação do profissional de saúde.
- › Essa atitude é importante para evitar que as fezes se depositem na pele ao redor do estoma, causando coceira e lesões.

ATENÇÃO!

Certifique-se de que o tamanho que foi recortado na base adesiva está correto. O tamanho do orifício de abertura da sua bolsa coletora deve ser igual ao tamanho de seu estoma.



VALE LEMBRAR!

Podem ocorrer mudanças no tamanho da estomia com o passar do tempo. Por isso, o coletor deve ser medido e recortado antes de iniciar a troca.

- › Retire o papel que protege a resina da bolsa.
- › Cole a bolsa de baixo para cima.



- › Procure não deixar pregas ou bolhas de ar, pois facilitem a possibilidade de e descolamento da placa protetora. E certifique-se de que a bolsa esteja bem adaptada à pele.
- › Retire o ar de dentro da bolsa.



- › Feche com o clamp da bolsa, para evitar vazamentos e pronto.

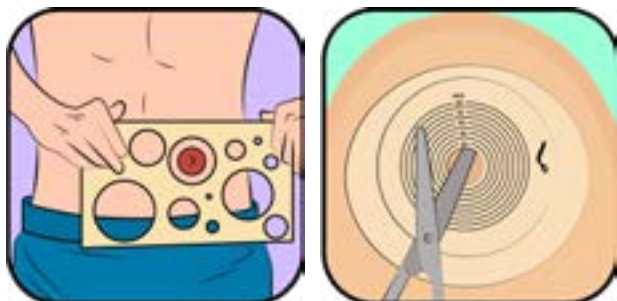
Bolsa coletora de 02 peças

No sistema com 2 peças, a placa adesiva e a bolsa estão separadas. Com isso, você tem a opção de primeiro aplicar a base na pele, o que significa que você conseguirá encaixá-la melhor no estoma simplesmente porque a sua visão dele fica facilitada. Por isso, as chances de ter o encaixe perfeito crescem.



Vamos a prática!

- › Use o medidor de papel e saiba o tamanho da sua estomia. Desenhe o formato de sua estomia sobre o papel ou plástico que protege a base adesiva (lado colante) e corte o tamanho correto na base adesiva com uma tesoura limpa. Conforme orientação do profissional de saúde.



- › Essa atitude é importante para evitar que as fezes ou urina se depositem na sua pele, causando coceira e lesões.

ATENÇÃO!

Certifique-se de que o tamanho que foi recortado na base adesiva está correto, o tamanho do orifício de abertura da sua bolsa coletora deve ser igual ao tamanho de seu estoma.

VALE LEMBRAR!

Podem ocorrer mudanças no tamanho da estomia com o passar do tempo. Por isso, o coletor deve ser medido e recortado antes de iniciar a troca.

1. Retire o papel que protege a resina da placa e segure-a com as duas mãos.



2. Com a pele limpa e seca, cole a base adesiva em pé de frente a um espelho. Se precisar de alguém para ajudá-lo é melhor que fique deitado.

3. Em seguida encaixe a bolsa coletora fechada, com o clamp, fazendo leve pressão na base adesiva.

4. Faça movimentos de baixo para cima. Lembre-se cada tipo de base adesiva possui uma bolsa específica para encaixe.

VALE LEMBRAR!

Ao receber seu equipamento de duas peças, confira se a base adesiva se encaixa perfeitamente na bolsa coletora. Caso contrário, troque-o imediatamente!

- › Certifique-se de que a placa esteja bem adaptada à pele.
- › Retire o ar de dentro da bolsa e coloque o clamp para fechar.
- › Se você usa cinto para colostomia, coloque-o após todos estes passos.

Como faço para esvaziar minha bolsa fora de casa?

- › Empé, ao lado do vaso sanitário/casinha/privada ou sentado no vaso sanitário/casinha/privada abra o clamp na parte inferior da bolsa e esvazie todo o conteúdo no vaso sanitário/casinha/privada, abaixe a tampa do vaso sanitário e dê a descarga.
- › Realize a limpeza da parte inferior com água e sabão, lenço umedecido ou papel higiênico.
- › Remova o ar e feche novamente a bolsa de colostomia com o clamp.
- › Lave bem suas mãos com água e sabonete sempre que usar o banheiro.



Para tomar banho preciso tirar a minha bolsa coletora?

Não. Se desejar, proteja a bolsa coletora usando um plástico durante o banho para evitar o contato da água com a bolsa. Isto vai garantir maior durabilidade e integridade da pele ao redor do estoma.

