



# Fugas e Pele Periestoma

Porque acontecem, como acontecem  
e o que podes fazer



# Compreender as Fugas

Quando se tem um estoma, acidentes podem acontecer e poderão ocorrer fugas de tempos a tempos.

Uma fuga é quando o efluente que sai do estoma, seja urina ou fezes, entra em contacto com a pele em redor do estoma, conhecida por pele periestoma. Uma fuga não acontece só quando consegues ver o efluente na tua pele, na tua roupa ou na tua cama, também acontece quando o efluente chega à pele infiltrando-se diretamente em baixo da placa onde não se consegue ver.

As fugas podem danificar a pele podendo ficar irritada e macerada. Por isso é importante saberes se o teu dispositivo está a ter fugas e o que fazer em caso de ocorrer.



# Porque acontecem as fugas

Qualquer pessoa com qualquer tipo de estoma, ou que utilize qualquer tipo de dispositivo de ostomia, pode ter uma fuga.

**As causas mais comuns podem incluir:**

## **Uma placa mal ajustada**

A placa deverá ajustar-se perfeitamente ao seu estoma. Se usa placas recortáveis ou pré-cortadas mediu o seu estoma recentemente? Ou mediu-o incorretamente? O estoma pode mudar de tamanho e de forma, especialmente nas primeiras semanas depois da cirurgia. Perder ou ganhar peso também pode mudar a dimensão do seu estoma e a sua forma assim como a pele ao seu redor.

Deverás garantir que estás a usar os produtos adequados para o teu tipo de estoma. Os produtos de Tecnologia Moldável são mais adequados para pessoas com estomas proeminentes enquanto os produtos Convexos são ideais para estomas retraídos ou planos.

## **Usares o saco demasiado tempo**

Isto pode levar a que o saco fique demasiado cheio e pesado, o que diminui a eficácia da placa, levantando-a da tua pele permitindo que ocorram infiltrações por baixo da placa.

## **Colar a placa na pele macerada ou dolorosa**

Isto pode impedir que a adesividade da placa se faça de forma correta e uniforme permitindo que o efluente entre em contacto com a pele causando mais irritação.



# Que tipo de estoma tens?

Tal como cada pessoa com estoma, cada estoma é diferente.

U

## Urostomia

As pessoas com urostomia precisam de prestar particular atenção para se certificarem que a sua pele periestoma está seca antes de aplicar a placa. O fluxo de urina é contínuo e qualquer humidade debaixo da placa pode impedir que a mesma se cole de forma correcta potenciando as fugas.

Tenta trocar o teu saco numa altura do dia em que o fluxo de urina seja menor. Para muitos, esta altura será logo de manhã porque pouco ou nenhum líquido foi ingerido durante a noite.

Também podes sentir a presença de cristais urinários na tua pele periestoma de aparência branca e arenosa. Estão ligados à alcalinidade da urina e podem impedir uma boa adesividade da placa o que pode levar a fugas. Beber muitos líquidos pode tornar a urina mais ácida o que pode evitar a formação deste cristais. Fala com a tua Enfermeira de Estomaterapia acerca da melhor maneira de manter o equilíbrio do pH.



## Ileostomia

Se tens uma ileostomia, uma parte do intestino delgado (o íleo) foi trazido para fora do teu abdómen para construir o estoma. O estoma irá produzir um efluente líquido, variando entre uma consistência aquosa e algo parecido com papa. Isto deve-se ao facto de a comida ingerida não ter passado pelo intestino grosso (o cólon) onde a água é absorvida antes de ser expelida do corpo. É uma boa ideia mudares a placa numa altura em que o estoma esteja menos ativo, que pode ser ao acordar.



C

## Colostomia

Durante a cirurgia de colostomia uma grande parte do intestino grosso é deixada intacta. Este é o local onde a água dos alimentos é absorvida e por isso o efluente produzido é mais espesso. Este tipo de efluente pode ser menos agressivo para a pele a curto prazo.

Para te maneres hidratado deverás beber até dois litros de líquidos por dia. É também, muito importante, teres uma dieta saudável e equilibrada que inclua alimentos ricos em fibras e amido, como o arroz, pão, massas e batatas.

# Como as fugas podem danificar a tua pele

A pele é o maior órgão do corpo e actua como uma barreira contra as agressões externas. Para cuidar da pele e mantê-la saudável, ela precisa de ser hidratada, mantida limpa e protegida dos raios solares UV.

Quando tens um estoma, é importante cuidar da tua pele periestoma. Esta pele à volta do estoma pode ficar dolorosa, macerada e causar desconforto se entrar em contacto com o efluente que sai do teu dispositivo. Isto acontece porque o pH da urina é diferente do pH da pele, e as fezes contêm enzimas ativas que podem enfraquecer a pele.

A pele periestoma pode ficar macerada se removeres a placa demasiado depressa. Esta maceração pode causar fugas uma vez que impede uma adesividade correta.

