

namoro e a vida social, mas garante que o processo não foi fácil e que não o venceu sozinha.

A todo momento Ana Paula ressalta a importância do trabalho de uma equipe multidisciplinar e de um intenso cuidado psicológico e emocional, uma vez que, além de lidar com a ostomia em si, muitas vezes, ela vem como o resultado de uma doença grave, como um câncer.

Outro aspecto que ela reforça é a importância de produtos coletores que se adaptem ao seu organismo. Bolsas e equipamentos adaptados permitem que a ativista use roupas apertadas e biquínis e frequente todo tipo de ambiente. Conhecer-se e entender as particularidades do seu tipo de ostomia e o que você pode ou não comer antes de sair são alguns aspectos que facilitam a volta à vida laboral e social.

Na vida sexual, apesar de alguns desafios e até mesmo acidentes em que a bolsa se rompeu, Ana Paula, que, atualmente, está solteira, afirma que é feliz. Para investir na própria sensualidade, ela revela que, quando compra conjuntos de lingerie, manda fazer faixas de tecido na mesma cor e as coloca por cima da bolsa. “Dizer que nunca vai abrir seria mentir. Mas é uma questão de preparação, de alimentação e de estar com um parceiro ou parceira que te aceite como um todo.”

Mas, para que as pessoas, ostomizadas ou não, tenham acesso a esse tipo de informação e passem a encarar o processo com mais naturalidade e menos sofrimento, é importante que se fale sobre o assunto. “Quando você vê mulheres que têm vida sexual ativa, casam, namoram, trabalham e são felizes, você enxerga um futuro para si mesma. Por isso, acho tão importante falar sobre e mostrar a minha vida.”

Administradora de formação, Ana Paula se aposentou em virtude do câncer que teve, e há 10 anos começou a trabalhar na busca de direitos, conscientização e visibilidade das pessoas com ostomia. Ela conta que, além da experiência pessoal, viu uma série de mulheres terminando relacionamentos em função da ostomia e muitas pessoas sendo abandonadas após a cirurgia.

Ana Paula acredita que o processo da mulher é agravado pelo fato de que a sociedade espera que ela esteja sempre bonita, magra e dentro de uma série de padrões nos quais a bolsa de ostomia é impensável. “A maioria das mulheres não gosta nem que o namorado saiba que ela está indo ao banheiro fazer cocô, fica constrangida e tenta disfarçar. E, com a bolsa, não existe essa coisa mais de esconder, está ali o tempo todo. O processo de aceitação é difícil, mas é possível”, afirma.

## Preconceito e falta de informação

“As pessoas, para mim, foram o mais difícil, meu grande desafio. O preconceito e a falta de informação e inclusão de um ostomizado é imensa”, lamenta a hoteleira e recepcionista de festas Tatiane Lacerda da Costa, 27 anos. Ileostomizada há três anos, ela se tornou embaixadora da Coloplast Ativa Estomia, programa da Coloplast, empresa de serviços e produtos médicos, que busca melhorar a qualidade de vida de pessoas com ostomia. Com quase 5 mil seguidores, Tatiane mostra sua rotina e publica fotos sem sentir a necessidade de esconder o corpo.

Apesar de não ter sofrido tanto quando soube que precisaria da ostomia, pois a enxergava como uma forma de superar sua doença e deixar de sentir dores, Tatiane foi dominada pela insegurança e terminou o relacionamento. “Ele foi muito parceiro e esteve comigo durante todo o meu problema de saúde, mas a minha insegurança fazia com que eu me sentisse insuficiente como namorada. Achava que ele estava aprisionado comigo, e abri mão dele. Foi um grande erro, mas aprendi com ele”, conta.

Hoje, sentindo-se segura e bem, frequenta festas, viaja, vai à praia e usa roupas justas. Tatiane busca usar sua voz para mostrar a outras mulheres que é possível ser feliz e continuar vivendo. “Para mim, é muito gratificante uma mulher ver as minhas redes sociais e dizer que conseguiu melhorar se inspirando em mim”, comemora.

### Qualidade de vida

Segundo dados do Ministério da Saúde coletados em 2017, no Brasil, existem cerca de 400 mil ostomizados, entre todos os tipos. O Movimento Ostomizados do Brasil (MOBR) estima que entre esses, pelo menos 150 mil tenham ostomia de eliminação. Ana Paula Batista acrescenta que, apesar da estimativa da organização, eles acreditam que o número é ainda maior e que muitas dessas pessoas sofrem com falta de informação e de acesso.

Bruno Marques, diretor da área de experiência do usuário da Coloplast, empresa de serviços e produtos médicos, afirma que, na experiência médica da empresa, foi possível perceber a grande carência de informação que atinge as pessoas ostomizadas e muitas ficavam “perdidas” sobre a vida de uma forma geral.



Tatiane Lacerda da Costa usa sua conta no Instagram para derrubar tabus e preconceitos com os ostomizados

Ele explica que a qualidade de vida vai muito além de uma bolsa ou equipamentos de qualidade que proporcione conforto. Isso, claro, é primordial. Mas o programa Coloplast Ativa Estomia busca orientar sobre estilo de vida, alimentação, exercícios físicos, dicas sobre como voltar a fazer tudo o que fazia antes da cirurgia.

O empoderamento, estimulado por influenciadores e relatos pessoais, também é uma das prioridades. Bruno explica que percebe muitas pessoas se sentindo diminuídas pela condição e, por isso, ressalta a importância dessa visibilidade positiva. “Criamos diversas campanhas, entre elas a Minha estomia não me define. É importante que as pessoas retomem suas vidas e saibam que são muito mais do que a estomia”, completa.