Em banho de rio ou igarapé sempre lavar-se com equipamento coletor. Lembrar que o tempo de permanência da base adesiva da bolsa coletora poderá diminuir devido o contato direto e prolongado com a água.

Trocando a minha bolsa coletora

- › Sua rotina de banho diário deve ser mantida.
- › Programe a hora de esvaziar sua bolsa coletora de acordo com seu hábito de eliminação, esvaziando antes que atinja metade de sua capacidade evitando possíveis vazamentos.
- › Para esvaziar a bolsa coletora retire o clamp e esvazie-o completamente antes do banho.
- › Em banho de chuveiro você poderá se lavar com ou sem bolsa coletora, aproveitando esse momento para troca.
- › Embaixo do chuveiro, procure soltar a placa suavemente, pressionando a pele e ao mesmo tempo soltando o adesivo.

- › Para não traumatizar a pele, caso possua pelos no abdômen poderá ser dolorida essa retirada, para evitar traumas a pele ao redor da estomia, tenha calma, caso necessário utilize água morna para facilitar essa remoção.

Banhos de rio ou igarapé, diminua o tempo de permanência na água para evitar descolamento de seu equipamento. Ao sair da água seque seu equipamento coletor. Se houver necessidade substitua por outro limpo e seco.

- › Se houver sangramento em sua estomia devido ao contato direto com a água do chuveiro, pressione levemente o local e geralmente estará resolvido o problema.
- › Após retirar a bolsa, coloque-a em um saco plástico e descarte-o em lixeira com tampa. Os equipamentos de estomia, embora sejam plásticos, não podem ser reciclados.
- › Limpe delicadamente a pele ao redor do estoma e o próprio estoma durante o banho, com movimentos suaves.
- › Use seu sabonete líquido, retirando os restos de fezes, urina ou de adesivos.
- › Depois do banho, seque bem a pele ao redor do estoma, com tecido macio.
- › Faça isto depois de secar o corpo.
- › Agora aplique a sua nova bolsa coletora.

Os equipamentos de estomia são fabricados a partir do plástico e por conter fezes não podem ser reciclados. Demoram centenas de anos para se degradarem, causam entupimentos em redes de esgotos, poluem rios, mares e oceanos e contribuem para enchentes.

NÃO JOGUE SEU EQUIPAMENTO NO RIOS, FUROS E IGARAPÉS

Posso lavar minha bolsa coletora?

Sim, bolsas drenáveis podem ser lavadas, deixadas de molho em solução de água com sabão e expostas para secar na sombra. Após secagem completa, guardar em local específico, limpo e arejado, longe da luz solar.

Em casos de vazamento

Em caso de vazamento antes do dia de troca, substitua imediatamente seu equipamento coletor prevenindo coceira e lesões em sua pele ao redor da estomia. Se perceber alterações na pele ao redor da estomia, sentir coçar ou notar vermelhidão, comunique o profissional de saúde, pois pode tratar-se de uma reação alérgica e tornar-se um ferimento.

Quando o conteúdo intestinal atingir cerca de 1/3 da bolsa coletora, é hora de esvaziar, pois caso a bolsa esteja muito cheia, poderá soltar ou estourar.

VALE LEMBRAR!

- Nos casos de Ileostomia a colagem do equipamento deve ser feita com agilidade para evitar umidade.
- Nos casos de colostomia, estes poderão programar a troca da bolsa coletora.

Para melhor visualização dos cuidados com a sua estomia, acesse o vídeo.



A BOLSA DE ESTOMIA
Parte 1



A BOLSA DE ESTOMIA
Parte 2

Capítulo 3

CUIDADOS AO SE VESTIR

Você poderá ajustar suas roupas de acordo com o local de sua estomia, sua bolsa de estomia pode ser usada abaixo da roupa íntima (calcinha, cueca ou shorts), contribuindo para o conforto em seus movimentos e atividades. À medida que retomar suas atividades diárias e segurança com o tipo do seu equipamento.

Quando for tomar banho de rio/igarapé/praiia/piscina, dê preferência usar camisa ou maiô estampado para mulheres e calções para homens. O tecido estampado é a melhor opção para disfarçar o equipamento.



Carregar sempre que for sair de casa um “kit emergência”. Este kit poderá ser organizado em uma pequena bolsinha onde guardará uma bolsa já cortada, gases, toalha ou lenço umedecido e um pequeno saco plástico para a colocação da bolsa suja.

Capítulo 4

CUIDADOS NA ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física regular, melhora o humor, a disposição diária e promove a sensação de bem-estar. Você pode praticar atividade física leve, moderada ou intensa.

- › Leve: caminhar.
- › Moderada: caminhar rápido, pedalar, dançar.
- › Intensa: subir escada, pular corda, nadar, correr.