Muitas vezes, as pessoas que estão a ter fugas não se sentem à vontade para falar sobre o assunto. Podem esperar vários dias, semanas ou mesmo meses antes de procurar ajuda. Algumas até sentem que é algo que têm de suportar.

*A pele periestoma deverá ter o mesmo aspeto que a restante pele do teu corpo.*

*Se ficar macerada e dolorosa deverás procurar aconselhar-te com a tua Enfermeira de Estomaterapia.*

## Não tens de viver com fugas

A tua pele periestoma não deve ser diferente da restante pele do teu corpo. E apesar de as fugas acontecerem e a pele ficar macerada, não deve ser algo que tens de aceitar por teres um estoma.

Sinais de que a tua pele está danificada incluem:

- Comichão ou dor debaixo da placa
- Sentir a pele húmida, quente ou parecer molhada
- Pele rosada ou vermelha
- Bolhas e com líquido
- Depois de retirar a placa a pele não recupera em pouco tempo o tom normal.

Não há necessidade de te sentires envergonhado ou deixar que as fugas estraguem a sua pele ou a sua confiança- Não sinta que tem de passar por isto sozinho. Sempre que tiver preocupações com as fugas ou com a pele periestoma macerada entre em contacto com a sua Enfermeira de Estomaterapia. Ela irá trabalhar consigo e encontrar uma solução para estas questões comuns.

# Como proteger a pele e evitar fugas

Nos primeiros dias após a cirurgia as fugas são muito comuns. Poderás falar com a tua Enfermeira de Estomaterapia acerca de qualquer preocupação que tenhas.

Independentemente da fase em que estás, o teu estoma, há medidas que podes adotar para minimizar o risco de fugas.

A tua placa deverá ajustar-se confortavelmente à volta do teu estoma. Nas primeiras semanas após a cirurgia, o estoma pode mudar de forma e de tamanho, pelo que, medi-lo regularmente ajudará a que recortes a placa no tamanho certo. O rebordo do protetor cutâneo da placa deverá estar entre 2-3mm do estoma deixando quase nenhuma pele visível.

Mudares regularmente o teu saco e assegures que a pele está completamente seca antes de colares a placa pode ajudar. E se tiveres pêlos no abdómen, mantêm-os o mais curtos possível. Evitarás os dolorosos puxões dos pêlos ao removeres a placa.

## Alguma vez experimentas-te...

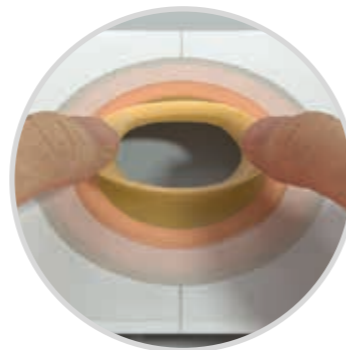
**As placas de Tecnologia Moldável™** apresentam uma selagem ajustável que pode ser moldada à volta do teu estoma para um ajuste confortável. Disponível em sistemas de duas peças, a Tecnologia Moldável funciona melhor em estomas proeminentes.



Para pedir amostras de Placas Moldáveis faz scan do QR Code

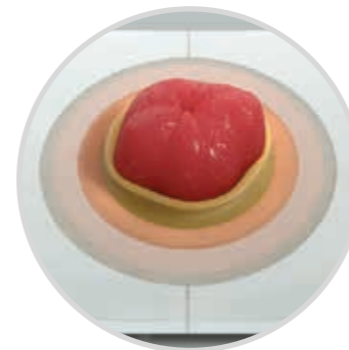


## A Tecnologia Moldável™ única é segura, suave e ajusta-se a ti



### Passo 1: Enrola para fora

Usa os teus polegares para enrolares para fora a abertura inicial e depois coloca a placa sobre o estoma.



### Passo 2: Aplicar a placa

Cola a placa na pele e, se necessário, molda o material à volta do estoma para obter um ajuste preciso.



### Passo 3: Memória de recuperação

O adesivo moldável expande-se e contrai-se com o estoma à medida que este muda de tamanho durante o dia quando está em movimento.



### Passo 4: LEAK-LOCK™ ativado

Uma das camadas da placa absorve a humidade e incha suavemente à volta do estoma, criando um ajuste confortável. Proporciona um efeito "gola alta" para uma maior protecção contra fugas.

# Como proteger a pele e evitar as fugas

Experimenta produtos concebidos para reduzir o risco de fugas e promover uma pele periestoma saudável

**Já experimentaste...**



Os produtos convexos podem ser uma mais valia em estomas planos ou retraídos, ou em áreas abdominais mais desafiantes. Existem várias opções de produtos convexos. Aconselha-te sempre com o teu Enfermeiro de Estomaterapia.



**Já experimentaste...**

**ESENTA Barreira Cutânea**, cria uma barreira respirável sobre a pele que a protege até 72 horas dos efeitos nocivos das fugas e do adesivo.

