

## Seis dicas para evitar vazamentos na estomia

O vazamento da excreção do estoma pode ocorrer por diversas razões. Algumas dicas de prevenção para ajudar a evitar vazamentos.



### Saiba como prevenir o vazamento de fluidos pelo estoma.

Garantir que a bolsa de estomia tenha uma aderência adequada é uma das medidas mais eficazes para prevenir vazamentos. Eis aqui algumas dicas práticas para evitar vazamentos:

**Ponha alta prioridade na saúde da pele da estomia.** Lidar com pele danificada ao redor do estoma pode ser difícil devido ao fato de que é necessário posicionar o sistema de bolsa de estomia sobre a área irritada. É por isso que é tão importante ser proativo(a) com a saúde da pele periestomia.

Sugestões:

- Siga [estas dicas de cuidados da pele de rotina](#)
- Considere usar uma barreira de pele com infusão de ceramida, a qual comprovadamente contribui para a saúde da pele
- Entre em contato com o seu profissional de enfermagem de cuidados do estoma imediatamente se notar sinais de complicação na pele periestomia

**Certifique-se de que a barreira de pele esteja ajustada adequadamente.** Uma barreira de pele ajustada adequadamente em torno do estoma ajuda a proteger a pele contra irritação ou danos decorrentes de drenagem. Não importa se o estoma é grande ou pequeno, ou se é saliente ou não, contanto que a drenagem flua para a bolsa sem vazamento sob a barreira de pele.

Sugestões:

- Meça o estoma usando uma [guia de medição de estoma](#) antes de cada aplicação da barreira
- Aplique a barreira de pele, certificando-se de que ela se ajuste ao local onde a pele e o estoma se encontram
- Verifique que não haja pele visível entre a barreira de pele e o estoma

- Aplique pó para estoma a toda eventual pele exposta antes de aplicar o novo sistema de bolsa
- Pare de usar o pó para estoma quando a pele periestomia já não estiver molhada nem úmida ao toque. Se a pele estiver avermelhada, mas não úmida, o pó para estoma não é necessário.

**Troque a bolsa de estomia regularmente.** É importante trocar a bolsa regularmente antes de ela ficar suscetível a vazamentos. Uma bolsa cheia demais ao pesada demais causa uma tensão excessiva na área de contato entre a barreira de pele e a pele, podendo causar vazamentos.

Sugestões:

- Troque a bolsa regularmente antes que ela vaze
- O tempo de uso do sistema de bolsa depende das suas preferências pessoais, do seu estoma (que é único) e da excreção
- Duas trocas por semana é considerado comum

**Certifique-se de que a bolsa de estomia esteja firme ao fazer exercícios ou atividade física.** Se você pratica atividades esportivas ou outras formas de exercício físico, existem roupas e acessórios que você pode usar para diminuir a sua preocupação. O mesmo vale para outras atividades físicas (por exemplo: sexo).

Sugestões:

- Use uma peça de vestuário de suporte ou um invólucro para estomia para manter a bolsa firmemente fixada
- Experimente diferentes tipos de roupas esportivas, como meia-calça ou shorts de Lycra®, para determinar a melhor opção
- Também é uma boa ideia esvaziar a bolsa antes de fazer exercícios ou sexo

**Tome muito cuidado ao remover a barreira de pele de estomia.** A remoção incorreta ou rápida da barreira de pele pode causar esfolamento da pele. O dano associado pode levar a irritação, dor e vazamentos.

Sugestões:

- Leve o tempo que for necessário — o melhor é fazer isso delicadamente e lentamente
- Remova delicadamente a barreira da pele, começando pelo topo e descendo gradualmente, pressionando sempre a pele circundante

**Procure o conjunto de produtos adequado para você.** Existem muitos produtos e adjuvantes para estomia, desenvolvidos para assegurar uma boa saúde da pele e ajudar a evitar vazamentos. Cada estoma é único, portanto você precisará determinar o que é melhor para você trabalhando em colaboração com o seu enfermeiro estomaterapeuta e também por tentativas e erros.

Sugestões:

- Mantenha-se informado(a) sobre os produtos e as pesquisas mais recentes
- Se a pele em torno do estoma estiver rachada, use pó para estoma (não talco) para absorver a umidade e proteger a pele periestomia.

- 
- Experimente outros produtos de prevenção de vazamentos, tais como anéis de barreiras de pele, pastas e tiras

### **O que fazer se você tiver um vazamento**

Estas medidas preventivas podem ajudar a evitar vazamentos. No entanto, se ocorrerem vazamentos, é importante identificar a sua origem. Entre em contato com o seu enfermeiro estomaterapeuta para obter ajuda.