Antes de iniciá-la consulte seu médico, e escolha uma atividade física que não cause o risco de machucar sua estomia.

Sempre esvazie a bolsa coletora antes de iniciar sua atividade física.

Alguns esportes de grupo não são indicados, uma vez que pode ocorrer trauma corporal com outra pessoa (exemplo: futebol, basquete, entre outros), contudo a recomendação desses deve ser avaliada com a equipe multiprofissional.

Durante atividade física poderá utilizar cintos elásticos específicos para pessoa com estomia, pode proporcionar maior segurança durante as atividades físicas, eles devem ser utilizados principalmente quando há dificuldade de adaptação, e aumenta a fixação da base adesiva ao abdome na região periestomal, e a utilização de base adesiva com convexidade.

Capítulo 5

CUIDANDO DA ALIMENTAÇÃO

Os efeitos dos alimentos no organismo podem ser diferentes de uma pessoa para outra. Conhecer o seu padrão de eliminação das fezes pela bolsa de olostomia, é importante. Pois varia conforme o tipo de alimentação, rotina de vida diária e ingestão de líquidos, de cada pessoa.

Para quem tem uma estomia, é importante entender que as orientações sobre a alimentação variam para cada caso, e devem ser realizadas pela equipe de nutrição que deverá acompanhá-lo por meio de consultas.

As alterações prolongadas na consistência de suas fezes deverão ser comunicadas ao enfermeiro (a) estomaterapeuta. A pessoa com estomia não necessita de dieta especial, apenas deve observar como seu organismo reage aos alimentos e adaptar a dieta conforme necessário.

Existem alimentos que são bem tolerados e outros que causam desconforto, como aumento de gases, do odor e da quantidade das fezes. Ao experimentar um alimento novo, tente um alimento de cada vez, em pequena quantidade. Observe como seu organismo vai reagir. Se não tolerar bem, espere uns dias e faça uma nova tentativa. Se não apresentar reação, você pode consumi-lo aumentando a frequência e a quantidade gradativamente.

A alimentação deve ser variada, de consistência normal, fracionada em 5 ou 6 refeições ao dia, em horários regulares. Mastigue bem os alimentos. Alguns deles podem produzir odores fortes, mudança na coloração das fezes. Em caso de dúvidas procure um nutricionista.

VALE LEMBRAR!

- › Após uma refeição completa, por cerca de 30 a 40 minutos os movimentos intestinais tendem a trabalhar mais, e isso aumentará a quantidade de fezes na bolsa coletora.
- › A ingestão hídrica auxiliará na hidratação das fezes.



- › Alguns alimentos que poderão aumentar gases, como repolho, ovo, feijão, uva e outros. Sugiro fazer sobre fibras solúveis e insolúveis, trazendo a importância da ingestão.

Capítulo 6

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

Lazer e diversão: As atividades de lazer e diversão ajudam a promover a qualidade de vida e ajudam a cuidar da saúde mental e física, tais atividades de lazer como viagens e passeios podem ser realizadas conforme a necessidade e rotina. Porém alguns cuidados devem ser tomados.

Quando for viajar (barco/lancha/balsa/navio, ônibus, carro particular, avião ou trem) planeje a quantidade necessária de equipamentos e leve-as junto com você. Não esqueça de levar seu material de higiene contendo equipamento coletor, garrafa pequena com água, saco plástico para lixo, papel ou pano macio, base adesiva já cortada e bolsa coletora. Planeje quanto tempo ficará fora de casa para levar equipamentos suficientes para seu uso.



- › Ao viajar de barco/lancha/balsa navio use o sanitário da embarcação. Infelizmente os rios da Amazônia até o momento recebem todos os dejetos humanos. Por isso é preciso diminuir esse risco, cuidando de nossas “ruas navegáveis” e protegendo o meio ambiente.
- › **Práticas religiosas e espirituais:** A prática da religiosidade é um fator determinante para uma vida saudável. O caráter religioso é mantenedor da saúde física e mental as crenças religiosas têm auxiliado as pessoas com estomias, sobretudo dando-lhes força nos momentos de dificuldades vivenciadas, proporcionado sustentação e esperança no enfrentamento de situações adversas e conflitantes com o processo de adaptação com a estomia.
- › Alguns cuidados devem ser tomados com a sua estomia durante as práticas religiosas, cuidados como ajoelhar curvar-se ou outros movimentos devem ser evitados durante as preces e orações, ou recomenda-se a utilização de bolsas coletoras com base adesiva de maior aderência e convexidade.