**ESENTA Removedor de Adesivo** ajuda na remoção do adesivo de forma fácil e rápida e ajuda a reduzir danos na pele.



Para pedires amostras  
**ESENTA** faça  
scan do QR Code



# Como proteger a pele e evitar fugas

Não deixes que as fugas, ou o medo de fugas, te impeçam de viver a vida em pleno.

## Já experimentaste....

**Tiras Ease™** permitem a mobilidade corporal e apresentam um hidrocolóide gentil para a pele, que forma uma substância semelhante a um gel se entrar em contacto com líquido.

**Pasta Stomahesive™** é à base de hidrocolóide e pode ser utilizada como barreira cutânea até 72 horas. Também pode ser utilizada como enchimento em superfícies irregulares ou em pregas para ajudar a aumentar a utilização do dispositivo e proteger a pele.

**Aneis Stomahesive™** ajudam a proteger a pele à volta do estoma. Podem ser moldados para se adaptarem às necessidades individuais e podem ser combinados com a Pasta Stomahesive™.



**ease™**  
Strips



Para pedires amostras de  
**Tiras Ease faz**  
scan do QR code



Para pedires amostras do  
**Aneis Stomahesive faz**  
scan do QR Code



Para pedir amostras da  
**Pasta Stomahesive faz**  
scan do QR Code





## A vida sem fugas é possível

É importante compreenderes que quando se tem um estoma, as fugas podem acontecer de vez em quando mas não devem acontecer a toda a hora. Não é nada de que te devas sentir embaraçado ou envergonhado, e há medidas que podes tomar para minimizar o risco e cuidar da tua pele periestoma:





# Conselhos para evitar fugas

## FAZER



- ✓ Retirar a placa devagar e com cuidado, de cima para baixo, segurando a pele com um dedo, enquanto a outra mão puxa suavemente a placa
- ✓ Lavar suavemente a pele periestoma com água morna ou utiliza produtos especializados desenvolvidos para pele periestoma
- ✓ Assegurar que a pele está completamente seca, secando suavemente antes de aplicares o teu dispositivo
- ✓ Utilizar uma máquina de cortar cabelo, talvez uma a duas vezes por semana, para manteres os pêlos na zona em redor do estoma o mais curtos possíveis
- ✓ Experimentar um sistema de duas peças para evitar mudar a tua placa com demasiada frequência
- ✓ Fazer uma dieta equilibrada e variada e manter-te hidratado
- ✓ Antes de ires para a cama, esvazia o teu saco ou certifica-te de que não está mais de um terço cheio
- ✓ Medir o teu estoma em intervalos regulares - pelo menos uma vez por mês - porque pode mudar de forma e tamanho
- ✓ Certificar-se de que o orifício da tua placa está a 2-3 mm da tua colostomia ou ileostomia, ou a 1 mm da tua urostomia, deixando quase nenhuma pele visível
- ✓ Experimentar novos produtos e acessórios para encontrar o mais adequado para ti
- ✓ Procurar o teu enfermeiro de estomaterapia para obter ajuda e conselhos assim que precisares

## NÃO FAZER



- ✗ Deixar o saco cheio/pesado
- ✗ Mudar qualquer produto sem precisares, para evitares danos na pele
- ✗ Aplicar a placa na pele macerada
- ✗ Utilizar qualquer acessório sem leres as instruções na íntegra
- ✗ Arrancar rapidamente a placa
- ✗ Lavar com sabonetes e géis que contenham óleos, perfumes ou outros produtos químicos frequentemente encontrados em produtos cosméticos
- ✗ Utilizar cremes ou pomadas na pele periestoma
- ✗ Hesitar em procurar o conselho da Enfermeira de Estomaterapia se tiveres fugas ou pele irritada/dolorosa

Lembra-te sempre que não estás sozinho na tua jornada. O teu Enfermeiro de Estomaterapia está à disposição se tiveres alguma preocupação ou inquietação sobre fugas, por isso não tenhas medo de o contactar.

Também podes aderir ao programa de apoio gratuito me+, que oferece conselhos e dicas de estilo de vida para todos os que vivem com uma ostomia e teu cuidador.



Para te inscreveres no Programa me+ faz scan do QR code



- forever caring -

Pioneiros em soluções médicas de confiança para melhorar as vidas que tocamos

---



**Claire Legeron**

Enfermeira de Estomaterapia

O conteúdo desta brochura foi criado com o apoio da enfermeira de estomaterapia Claire Legeron.

Claire estudou enfermagem em Paris e efetuou estágios no hospital La Timone em Marselha e em vários hospitais de Bordéus.

Passou 15 anos da sua carreira cirúrgica na Clinique de l'Atlantique, em La Rochelle, e tem-se dedicado a cuidar de pessoas que vivem com um estoma nos últimos 5 anos. Como membro da Associação Francesa de Estomaterapeutas (AFET), é apaixonada por melhorar a vida dos seus pacientes.