CUIDANDO DA SEXUALIDADE

- › A estomia não impede a intimidade do casal, do namoro e a da sua vida sexual. Aproveite este momento de adaptação para estreitar, reforçar ou construir novos momentos de afinidade e satisfaçãoessoal e familiar. Mas existem cuidados que devem auxiliar neste momento:
- › Conheça seu novo corpo e momento de vida com ajuda de um espelho e toque da pele.
- › Utilize roupas e acessórios de rotina, que ajudem a sentir a sexualidade como antes do procedimento cirúrgico.
- › Deixe seu parceiro(a) ver sua bolsa coletora ou estomia.
- › Esvazie seu equipamento coletor antes de iniciar a relação com seu parceiro(a) ou faça a troca do sistema.
- › Escolha posições que não causem grande impacto sobre seu equipamento e sejam confortáveis para você e seu parceiro(a), pois as relações sexuais não devem traumatizar a colostomia ou descolar a bolsa coletora.
- › Não realizar a penetração no estoma, as estomias são orifícios confeccionado cirurgicamente que podem sangrar ou lesionar facilmente, trazendo complicações e agravos a saúde.
- › Utilize desodorante específicos ou pastilhas de carvão ativado para bolsa coletora para eliminar os odores causado pelas fezes ou bolsa coletora.
- › Procure uma ajuda na unidade de saúde mais próxima da residência quando sentir desconforto para visualizar e cuidar da estomia.



[illegible]

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE; NEUSA MARIA COSTA, COLUCI; MARINA ZAMBON ORPINELLI. **Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas.** Departamento de Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas. Cidade Universitária Zeferino Vaz, Barão Geraldo. 13083-970 Campinas SP, 2011.
- BANDEIRA LR, KOLANKIEWICZ ACB, ALIEVI MF, TRINDADE LF, LORO MM. **Atenção integral fragmentada à pessoa estomizada na rede de atenção à saúde.** Esc Anna Nery. 2020;24(3):e20190297. <http://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0297>.
- BRASIL. **Manual de orientação aos serviços de atenção às pessoas ostomizadas.** Secretária da Saúde. Governo do Estado do Espírito Santo, Vitória, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada em Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Guia de atenção à saúde da pessoa com estomia / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada em Saúde, Departamento de Atenção Especializada e Temática.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 64 p.
- CARVALHO BL, SILVA ANB, RIOS DRS, LIMA FES, SANTOS FKV, SANTANA FLF ET AL. **Assistência de enfermagem a pacientes com estoma intestinal.** REAS/EJCH. 2019;(24):e604. <https://doi.org/10.25248/reas.e604.2019>.
- CIRINO HP, ANDRADE PCST, KESTENBERG CCF, CALDAS CP, SANTOS CN, RIBEIRO WA. **Repercussões emocionais e processos adaptativos vividos por pessoas estomizadas.** Saúde Coletiva (Barueri) 2020.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Estimativa de Câncer no Brasil, 2020.** Ministério da Saúde/ INCA / Coordenação de Prevenção e Vigilância / Divisão de Vigilância e Análise de Situação, Rio de Janeiro: INCA, 2020.
- JESUS PBR, SENA MN, BISPO NO, ALVES PS, SANTOS DM. **Sistematização da assistência de enfermagem às pessoas com estomias intestinais: revisão integrativa.** Braz. J. Enterostomal. Ther. 2018; 16:e1718.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 400, 16 de novembro de 2009:** Estabelece Diretrizes Nacionais para a Atenção à Saúde das Pessoas Ostomizadas no âmbito do Sistema Único de Saúde -SUS, a serem observadas em todas as unidades federadas, respeitadas as competências das três esferas de gestão.
- REGINA RIBEIRO CUNHA, RAFAELLE RIBEIRO RABELLO, VANESSA VIEIRA LOURENÇO-COSTA. **Manual de orientação a pessoa com estomia na região Amazônica.** Belém, 2019. 21f. Referências: f. 19-20.
- SASAKI VDM, TELES AAS, RUSSO TMS, AGUIAR JC, PARAIZO-HORVATH CMS, SONOBE HM. **Care in the Ostomates Programs: the multidisciplinary team's perspective.** Rev Rene. 2020;21:e44295. doi: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202144295>.
- SASAKI, VDM. **Autocuidado com a estomia intestinal e equipamentos coletores: perspectiva das pessoas estomizadas intestinais, familiares e equipe multidisciplinar do Programa de Ostomizados.** Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2018.
- SILVA, Isabelle Pereira da. **Construção de protótipo de aplicativo móvel para auxiliar no autocuidado de pessoas com estomias intestinais.** 2021. 119f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

